**EDZŐ BSc SZAK ZÁRÓVIZSGA**

**ÁLTALÁNOS TÉTELSOR**

1. Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket! A sportpszichológia és sportpedagógia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
2. Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció és formaidőzítés elmélete. Az edzés alapelvei. Az edzői munka jellemzői különböző korosztályoknál. Felnőtt és utánpótláskorú sportolók felkészítésének szakaszai.
3. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal. Elfáradási sajátosságok (alapformái, tünetei). Túledzés, túlterhelés. A túl- vagy aluledzettség okai (tünetei). Határterhelés.
4. Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban.
5. Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO2max nagyságát meghatározó tényezők.
6. Gyorsaságfejlesztő edzésmódszerek elméleti háttere. A gyorsaságfejlesztés életkori lehetőségei. A gyorsaságfejlesztés lehetőségei és módszertani elemei.
7. A mozgástanulás alapvető feltételei (transzfer, interferencia, barrier, stb.), a mozgástanulás szakaszai. Hibajavítás lehetőségei. A koordinációs képességek összetevői, fejlesztésük.
8. Az élsport jellemzése az edző személyisége. A különböző vezetési stílusok bemutatása. Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
9. A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere. Az ízületi mozgáskiterjedés anatómiai és izomműködési alapjai, fejlesztési módszerei.
10. A korai specializálódás veszélyei, a sportpályafutás szakaszai, különösen az utánpótlás korosztály képzése, a korai kiégés, sportágelhagyás okai. Versenyzőtípusok, rajtállapotok.
11. A stratégia és taktika fogalma megjelenésük a sportban, az edzői és sportolói döntések háttere.
12. A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezőik, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.

**IRODALOMJEGYZÉK**

Barton J. : Biomechanika. 2001, Nemzedékek tudása Tankönyvkiadó

Biróné Nagy E.: Sportpedagógia. 2004, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Budavári Á.: Sportpszichológia. 2007, Medicina Könyvkiadó Zrt.

Delavier F.: Sportanatómia. 2014, Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió

Király T., Szakály Zs.: Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban.

2011, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Radák Zs.: Edzésélettan. 2016

Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. MTE Bp., 1995. ISBN: 100

Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan. Budapest, Rectus Kft. 2009

Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I., OTSH Bp. 1993.

Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai II., OTSH Bp. 1996.

Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai III., Bp. 2000.

Harsányi László: Edzéstudomány I-II., Dialóg Campus Kiadó, 2000-2001. Bp-Pécs