

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Evezés 2020

Sorszám	Tétel tárgya
1.	A: Jellemezze a különböző energianyerési folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.
	B: Ismertesse az evezés személyi, tárgyi, szervezeti, környezeti, eszköz és teljesítmény profilját és ezek kapcsolatrendszerét.
2.	A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezők, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.
	B: Ismertesse az evezősök hosszú-távú felkészítésének jellemzőit életkori szakaszonként
3.	A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
	B: Az evezős edzésterv kialakításánál milyen sajátosság, illetve alapvető szempontok ismeretére van szükség?
4.	A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.
	B: Az evezéstechnika biomechanikai jellemzői, a technika hatékonyságának mérési módjai.
5.	A: Mutassa be az egyes nevelési szinterek hatását a sportteljesítményre!
	B: Soroljon fel gyakran előforduló evezős technikai hibákat, azok okait és kijavítási módszereit!

Záróvizsga tételek

MSc Szakadzó

Evezés 2020

6.	A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!
	B: A sportpedagógia szerepe, alkalmazása az evezősök felkészülésében.
7.	A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompensáció.
	B: A sportpszichológiai módszerek szerepe, alkalmazása az evezősök felkészülésében.
8.	A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.
	B: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció alkalmazása az edzéstervezés során
9.	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: Az aerob, anaerob küszöb szerepe, intenzitászónák meghatározása az evezésben.
10.	A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.
	B: Fogyatékossgal élők kategorizálása, integrálásuk az evezős sportba (edzés- és versenylehetőségek, sporteszközök, létesítmények helyzete stb.).

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Evezés 2020

11.	A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.
	B: Az erőedzés alkalmazása, jelentősége, szempontjai az evezősök felkészítése során.
12.	A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorserőt és a maximális erőt fejlesztő módszerek.
	B: Az állóképességi edzés alkalmazása, jelentősége, szempontjai az evezősök felkészítése során.
13.	A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO ₂ max nagyságát meghatározó tényezők.
	B: A kiegészítő sportágak szerepe, alkalmazása a felkészülésben (korosztályos bontásban).
14.	A: Gyorsaságfejlesztő edzőmódszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.
	B: Beszéljen a sportági technika és a kondicionális képességek kölcsönhatásairól.
15.	A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: A csúcforma időzítése, formába hozás folyamata.

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Evezés 2020

16.	A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Beszéljen a stratégia és a taktika szerepéről, megjelenéséről a sportág gyakorlatában.
17.	A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.
	B: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése.
18.	A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.
	B: Edzéskiegészítő eljárások szerepe, jelentősége az élversenyzők felkészítése során.
19.	A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.
	B: Az evezésre jellemző sportsérülések típusai, hajlamosító tényezők, megelőzési lehetőségük.
20.	A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.
	B: Beszéljen az élversenyzők felkészítésénél alkalmazott tesztelésekről, azok fontosságáról, fajtáiról.

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Evezés 2020

21.	A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.
	B: A sporttáplálkozás szerepe, jelentősége, szempontjai az evezősök felkészítése során.
22.	A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.
	B: A klasszikus versenyvezetésen kívüli evezős lehetőségek szerepe, jelentősége a sportág népszerűsége, tömegbázisának növelése szempontjából.
23.	A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: Az evezősök energianyerése, felhasználása a 2000m-es versenytáv alatt.
24.	A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.
	B: Ismertesse a legutóbbi olimpiai ciklus sportági változásait, és hatásait az olimpiai felkészülésre.
25.	A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.
	B: Az evezőssport hazai és nemzetközi szervezetrendszere, működése.