|  |  |
| --- | --- |
| **1.**  | A: Jellemezze a különböző energianyerési folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.  |
| B: A tornasport nemzetközi szervezeti felépítése és versenyrendszere.  |
| **2.**  | A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezőik, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.  |
| B: Az olimpiai kvalifikációs szisztéma ismertetése. A magyar tornasport kvalifikációs esélyei.  |
| **3.**  | A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.  |
| B: Technikai felkészítés a tornasportban. Új mozgáselemek tanulásának folyamata és gyakorlatokba való beépítése.  |
| **4.**  | A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.  |
| B: A gyakorlatok kialakítása, azoknak edzésen történő gyakorlása. A gyakorlatos és technikai edzések aránya a különböző felkészülési időszakokban.  |
| **5.**  | A: Mutassa be az egyes nevelési színterek hatását a sportteljesítményre!  |
| B: A talaj mozgásanyaga és oktatása. A robbanékonyság jelentősége és edzése a női tornában.  |
| **6.**  | A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!  |
| B: Az állóképesség, a speciális állóképesség jelentősége és edzése a tornában. (női szerekre lebontva) |
| **7.**  | A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompenzáció.  |
| B: A torna szakosztályok működtetésének rendszerei, az optimális egyesületi modell bemutatása.  |
|  **8.**  | A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.  |
| B: A tornasport hazai szervezeti felépítése, versenyrendszere, annak erősségei és gyengeségei.  |
| **9.**  | A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.  |
| B: A maximális erő jelentősége és fejlesztése a tornában.  |
| **10.**  | A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.  |
| B: Az ugrás mozgásanyaga és oktatása. A gyorserő edzése a női tornában.  |
| **11.**  | A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.  |
| B: A korlát mozgásanyaga és oktatása. A segítségnyújtás jelentősége a tornában.  |
| **12.**  | A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorserőt és a maximális erőt fejlesztő módszerek.  |
| B: A gerenda mozgásanyaga és oktatása. A repülőelemek fejlődése a női tornában.  |
| **13.**  | A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO2max nagyságát meghatározó tényezők.  |
| B: Az utánpótlás korú sportolók személyiségének fejlődése a tornaedzés hatására. A különböző versenyzői típusok ismertetése.  |
| **14.**  | A: Gyorsaságfejlesztő edzésmódszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.  |
| B: Az edző és versenyző kapcsolata, a kommunikáció módja, helye és ideje a különböző korosztályokban.  |
| **15.**  | A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.  |
| B: A teljesítménynövelés sportági sajátosságai az utánpótlás nevelésben.  |
| **16.**  | A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.  |
| B: A kiválasztás elmélete és gyakorlati megvalósulása napjainkban. A női tornában alkalmazott mérési módszerek erősségei és gyengeségei.  |
| **17.**  | A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.  |
| B: A versenyfelkészítés alapelvei a női torna utánpótlás korosztályában.  |
| **18.**  | A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.  |
| B: Az edzés- és a versenyteljesítmény értékelése az utánpótláskorú tornászoknál.  |
| **19.**  | A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.  |
| B: Edzéstervezés az utánpótlás korosztályban. Egy mikrociklus (vegyes felkészülésben) bemutatása szerekre lebontva.  |
| **20.**  | A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.  |
| B: Versenyfelkészítés felnőtt és utánpótlás korosztályban: gyakorlatszámok, gyakorlatos és technikai edzések beosztása. Az edzésteljesítmény mérése.  |
| **21.**  | A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.  |
| B: Az ifjúsági és a felnőtt korú tornászok képességbeli különbségei. A sportági alaptechnikák kialakítása és megszilárdítása.   |
| **22.**  | A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.  |
| B: Sportági alkalmasság, a szükséges képességek és készségek vizsgálata. A jó adottságú tornász jellemzői.  |
| **23.**  | A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.  |
| B: Általános és speciális koordinációs képességek fejlesztése a női tornában.  |
| **24.**  | A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.  |
| B: A differenciált oktatás és a tehetséggondozás kérdésköre, az oktatásban megjelenő időszerűsége és jelentősége a sportági utánpótlás nevelésben.  |
| **25.**  | A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.  |
| B: Az életkori szenzitív időszak és a sportági terhelés jellemzői. Az ebben a korban jelentkező legjellemzőbb sérülések/ártalmak, azok megelőzési lehetőségei.   |