

Szakedző MSc-ZÁRÓVIZSGA

„B” TÉTELSOR

2023/2024

Kézilabda

B tételek

1. Ismertesse az állóképesség fajtáit és mutassa be, mint alap kondicionális képességet kézilabdázásban.
2. Ismertesse a kézilabdázásban előforduló erő kifejtések megjelenési formáit és azok fejlesztési módszereit! Melyek, a kézilabdázásban kiemelkedően fontos dobóerő fejlesztésének eszközei és módszerei?
3. Ismertesse a felsődobás koordinációs láncát! Hasonlítsa össze a talajról, illetve a felugrással végrehajtott dobás biomechanikai jellemzőit! Ismertesse a különbségeket a két dobásmód között, az energianyerés és a labdatovábbítás szempontjából.
4. Melyek, a kézilabdázásban kiemelkedően fontos dobóerő fejlesztésének eszközei és módszerei?
5. Mutassa be a kapusok kiválasztásának legfontosabb ismérveit. Jellemezze edzőmunkájuk specifikus jellegét!
6. Mutassa be, hogy milyen motorikus, pszichés és mentális tartalommal bír a cselezés, mint a csapatjátékok egyik alapvető eleme.
7. Mutassa be az anticipáció szerepét a játékban. Elemezze az összefüggéseket az edzésélethez és az elővételezés eredményessége között.
8. Mutassa be a felkészülési időszak és a versenyzidőszak edzéstérhelési modelljeinek különbségét.
9. Jellemezze a modern kézilabdázás taktikai rugalmasságának fontosságát az ellenféllel vívott párharcban. Részletezze a sorozat mérkőzéseken várható taktikai variációinak begyakorlásának módszerét és az alkalmazkodás összhangját.
10. A csapatkohézió felmérése, elemzése és az ismeretek birtokában a pozitív minták dominanciájának felerősítése. A munkát negatívan befolyásoló jelenségek megszüntetése.
11. Az edző feladata a mérkőzés előtt, közben és a mérkőzés után. Részletezze az időkeres mérkőzés befolyásoló hatásait.
12. Ismertesse a területvédekezés zárt és nyitott formáinak törvényszerűségeit és az ellenük való támadójáték lehetőségeit (a taktikai és technikai eszközök felhasználásának szempontjából)!

13. Mutassa be az emberfogásos és a vegyes védekezés működésmechanizmusait, illetve az ellenük való támadójáték alapvető feladatait!
14. Ismertesse a rendezetlen védelem elleni támadások jellemzőit és az edzésen való felkészülést a rendezetlen védelem elleni támadásokra.
15. A sorozatmérkőzések élettani velejárói. A napi több mérkőzés (felkészülési tornák) esetén és az egymást követő napokon jelentkező terhelések következményei. Ismertesse a mezőnyjátékosok és kapusok közötti terheléstípusok különbségeit sorozatmérkőzések esetén.
16. Jellemezze az éves felkészülési időszakokat és mutassa be az időszakok tervezését utánpótlás korú versenyzőknél.
17. Jellemezze az utóbbi évtized korszerű támadásainak változását az elit kézilabdázásban.
18. Mutassa be az utánpótlás korosztályokban a kronológiai - és a biológiai életkor közötti ellentmondásokat nemenként, illetve ismertesse a felmerülő problémák kezelésének módjait.
19. Jellemezze a kiválasztás szerepét a posztra irányítás viszonyában! Mutassa be az alkati, a motorikus, a pszichológiai és a mentális képességek differenciáló jelentőségét a kiválasztásban!
20. A szabályváltozások hatása a kézilabda játék fejlődésére.