

**Szakedző MSc**  
**ZÁRÓVIZSGA „B” TÉTELSOR**  
**2023/2024**  
**Asztalitenisz**

**B tételek**

1. Mutassa be az erő szerepét és az erőfejlesztés lehetőségeit, valamint a gyorsaság-típusokat és megnyilvánulásukat az asztaliteniszben!
2. Mutassa be az asztalitenisz terhelési karakterisztikáját és az állóképesség típusait és fejlesztési lehetőségeit az asztaliteniszben!
3. Mutassa be a koordinációs képességek típusait és fejlesztési lehetőségeit az asztaliteniszben!
4. Mutassa be a sportolói teljesítményt és sikerességet meghatározó tényezőket az asztaliteniszben!
5. Mutassa be a Hosszútávú Sportolófejlesztési Program (LTAD) alapján az asztaliteniszezők felkészítési folyamatát, az egyes képességek szenzitív időszakait, és az életkori szakaszoknak megfelelő felkészítési súlypontokat!
6. Mutassa be az edzéstervezés és periodizáció jelentőségét az asztaliteniszben!
7. Mutassa be az intervall tréning kiemelkedő jelentőségét az asztaliteniszben, különös tekintettel a soklabdás edzésmódszer alkalmazási lehetőségeire!
8. Mutassa be a lábmunka fajtáit az asztaliteniszben és annak fejlesztési lehetőségeit!
9. Mutassa be az edzések és sportágspecifikus gyakorlatok felépítésének, kialakításának szempontjait!
10. Mutassa be az asztalitenisz sajátos biomechanikáját, kinematikáját, annak elemzési lehetőségeit!
11. Mutassa be a mérközéselemzés szempontjait, lehetőségeit!
12. Mutassa be az asztalitenisz alkalmazhatóságát az egészség sport vonatkozásában!
13. Mutassa be a tehetségkutatás és -azonosítás lehetőségeit az asztaliteniszben!