

Záróvizsga tételek MSc Szakédző Műkorcsolya 2020

- 1. A korcsolyázás alapjait lerakó iskolák**
 - A hazai és nemzetközi egyéniségek szerepe a sportág fejlődésében
 - A korcsolya sport hazai és Nemzetközi szervezetei
- 2. Ismertesse a korcsolya sport hazai és nemzetközi versenyrendszerét (ágazatait, versenyszámai, kategóriái,),**
 - Ismertesse az ISU versenyszabályainak változásait, (értékelési rendszer, versenykiírás)
- 3. A műkorcsolyázásra alkalmas egyén kiválasztása**
 - Életkori, testalkati szempontok, a kiválasztás módszerei.
 - Speciális tesztek ismertetése.
 - Jégiskolák jelentősége- szakosodás
- 4. Iskolagyakorlatok ismertetése**
 - Miért képezik a mai magasszintű technika alapját?
 - Négy alapkör, belőlük levezethető kűr elemek és jégtánc alaplépések (lendületszerző lépések, fordulatok, lépések)
- 5. Forgások**
 - Alapforgások, kombinációk, váltások, bemenetek
 - A centírozott forgás feltétele
 - Légpörgés és forgás összefüggése
- 6. Ugrások**
 - Ugrások tanításának módszertana
 - Tripla ugrások és négyfordulatos ugrások megtanulásának előfeltétele, az ugrás kivitelezése (Tripla Axel)
 - Ugrások tanítását elősegítő kiegészítő eszközök

Záróvizsga tételek

MSc Szakedző

Műkorcsolya 2020

7. Kiegészítő edzések szerepe a műkorcsolyázók felkészítésében

_ Műkorcsolyához szükséges koordinációs képességek és fejlesztésének lehetőségei

- **Felmérések, tesztek szerepe a versenyzők felkészítésében**

8. Koreográfia készítés szempontjai

- **Előadóképesség fejlesztése.**
- **A második pontszám ötkomponensének részletes elemzése, fejlesztésének lehetőségei**

9. Edzéstervezés a problémák figyelembevételével.

- **Formaidőzítés problémái hazai és nemzetközi szinten**
- **Korosztályos versenyzők felkészítése és versenyeztetése**
- **Junior és Felnőtt versenyzők felkészítése és versenyeztetése**

10. Műkorcsolyázók kondicionális képességeinek fejlesztése

- **Az erő és megnyílvánulási formái**
- **Az erő általános és speciális fejlesztése a műkorcsolya sajátosságait figyelembe véve - jégen és szárazon egyaránt**

11. Műkorcsolyázók kondicionális képességeinek fejlesztése

- **A gyorsaság megnyílvánulási formái**
- **A gyorsaság általános és speciális fejlesztése a műkorcsolya sajátosságait figyelembe véve- Jégen és szárazon egyaránt**

12. Műkorcsolyázók kondicionális képességeinek fejlesztése

- **Az állóképesség és megnyílvánulási formái**
- **Az állóképesség fejlesztésének lehetőségei a műkorcsolya sajátosságait figyelembe véve- jégen és szárazon egyaránt**