

# SZAKEDZŐ

## MESTERKÉPZÉSI SZAK

### Evezés sportág

#### A sportági elmélet szóbeli (20 pont) és írásbeli (20 pont) vizsga témakörei

1. A evezés sportág kialakulása, nemzetközi és hazai története.
2. Az evezés versenyszabályai.
3. A koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei az evezősök felkészítésében.
4. A kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei az evezősök felkészítésében.
5. A felnőtt és az utánpótláskorú versenyzők felkészítésében jelentkező eltérések az evezősök Hosszú Távú Sportolófejlesztési Programja (LTAD) alapján.
6. Női és férfi evezősök felkészítésének különbözőségei, szempontjai.
7. A társtudományok jelentősége a felkészítés folyamatában (pszichológia, élettan, sportorvoslás, terhelésvizsgálat, ...)
8. A párevezés és váltottevezés technikájának összehasonlítása, elemzése.
9. Az evezős versenyek taktikai elemei, lehetőségei
10. Edzőtáborok, versenyek szervezése, versenyztetési szempontok

#### Irodalom

Dr. Domonkos A.(2004). *Evezés*. Testnevelési- és Sportmúzeum.

Daniel J. Brown. (2016). *Egy csónakban*. Carthaphilus.

*Az evezés versenyszabályai*. Letöltve: 2023.12.07.

[https://hunrowing.hu/wp-content/uploads/2023/05/MESZ-Edzes-es-Versenyszabalyzat\\_2023\\_04\\_11.pdf](https://hunrowing.hu/wp-content/uploads/2023/05/MESZ-Edzes-es-Versenyszabalyzat_2023_04_11.pdf)

Fáth A. (1988). *Az evezés módszertana*. Hungária Sport.

Szabó K. (1994). *Az evezés edzéselmélete és módszertana*. Budapest: Magyar Evezős Szövetség.

Magyar Evezős Szövetség. *Hosszú Távú sportolófejlesztési Program* (kidolgozás alatt)

#### A gyakorlati vizsga feladatai (30 pont)

1. gyakorlat: Az evezős mozgás oktatása vízben vagy ergométeren, gyakorlatok megadásával, bemutató versenyzővel.
2. gyakorlat: Adott technikai elem gyakoroltatása evezőssel.
3. gyakorlat: Egy adott evezős mozgásanyagának elemzése, hibajavítása gyakorlatok megadásával (videó elemzés)