

Szakedző MSc szak

Záróvizsga tételek

2023/2024

A tételek

1. A metrikus jellegek elemzése: az emberi test és váz kvantitatív jellegei és elemzési módszerei. Fejlettségi státusz meghatározása.
2. Az energiaszolgáltató rendszerek jellemzői, az energianyerés fajtái a fizikai aktivitás ideje és intenzitásának függvényében. Energiafelhasználás, a sportolók anyagcseréjének energetikai alapjai.
3. Energiaegyensúly fogalma, szerepe a sportoló testtömegének kialakításában. Egészséges táplálkozás, sporttáplálkozás. Az étrendkiegészítők helye és szerepe a sportolók táplálkozásában.
4. A kondicionális képességek anatómiai-élettani háttere, fajtái, fejlesztési elvei, módszerei. A bizottság által megadott kondicionális képesség bemutatása.
5. A mozgáskoordináció anatómiai-élettani háttere. Koordinációs képességek fejlesztése. Ügyesség. Hajlékonyság, lazaság.
6. Mozgásalkalmazkodás, mozgástanulás, mozgáskészségek, a mozgásos cselekvés szintjei, a cselekvéstanulás feltételei. A sporttechnika elsajátítása.
7. Az edzésterhelés összetevői. A fáradás fogalma, szakaszai, típusai. Az edzésalkalmazkodás jellemzői. Teljesítménymutatók.
8. Edzésmódszerek, edzéseszközök (negatív és pozitív), edzéskiegészítő eljárások (aktív, passzív). A dopping mint káros edzéseszköz.
9. A sportbeli felkészülés alapelvei, szakaszai és feladatai. Edzéstervezés, formaidőzítés. A túledzettség okai, megjelenési formái. Regenerációs eljárások.
10. A kondicionális állapot ellenőrzése. Terhelésélettani vizsgálatok, teljesítménydiagnosztika.
11. Fittségi és sportágspecifikus tesztek. Mutasson be egy választott képesség (erő, állóképesség, gyorsaság, agilitás, esetleg mozgásminta szűrés) felmérésére szolgáló tesztet, és a teszteredmények gyakorlati felhasználásának lehetőségeit!
12. Kiválasztás, alkalmasság, beválás a sportban. Sporttehetség-elmélet. Lemorzsolódás. A karrierterv elkészítésének jelentősége a saját sportágában.

13. Versenyzés és versenyhelyzet. Rajtkészség, rajtláz, rajtapátia. Versenyzési motívumok és konfliktusok.
14. Mutassa be a Hosszútávú Sportolófejlesztési Modellt (Long-Term Athlete Development)! A karrierterv elkészítésének jelentősége a saját sportágában.
15. A fair play eredete, megközelítései, jelentősége a sport és a társadalmi élet területén.
16. Mutasson be 3 sportpszichológiai módszert, és fejtse ki azok jelentőségét!
17. A fizikai aktivitás szerepe az egészségmegőrzésben, egészségfejlesztésben. A prevenció szintjei és módszerei.
18. A sport, mint társadalmi jelenség szerepe a társadalom és az egyén életében és szocializációjában. A sport, mint eszköz az egyén szocializációjában.
19. Az edző feladatai, tennivalói a közösségi nevelésben. Az edző személyisége (vezetői stílus, nevelői attitűdök, személyiség típusok), a jó edző ismérvei, az edző pedagógiai vonatkozású tevékenysége, feladatai. Az edző belső és külső kommunikációs lehetőségei, kötelezettségei. Vezetői képességek a sportban.
20. A fogyatékossgal élő emberek sportja, parasport. A sporttevékenység meghatározó tényezői és a sportszakember feladatai. A klasszifikáció folyamata általánosságban és egy választott sportágban részletesen.
21. Döntések a sportban. Mutassa be a sportbeli döntéshozatal érintettjeit és az edzői és sportolói döntéshozatal jellegzetességeit! A jó sportvezető ismérvei.
22. Projektmenedzsment a sportban. Egy választott sportprojekt bemutatása, megtervezése a projekttervezés lépései alapján.
23. A nemzetközi sportesemények hatásai és általános jellemzői (a sportesemények csoportosításai, folyamata, kapcsolódó érdekcsoportok jellemzői).
24. A sport szervezeti keretei. Egy választott sportági szakszövetség / nemzetközi sportszövetség bemutatása. (Felépítése, működési területei, feladatai, rövid története, jövőbeli céljai).
- 25.