**ZÁRÓVIZSGA TÉMAKÖRÖK**

**Testnevelő-edző BSc**

**2017.**

1. Anatómia és sportélettan elméleti kérdései.
2. Sporttudományos kutatás alapjai.
3. Testkultúra története.
4. Sportpedagógia alapjai.
5. Sportpszichológia alapjai.
6. Egyéni sportágak mozgásanyagának technikai ismeretei és biomechanikai elemzése.
7. Sportjátékok mozgásanyagának technikai ismeretei és biomechanikai elemzés, taktikai elemek, játékrendszerek a sportjátékokban.
8. Szabadidősportok, rekreácó az egészséges életmódra nevelés tükrében.

Testnevelő-edző BSc alapszak záróvizsga tételei

**2017.**

1. a) A rekreáció és a sportrekreáció fogalma, értelmezése. Urbanizációs ártalmak. Fitnesz, welnesz, flow.

b) Védekezési modell a kézilabdázásban.

2. a) Egy választott sportági mozgáselem funkcionális anatómiai szempontú elemzése.

b) A testnevelési játékok kapcsolata a különféle testgyakorlati ágakkal.

3. a) A küzdősportok oktatásában rejlő kondicionális, személyiségfejlesztő és pedagógiai lehetőségek.

b) Támadási modell a kézilabdázásban.

1. a) Sportági teljesítőképesség jellemzése általános lélektani fogalmakkal.

b) A labda nélküli és a labdás technikai elemek kölcsönhatásának bemutatása kosárlabdázásban.

1. a) Az aerob és az anerob jellegű izomműködés élettani hátterének bemutatása, az energianyerés

módjának ismertetése, sportági példa által. Teljesítményfokozás lehetőségei. Magaslati edzés

és/vagy EPO (?)

b) Játékalapelemek alkalmazása kosárlabdázásban egy - egy- től, a három - három elleni játékig.

1. a) Az izomstruktúra és rostszerkezet jellemző változásai izommunka során, a kondicionális képességek

fejlesztésének függvényében.

b) Mutassa be labdarúgásban, hogy a szabályok változásának milyen hatása volt a játékrendszerek

kialakulásában, ill. fejlődésében.

7. a) A szív és a keringési rendszer teljesítőképességének változásai, monitorozási lehetőségei az aerobik

sportmozgás tükrében.

1. A nyitás- fogadási alakzatok megjelenési formái röplabdázásban, a játék fejlődésének

folyamatában.

1. a) A sí-, a turisztikai-és a vízitáborok szervezési sajátosságai, a sízés alaptechnikájának ismertetése,

biomechanikai ellemzése. Tájoló-és térkép használata közép-és magashegyi túrán.

b) Támaszugrások szerkezeti felépítése és a lebegőtámasszal végrehajtott ugrások biomechanikai

elemzése a sporttornában.

1. a) Hormonális hatások szerepe a sportági teljesítőképességben. Különbségek az szervezet

sportterhelés-adaptációjában. Dopping. WADA. ” Zéró tolerancia” elve.

b) A tartásos elemek felosztása. Gyakorlatvezetés módszereinek ismertetése a gimnasztikában.

1. a) Gyógytestnevelési és rekreációs szempontok, élettani alapelvek érvényesülési lehetőségei a

különböző életszakaszokban.

b) A fellendülések mozgásszerkezeti elemzése és biomechanikai törvényszerűségei a sporttornában.

1. a) A vegetatív idegrendszer részvétele, egyéni jellemzőinek szerepe a fizikai- és sportteljesítményben.

A szimpatikus aktivitás optimális szintje, jelei és következményei a mozgásgyakorlatokban.

Versenyláz. Figyelemkoncentráció és relaxáció hatása a teljesítményre.

b) Az átfordulással végrehajtott talajgyakorlati elemek mozgásszerkezeti elemzése és biomechanikai

törvényszerűségei.

12. a) A sportalkalmazkodás sajátosságai, a terhelés értelmezése, külső terhelés összetevői, belső terhelés.

b) Az úszásnemek rajtjai, fordulói, és a célba érkezések technikája, a hozzákapcsolódó

versenyszabályokkal. Rajtok, fordulók biomechanikai elemzése.

1. a) Az erő élettani háttere, erőkifejtési módok, megjelenési formák és fejleszthetőségük módszerei.

Megengedett teljesítményfokozók. Anabolikus szerek és dopping problémaköre.

b) A gyorsúszás korszerű technikájának ismertetése. Az úszásban érvényesülő fizikai

törvényszerűségek.

1. a) A gyorsaság fogalma, értelmezése, élettani háttere. A gyorsaság felosztása és fejlesztésének

módszerei.

b) A mellúszás alaptechnikája, a mozgásban résztvevő legnagyobb izomcsoportok ismertetése.

Újszerű törekvések a legkorszerűbb technikáknál.

1. a) Az állóképesség fogalma, értelmezése, élettani háttere. Az állóképesség felosztása és

fejlesztésének módszerei.

1. A futómozgás biomechanikai jellemzői. A különböző futótechnikák és rajtok

mozgásszerkezetének vizsgálata.

1. a) Szabályozó és vezérlőrendszerek, zárt és nyílt mozgáskészségek. A mozgáskoordinációs képesség

meghatározása és fejleszthetőség . Ízületi mozgékonyság.

b) Az atlétikai ugrások általános biomechanikai jellemzői. Az el-és felugrás mozgásszerkezetének

vizsgálata.

1. a) A mozgástanulás alapvető feltételei, a mozgástanulás szakaszai. Hibajavítás lehetőségei.

b) Az atlétikai dobások általános biomechanikai jellemzői. Az egyenes vonalú és a pördülettel

végrehajtott dobások mozgásszerkezetének vizsgálata.

1. a) A stratégia és taktika fogalmainak értelmezése. A taktikai gondolkodás folyamata.

Az egyén és csapat, mint feladatmegoldó rendszer.

b) Az atlétikai dobásokban érvényre jutó fizikai törvények magyarázata a gerelyhajítás példáján

keresztül.

1. a) Az ókori görög testkultúra története.

b) Főbb élettani, edzéselméleti alapelvek érvényesülése az atlétikai futó-, ugró- és

dobóversenyszámok edzésében.

1. a) Az újkori olimpiai játékok története különös tekintettel a magyar sportolók szereplésének

tükrében.

1. Motoros képességek fejlesztése a sporttornában. Főbb izomcsoportok működésének ismertetése

egy kiválasztott tornaszeren végrehajtott mozgásszerkezet (elem) tükrében.