

**Záróvizsga tétel
MSc Férfi torna**

| Sorszám | Tétel tárgya |
|---------|---|
| 1. | A: Jellemezze a különböző energianyeresi folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján. |
| | B: A tornasport nemzetközi szervezeti felépítése és versenyrendszere. |
| 2. | A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezők, 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 szinterek hatását a sportteljesítményre! |
| | B: A talaj mozgásanyaga és oktatása. A robbanékonyság jelentősége és edzése a férfi tornában. |
| 6. | A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket! |
| | B: A lőtorna mozgásanyaga és oktatása. Az állóképesség, a speciális állóképesség jelentősége és edzése a tornában. |
| 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 gyűrű mozgásanyaga és oktatása, 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 gyorsuló edzése a férfi 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 gyorsuló és a maximális erőt fejlesztő módszerek. |
| | B: A nyújtó mozgásanyaga és oktatása. A repülőelemek fejlődése a férfi tornában. |
| 13. | A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO ₂ max nagyságát meghatározó tényezők. |
| | B: Az utánpótlás korú sportolók személyiségének fejlődése a tornaedzés hatására. A különböző versenyzői típusok ismertetése. |
| 14. | A: Gyorsaságfejlesztő edzés módszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata. |
| | B: Az edző és versenyző kapcsolata, a kommunikáció módja, helye és ideje a különböző korosztályokban. |

Záróvizsga tételek
MSc Férfi torna

| | |
|-----|--|
| 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 férfi tornában alkalmazott mérési módszerek erősségei és gyengeségei. |
| 17. | A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája. |
| | B: A versenyfelkészítés alapelvei a férfi 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 kondicionális képességek fejlesztése a férfi 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. |