

Záróvizsga tételek
MSc Kajak-kenu

Sorszám	Tétel tárgya
1.	A: Jellemezze a különböző energianyeresi folyamatokat a sportági terhelés ideje és intenzitása alapján.
	B: Sorolja föl a fontosabb versenyszabályok és versenytáv változásokat a kajak-kenu sport versenyrendszerében. Milyen hatásuk van az edzésmódszerekre?
2.	A: A sportsérülések típusai, hajlamosító tényezőik, megelőzésük, diagnosztizálásuk lehetőségei, kezelésük fő szempontjai, a sérülés utáni sportképesség.
	B: Nevezzen meg hidrodinamika törvényszerűségeket a kajak-kenu sportban (hajón és lapáton ébredő erők, hatásuk a sebességre).
3.	A: A sportpszichológia módszerei és alkalmazása a versenysportban.
	B: Nevezze meg és ismertesse a kenuzás általános technikai elemeit.
4.	A: A mentális hibajavítás és felkészítés módszerei és alkalmazása saját sportágban.
	B: Elemesse a kajakozás technikai elemeit, belső szerkezetét!
5.	A: Mutassa be az egyes nevelési színterek hatását a sportteljesítményre!
	B: Edzéstervezés, az éves edzésprogram alkotóelemei.
6.	A: Mutassa be a versenysportban alkalmazott oktatási és nevelési módszereket!
	B: A csúcforma időzítése, formába hozás folyamata.
7.	A: Szénhidrátbevitel sportolóknál. Glikogénraktárak és a szuperkompensáció.
	B: Soroljon fel gyakran előforduló kenu technikai hibákat és javítási módszereket, gyakorlatokat!
8.	A: A folyadékhiány zavarai. Megfelelő folyadékpótlás eszközei.
	B: A tanmedence és a speciális erőfejlesztés helye és szerepe a felkészülésben.
9.	A: A sportteljesítményben jelentős morfológiai tulajdonságok és az élettani jellemzők örökölhetősége.
	B: Ismertesse a csapathajóban történő evezés jellemzőit (technika, feladat, edzésmódszer, stb.)
10.	A: Az anaerob és aerob anyagcsere-folyamatok közötti különbség. Az alkalmazkodás legfontosabb sajátosságai és fajtái, kapcsolata a homeosztázissal.
	B: Ismertesse a biztonság és mentés témaköréhez tartozó ismereteket!
11.	A: Az edzés és versenyzés során kialakuló fáradás komplexitása és kezelése. A központi és perifériás fáradás okai.
	B: Szabadidősport versenyszámok, a versenyrendszerek helye és szerepe a kajak-kenu sportban, speciális szervezési kérdései.
12.	A: Az erőedzésre történő alkalmazkodás a különböző életkorokban. Az izom keresztmetszeti gyarapodása. A gyorsított és a maximális erőt fejlesztő módszerek.
	B: A versenyszervezés alapvető lépései.
13.	A: Az állóképességi edzésre adott alkalmazkodásnak legfontosabb jellemzői, az anaerob küszöb fontossága, és a VO ₂ max nagyságát meghatározó tényezők.
	B: Fogyatékkal élők integrálása a kajak-kenu sportba (edzés- és versenylehetőségek, speciális sporteszközök, létesítmények helyzete stb.).
14.	A: Gyorsaságfejlesztő edzésmódszerek elméleti háttéré és sportági gyakorlata.
	B: Versenytaktika a versenytávok függvényében.
15.	A: Nyugalmi terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Korosztályonkénti edzésmódszerek.

Záróvizsga tételek
MSc Kajak-kenu

16.	A: Terheléssel járó terhelésélettan diagnosztikai vizsgálatok. Normatív értékek és visszacsatolás.
	B: Speciális erő és gyorsaságfejlesztés eszközei és módszerei.
17.	A: A sportági technikai elemek kinematikája és kinetikája.
	B: A magaslati edzőtáborozás teljesítményfokozó hatása, alkalmazásának lehetőségei.
18.	A: A sportág fogyatékos sportban űzött válfajának sajátosságai, speciális környezete, és edzésmódszere. A sportág versenyrendszere és eredményes fogyatékos sportolói.
	B: Soroljon fel gyakran előforduló kajak technikai hibákat és javítási módszereket, gyakorlatokat!
19.	A: A sportági kiválasztás elméleti megközelítése, a versenyzők képesség-készség rendszere.
	B: Táplálék kiegészítők hatásai, alkalmazása edzés és versenyidőszakban, a túlzott vitaminfogyasztás veszélyei.
20.	A: Az alkalmazkodás, az edzettség és a teljesítmény kialakulásának folyamata.
	B: Edzés és sportolás előtti, közbeni és utáni étrend, táplálkozási ajánlások versenyek alkalmával.
21.	A: Sportágspecifikus terheléshez való alkalmazkodás.
	B: A kiegészítő sportágak szerepe, alkalmazása a felkészülésben (általánosságban, korosztályos bontásban).
22.	A: Az edzéstervezés folyamata, a periodizáció elmélete és sportági gyakorlata.
	B: Elemezze a kenudás technikai elemeit, belső szerkezetét!
23.	A: Az élisportolóvá válás társadalmi feltételei.
	B: Az aerob és anaerob edzés helye és szerepe a versenytávok tükrében.
24.	A: A stratégia és taktika fogalma, megjelenésük a sport gyakorlatában. Az edzői és sportolói döntések fejlesztési módjai.
	B: Iram, pulzusszám és az energianyerés biokémiai összefüggései, valamint az energia utánpótlás összefüggései.
25.	A: A sport nemzetközi szervezetrendszere. Globális jelenségek a sportmenedzsment világában.
	B: Pulzuskontrollált edzéstervezés.