

# Záróvizsga tételek MSc Szakedző Szinkronúszás 2020

Sorszám	Tétel tárgya
<b>1.</b>	A: Jellemezze a különböző energianyerési folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.
	B: A szinkronúszás sportág megfelelő szerkezeti-szervezeti háttere, működtetése, a nemzetközi példák felsorolása és a hazai működés illusztrálása.
<b>2.</b>	A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezőik, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.
	B: A hazai és nemzetközi szinkronúszás története, a szinkronúszás sportág fejlődése a szabályváltozások tükrében.
<b>3.</b>	A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
	B: A szinkronúszás sportág edzésfajtái, legideálisabb edzőkörülményei, az edzésfajtákhoz tartozó edzésszerek jellemzése
<b>4.</b>	A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.
	B: A szinkronúszó sportág edzéseinek személyi feltételei A bírók szerepe és feladata a sportágban.
<b>5.</b>	A: Mutassa be az egyes nevelési szinterek hatását a sportteljesítményre!
	B: A szinkronúszók kiválasztása. az ideális szinkronúszó versenyző tulajdonságai, képességei. A kiválasztás szempontrendszer, gyakorlatai és ezek értékelése korosztályonként.

**Záróvizsga tételek  
MSc Szakedző  
Szinkronúszás 2020**

<b>6.</b>	A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!
	B: A szinkronúszók fizikai/kondicionális képzése gyermek korosztályban.
<b>7.</b>	A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompensáció.
	B: A szinkronúszók fizikai/kondicionális képzése utánpótlás korosztályban.
<b>8.</b>	A: A folyadékháztartás zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.
	B: A szinkronúszók fizikai/kondicionális képzése junior korosztályban.
<b>9.</b>	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: A szinkronúszók fizikai/kondicionális képzése felnőtt korosztályban.
<b>10.</b>	A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.
	B: A szinkronúszók koordinációs, pszichés képzése gyermek korosztályban

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Szinkronúszás 2020

<b>11.</b>	A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.
	B: A szinkronúszók koordinációs, pszichés képzése utánpótlás korosztályban
<b>12.</b>	A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorsított és a maximális erőt fejlesztő módszerek.
	B: A szinkronúszók koordinációs, pszichés képzése junior korosztályban
<b>13.</b>	A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO <sub>2</sub> max nagyságát meghatározó tényezők.
	B: A szinkronúszók koordinációs, pszichés képzése felnőtt korosztályban.
<b>14.</b>	A: Gyorsaságfejlesztő edzésmódszerek elméleti háttere és sportági gyakorlata.
	B: A szinkronúszók képzése masters korosztályokban. Az idősek sportjának anatómiai, élettani és edzésméleti háttere. A masters szinkronúszók fizikai/kondicionális, koordinációs, pszichés képzése, speciális sajátosságai
<b>15.</b>	A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: A férfiak a szinkronúszásban. A nemek közötti szabály illetve képzésbeli különbségek. Anatómiai, élettani, fizikai/kondicionális, koordinációs, pszichés képzés különbségei, sajátosságai,

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Szinkronúszás 2020

<b>16.</b>	A: Terheléssel járó terheléséltan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: A szinkronúszók technikai képzése, gyermek korosztályban. A technika és a képességek képzési, fejleszthetőségi lehetőségei a fogékonyság alapján gyermek korosztályban.
<b>17.</b>	A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.
	B: A szinkronúszók technikai képzése, utánpótlás korosztályban. A technika és a képességek képzési, fejleszthetőségi lehetőségei a fogékonyság alapján utánpótlás korosztályban.
<b>18.</b>	A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.
	B: A szinkronúszók technikai képzése, junior korosztályban. A technika és a képességek képzési, fejleszthetőségi lehetőségei a fogékonyság alapján junior korosztályban.
<b>19.</b>	A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.
	B: A szinkronúszók technikai képzése, felnőtt korosztályban. A technika és a képességek képzési, fejleszthetőségi lehetőségei a fogékonyság alapján felnőtt korosztályban.
<b>20.</b>	A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.
	B: A szinkronúszók technikai képzése az akrobatikus elemek szempontjából. Az akrobatikára vonatkozó szabályok, az akrobatikai és kontakt gyakorlatok edzése és az ebből fakadó sportsérülések veszélyei.

# Záróvizsga tételek

## MSc Szakedző

### Szinkronúszás 2020

<b>21.</b>	A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.
	B: A szinkronúszók versenyeztetése, karrierépítése. A kűrök evolúciója, tervezése és elkészítésének módja. Kűrök felépítése, nehézségének meghatározása, bírálata, szerepe általában, illetve szerepe a karrierépítésben.
<b>22.</b>	A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.
	B: A diplomácia szerepe a szinkronúszó sportágban, a megfelelő diplomáciai lépések felsorolása. Az edző szerepe a diplomáciai folyamatokban a felkészülés és a versenyek során. Edzői és versenyzőtípusok. A szinkronúszás sportág helye a sportágak rendszerében.
<b>23.</b>	A: Az élsportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: A szinkronúszó sportág aktuális szabályainak értelmezése kötelezők versenyszámban. Facilitális feltételek a kötelezők versenyszámban.
<b>24.</b>	A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.
	B: A szinkronúszó sportág aktuális szabályainak értelmezése, technikai kűröknél. Facilitális és személyi feltételek a technikai kűrök versenyszámainál
<b>25.</b>	A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.
	B: A szinkronúszó sportág aktuális szabályainak értelmezése szabadkűröknél. Facilitális és személyi feltételek a szabadkűr versenyszámokban.