

KERÉKPÁROZÁS ZÁRÓVIZSGA TÉTELEK

MSC SZAKEDZŐ SZAK 2011.

1. A kerékpársport rövid története.
 - Szakágak jellegzetességei.
 - Szakágak helyzetének, színvonalának hazai, és nemzetközi ismertetése.
2. Az utánpótlás nevelés nemzetközi normái.
 - Kiválasztás.
 - Korosztályok, és képzési jellegzetességei, mennyiségi, és intenzitási mutatók.
 - Képzési időszakok.
 - Helyes hajtástechnika oktatása.
3. Az Elit és U 23-as korosztály jellemzői, nemzetközi versenylehetőségeik.
 - U 23-as korosztály jellemzői, létrehozásának háttere.
 - Átmenet lehetőségei U 23-ból az Elitbe.
 - Az Elit korosztály felépítése, jellegzetességei.
4. A versenysport irányító szervei, feladataik, és egymáshoz való viszonyaik.
 - UCI, UEC.
 - MKSz.
 - MKSzSz.
 - MMTBSzSz.
 - Magyar BMX Szövetség.
5. Stratégia és taktika, valamint jelentőségük a korszerű versenyzésben.
 - Országúton.
 - Pálya versenyszámokban.
 - Mountain Bike versenyszámokban.
 - BMX versenyszámokban.
6. Korszerű országúti taktikai trendek.
 - Offenzív taktika alkotóelemei, és használatának lehetőségei.
 - Defenzív taktika szerkezete, és alkalmazásának feltételei.
7. Korszerű pálya taktikai trendek.
 - Egyéni versenyszámok.
 - Csapat versenyszámok.
 - Mezőnyrajtos versenyszámok.
 - Omnium verseny (különös tekintettel az egyes versenyszámokban, az egyén teljesítő képességének függvényében).
8. Korszerű Mountain Bike taktikai trendek.
 - XCO versenyek jellemzése.
 - XCM versenyek jellemzése.

- 4 X versenyek jellemzése.
9. Felkészülési periódusok, és jellemzőik a nemzetközi gyakorlat szerint, választott szakágban.
- Makrociklus.
 - Mezzo ciklus.
 - Mikro ciklus.
 - Formába hozás.
10. Edzéstervezés.
- Hosszú távú stratégiai tervek.
 - Éves edzésterv alapjai, felépítése.
 - Főverseny előtti 7-10 napos terv, tetszés szerinti szakágban.
11. Az állóképesség.
- Fejleszthetősége különböző korosztályoknál.
 - Jellegzetessége különböző versenyszámoknál.
 - Az országúti versenyszám állóképesség fejlesztésének korszerű nemzetközi gyakorlata.
12. Az erő megjelenési formái, és fejlesztésének lehetőségei.
- Országúti, és mountain bike versenyzők esetében.
 - Pálya versenyzők esetében, tekintettel a széles versenyszám specifikumra.
 - Általános kondicionálás jellegű erőfejlesztések.
13. A gyorsaság megjelenési formái, és fejlesztési lehetőségei.
- Országúti versenyszámokban a gyorsaság jelentősége, és célirányos fejlesztése.
 - Pályán alkalmazott gyorsasági formák alkalmazása különböző versenyszámokban, fejlesztési lehetőségek.
 - Mountain Bike szakág versenyszámaiban megjelenő gyorsasági tényezők, jelentőségük, és fejleszthetőségük.
14. Edzési intenzitászónák paraméterei, és jellemzői.
- Energianyerés zónánként.
 - Pulzus, és laktát szintek.
 - Fordulatszám jelentősége.
15. Teljesítmény diagnosztika, és a főbb paraméterek ismertetése.
- Maximális oxigén felvevő képesség, és jelentősége a kerékpársportban.
 - Aerob, anaerob küszöb.
 - RQ.
 - Oxigén kihasználási százalék
 - Conconi teszt
 - A wattban megállapított teljesítmény és a VO_2 max. összefüggése.
16. Meghatározó nemzetközi alap versenyszabályok.
- A csapatokat érintő szabályok.
 - Versenyzést érintő szabályok.

- A lebonyolítást érintő szabályok.
17. A táplálkozás kérdései.
- Edzés, verseny előtti, és verseny utáni táplálkozás.
 - Táplálék kiegészítők fajtái, jelentőségük, és alkalmazásuk.
 - Folyadékbevitel, ideje, mennyisége, összetétele.
 - Verseny közbeni táplálék, és folyadék pótlás korszerű gyakorlata.
18. A korszerű edzésvezetés gyakorlata, és eszközei.
- Edzéstervek gyakorlatba való átültetése.
 - Alkalmazott edzéstípusok.
 - Korszerű edzéseszközök alkalmazása, szabadtéri, görgős edzések azonosságai, különbségei.
19. A sporteszközhöz kapcsolódó alapvető kérdések.
- Sporteszköz méretezése.
 - Sporteszköz kiválasztása.
 - Hajtókar hossz megválasztása, és indoklása.
20. Nők helye, és helyzete a kerékpársportban.
- Női versenyek rövid története.
 - Női versenyszámok.
 - Nők az olimpián.
 - Női és férfi versenyszámok közti különbségek, és azonosságok.