

**Záróvizsga tételek**  
**MSc**  
**Atlétika**

1. A nemzetközi és hazai élvonalbeli atlétika helyzete a századforduló után a XXI. század első évtizedében.
  - A különböző szakágakban végbemenő változások irányai.
  - A nemzetközi (IAAF) és a hazai (MASz) szövetség szerepének módosulása az atlétika irányításában és szervezésében.
  - Az edző szerepének változása az elit atlétikában.
2. Az edzés általános alapelveinek érvényesülése a nemzetközi szintű atléták felkészítésében.
  - Az általános és speciális terhelések viszonya.
  - Az egyéni sajátosságok előtérbe kerülése.
  - Terjedelem és intenzitás arányainak módosulása.
3. A kiválasztás, a korcsoportos felkészítés és versenyeztetés, mint a nemzetközi szintű teljesítmények eléréséhez vezető út állomásai.
  - Ifi VB (1999) és junior VB (1986) tapasztalatai az élvonalba kerülés szempontjából.
  - A teljesítményfejlődés dinamikája az elit atlétika „előszobájában”, a junior korcsoportos versenyzőknél.
4. A teljesítményfejlesztés lehetőségei és korlátai az atlétikában, a fejleszthetőség redukciója a teljesítmény csúcsain.
  - Az edzés hatására bekövetkező teljesítményfejlődés sajátosságai az atlétikában. A teljesítményfejlődés szakaszai. (dinamikus fejlődés, reduktív fejlődés, stagnálás, teljesítménycsökkenés).
5. A modelltechnikák tér-idő dinamikai szerkezete, nemzetközi szintű atlétikai teljesítmények esetében.
  - Egy választott szakág versenyszámának bemutatása és elemzése nemzetközi szintű teljesítményszintet feltételezve.
  - A mozgás kivitelezés kinematikai és dinamikai jegyei, legfontosabb paraméterei.
  - A mozgástechnikák fejlesztésének lehetőségei és korlátai élversenyzőknél.
6. A kondicionális képességek és a technikai készségfejlesztés kapcsolata és összhangja az atlétika csúcsszintjein.
  - Az összhang törvényének megsértése és következményei.
  - A választott versenyszám kondicionális képesség szerkezetének bemutatása nemzetközi szintű teljesítményeket feltételezve.
  - Tesztgyakorlatok a kondicionális képességek meghatározására.
7. Az erő és megnyilvánulási formáinak célirányos fejlesztése, a fejlesztés elmélete és módszertana a választott szakág (versenyszám) kívánalmainak megfelelően.
  - Az általános és speciális erőfejlesztés viszonya a felkészülés különböző szakaszaiban élvonalbeli atlétáknál.
8. A gyorsaság és megnyilvánulási formáinak célirányos fejlesztése, a fejlesztés elmélete és módszertana a választott szakág (versenyszám) kívánalmainak megfelelően.

9. Az állóképesség és megnyilvánulási formáinak célirányos fejlesztése, a fejlesztés elmélete és módszertana a választott szakág (versenyszám) kívánalmainak megfelelően, élvonalbeli atlétáknál.
10. Élvonalbeli sprinterek éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a sprintfutásban.
  - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).
  - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro, mezo és mikrociklusok felépítése)
  - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei.
  - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.
11. Élvonalbeli középtávfutók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a középtávfutásban.
  - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).
  - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro, mezo és mikrociklusok felépítése)
  - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei.
  - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.
12. Élvonalbeli hosszútávfutók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a hosszútávfutásban.
  - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).
  - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro, mezo és mikrociklusok felépítése)
  - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei.
  - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.
13. Élvonalbeli ugrók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a magas-, a távol-, a hármas- és rúdugrásban.
  - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).
  - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro, mezo és mikrociklusok felépítése)
  - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei.
  - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.
14. Élvonalbeli dobók éves edzőmunkájának felépítése. Versenyzési sajátosságok a súlylökésben, a diszkoszvetésben, a gerelyhajításban és a kalapácsvetésben.
  - Az edzésfolyamat szakaszai (felkészülési, versenyzési, átmeneti periódus).
  - Dupla, szimpla és többszöri periodizáció (makro, mezo és mikrociklusok felépítése)
  - A ciklusok edzéstartalma, a terhelés jellegzetességei.
  - Alkalmazott eszközök, eljárások, módszerek, az edzésfolyamat irányításában.