

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakadzó

### Úszás 2020

orszám	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 szuperkompensáció.

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakadzó

### Úszás 2020

	B: Az úszás története: kiemelkedő magyar úszóedzők és munkásságuk.
<b>8.</b>	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.
<b>9.</b>	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: A média és a sportág kapcsolata.
<b>10.</b>	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.
<b>11.</b>	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.
<b>12.</b>	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.
<b>13.</b>	A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a $VO_2max$ 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 Szakadzó

### Úszás 2020

<b>14.</b>	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.
<b>15.</b>	A: Nyugalmi terheléséletten diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: A versenyteljesítményt befolyásoló tényezők.
<b>16.</b>	A: Terheléssel járó terheléséletten diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Nemek korok szerinti különbségek az úszás szempontjából.
<b>17.</b>	A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.
	B: A nemzetközi eseményekre való felkészülés szövetségi kapitányi feladatai.
<b>18.</b>	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.
<b>19.</b>	A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-késztség rendszere.
	B: Az edző által alkalmazható versenyszámaelemzés, a modern technológia használata az edzői munkában, a tájékoztató lehetőségek bővülése.
<b>20.</b>	A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.
	B: Az edző által készített filmkészítés módszertani szempontjai, technikai feltételei, gyakorlati végrehajtása.

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakadzó

### Úszás 2020

<b>21.</b>	A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.
	B: Mozgáselemzés víz alatti és feletti technikai felvételekről: úszás technika, rajt, forduló, váltó, terhelés élettani mérések, értékelések.
<b>22.</b>	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.
<b>23.</b>	A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: Az úszók bemelegítése és mozgásanyaga. Bemelegítés tervezési gyakorlatok. Fizioerápia, masszázs.
<b>24.</b>	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.
<b>25.</b>	A: A sport nemzetközi szervezetrendszer. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.
	B: Az edzőtáborok feltételei, szerepe, az alkalmazkodás. Az úszók tehetség kiválasztása.

**Záróvizsga tételek**  
**MSc Szakédző**  
**Úszás 2020**

<b>1.</b>	<b>A: Jellemezze a különböző energianyeresi folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.</b>
	<b>B: Az úszósport nemzetközi szervezeti rendszere, felépítése.</b>
<b>2.</b>	<b>A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezők, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.</b>
	<b>B: Az úszósport hazai szervezeti felépítése, országos programok.</b>
<b>3.</b>	<b>A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.</b>
	<b>B: Az úszómozgásban érvényesülő fizikai törvények.</b>
<b>4.</b>	<b>A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.</b>
	<b>B: A korszerű technika kialakításának szempontjai, egyéni technika kialakítása, az úszósport kiemelkedő egyéniségei, akik az egyes úszásnemek technikájában változást hoztak.</b>
<b>5.</b>	<b>A: Mutassa be az egyes nevelési szinterek hatását a sportteljesítményre!</b>
	<b>B: Energiaszintek úszásban. A különböző energiazónák edzésének módszerei.</b>
<b>6.</b>	<b>A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!</b>
	<b>B: A III. makrociklusos felkészülési rendszer alapjai. Az állóképesség elemzése.</b>

**Záróvizsga tételek**  
**MSc Szakédző**  
**Úszás 2020**

<b>7.</b>	<b>A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompenzáció.</b>
	<b>B: Az úszás története: kiemelkedő magyar úszóedzők és munkásságuk.</b>
<b>8.</b>	<b>A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.</b>
	<b>B: Mozgástanítás, a mozgástanulás folyamata az úszásoktatásban, az úszásoktatás gyakorlat anyagának áttekintése, a pedagógiai elvek érvényesülése a mozgástanításban.</b>
<b>9.</b>	<b>A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.</b>
	<b>B: A média és a sportág kapcsolata.</b>
<b>10.</b>	<b>A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.</b>
	<b>B: A versenyzői és edzői menedzselés elvei és gyakorlata.</b>
<b>11.</b>	<b>A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.</b>
	<b>B: A szponzor, a reklám, a promóció a versenyző pályafutásában, pénzdíjas versenyek és a felkészülés.</b>
<b>12.</b>	<b>A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorsított és a maximális erőt fejlesztő módszerek.</b>
	<b>B: Állandó orvosi és terheléses orvosi ellenőrzések, laktát elemzés, pulzus megfigyelés nyugalomban és terhelés alatt, pulzus megfigyelés terhelés után.</b>

**Záróvizsga tételek**  
**MSc Szakédző**  
**Úszás 2020**

<b>13.</b>	<b>A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO<sub>2</sub>max nagyságát meghatározó tényezők.</b>
	<b>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.</b>
<b>14.</b>	<b>A: Gyorsaságfejlesztő edzésmódszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.</b>
	<b>B: A dopping fogalma, fajtái, hatásai (előnyös-káros). A doppingellenőrzés és doppingolás felelősei. A doppingolás társadalmi és gazdasági következményei.</b>
<b>15.</b>	<b>A: Nyugalmi terheléséltan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.</b>
	<b>B: A versenyteljesítményt befolyásoló tényezők.</b>
<b>16.</b>	<b>A: Terheléssel járó terheléséltan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.</b>
	<b>B: Nemek korok szerinti különbségek az úszás szempontjából.</b>
<b>17.</b>	<b>A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.</b>
	<b>B: A nemzetközi eseményekre való felkészülés szövetségi kapitányi feladatai.</b>
<b>18.</b>	<b>A: A sportág fogyatékos sportban úzótt válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.</b>
	<b>B: Vízi edzéstervezési gyakorlat vegyes úzóóknak. Szárazföldi edzéstervezési gyakorlat vegyes úzóóknak.</b>

**Záróvizsga tételek**  
**MSc Szakadzó**  
**Úszás 2020**

<b>19.</b>	<b>A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.</b>
	<b>B: Az edző által alkalmazható versenyszámaelemzés, a modern technológia használata az edzői munkában, a tájékoztató lehetőségek bővülése.</b>
<b>20.</b>	<b>A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.</b>
	<b>B: Az edző által készített filmkészítés módszertani szempontjai, technikai feltételei, gyakorlati végrehajtása.</b>
<b>21.</b>	<b>A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.</b>
	<b>B: Mozgáselemzés víz alatti és feletti technikai felvételekről: úszás technika, rajt, forduló, váltó, terhelés élettani mérések, értékelések.</b>
<b>22.</b>	<b>A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.</b>
	<b>B: Sérülések és azok megelőzése, prevenció. Antropometriai mérések jelentősége a kiválasztásban, pszichológus-edző-versenyző, orvosi ellenőrzések, tesztek, felmérések, vizsgálatok a felnőtt úszók felkészítésében.</b>
<b>23.</b>	<b>A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.</b>
	<b>B: Az úszók bemelegítése és mozgásanyaga. Bemelegítés tervezési gyakorlatok. Fizioterápia, masszázs.</b>
<b>24.</b>	<b>A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.</b>
	<b>B: Vízi edzés tervezése az utánpótláskorban. Szárazföldi edzés tervezése az utánpótláskorban.</b>



**Záróvizsga tételek**  
**MSc Szakadzó**  
**Úszás 2020**

**25.**

**A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.**

**B: Az edzőtáborok feltételei, szerepe, az alkalmazkodás. Az úszók tehetség kiválasztása.**