

**Záróvizsga tétel
MSc Úszás**

Sorszám	Tétel tárgya
1.	A: Jellemezze a különböző energianyeresi folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.
	B: Az úszósport nemzetközi szervezeti rendszere, felépítése.
2.	A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezők, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.
	B: Az úszósport hazai szervezeti felépítése, országos programok.
3.	A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
	B: Az úszómozgásban érvényesülő fizikai törvények.
4.	A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.
	B: A korszerű technika kialakításának szempontjai, egyéni technika kialakítása, az úszósport kiemelkedő egyéniségei, akik az egyes úszásnemek technikájában változást hoztak.
5.	A: Mutassa be az egyes nevelési szinterek hatását a sportteljesítményre!
	B: Energiaszintek úszásban. A különböző energiazónák edzésének módszerei.
6.	A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!
	B: A III. makrociklusos felkészülési rendszer alapjai. Az állóképesség elemzése.
7.	A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a superkompenzáció.
	B: Az úszás története: kiemelkedő magyar úszóedzők és munkásságuk.
8.	A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.
	B: Mozgástanítás, a mozgástanulás folyamata az úszásoktatásban, az úszásoktatás gyakorlat anyagának áttekintése, a pedagógiai elvek érvényesülése a mozgástanításban.
9.	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: A média és a sportág kapcsolata.
10.	A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.
	B: A versenyzői és edzői menedzselés elvei és gyakorlata.
11.	A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.
	B: A szponzor, a reklám, a promóció a versenyző pályafutásában, pénzdíjas versenyek és a felkészülés.
12.	A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorsított és a maximális erőt fejlesztő módszerek.
	B: Állandó orvosi és terheléses orvosi ellenőrzések, laktát elemzés, pulzus megfigyelés nyugalomban és terhelés alatt, pulzus megfigyelés terhelés után.
13.	A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO ₂ max nagyságát meghatározó tényezők.
	B: Időszaki általános és terheléses orvosi ellenőrzések, Spiroergometria. Az úszók táplálkozása az edzés és verseny időszakban. Férfiak és nők táplálkozása közti különbségek. A táplálkozás hatása a versenyeredményre.

Záróvizsga tételek
MSc Úszás

14.	A: Gyorsaságfejlesztő edzés módszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.
	B: A dopping fogalma, fajtái, hatásai (előnyös-káros). A doppingellenőrzés és doppingolás felelősei. A doppingolás társadalmi és gazdasági következményei.
15.	A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: A versenyteljesítményt befolyásoló tényezők.
16.	A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Nemek korok szerinti különbségek az úszás szempontjából.
17.	A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.
	B: A nemzetközi eseményekre való felkészülés szövetségi kapitányi feladatai.
18.	A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzés módszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.
	B: Vízi edzéstervezési gyakorlat vegyes úszóknak. Szárazföldi edzéstervezési gyakorlat vegyes úszóknak.
19.	A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.
	B: Az edző által alkalmazható versenyszámaelemzés, a modern technológia használata az edzői munkában, a tájékoztatásos lehetőségek bővülése.
20.	A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.
	B: Az edző által készített filmkészítés módszertani szempontjai, technikai feltételei, gyakorlati végrehajtása.
21.	A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.
	B: Mozgáselemzés víz alatti és feletti technikai felvételekről: úszás technika, rajt, forduló, váltó, terhelés élettani mérések, értékelések.
22.	A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.
	B: Sérülések és azok megelőzése, prevenció. Antropometriai mérések jelentősége a kiválasztásban, pszichológus-edző-versenyző, orvosi ellenőrzések, tesztek, felmérések, vizsgálatok a felnőtt úszók felkészítésében.
23.	A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: Az úszók bemelegítése és mozgásanyaga. Bemelegítés tervezési gyakorlatok. Fizioerápia, masszázs.
24.	A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.
	B: Vízi edzés tervezése az utánpótláskorban. Szárazföldi edzés tervezése az utánpótláskorban.
25.	A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.
	B: Az edzőtáborok feltételei, szerepe, az alkalmazkodás. Az úszók tehetség kiválasztása.