

## KERÉKPÁR SZAKEDZŐ MSc

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

1. A sportoló teljesítményét meghatározó tényezők.
2. A tehetséggazdálkodás szakaszai.
3. Versenyző típusok a kerékpársportban.
4. A hosszútávú teljesítményfelépítés folyamata.
5. Az állóképesség fogalma, típusai, diagnosztikája, fejlesztése.
6. Teljesítménydiagnosztikai vizsgáló eljárások.
7. Pulzuskontrollált edzés.
8. Kerékpáros edzéstománnyok.
9. Az edzésperiodizáció szakaszai, az edzéstervezés folyamata.
10. Szakágak és versenyszámok követelményei.

### Felkészülési segédlet

- Magyar Kerékpáros Szövetség középfokú sportedző képzés tananyaga
- Magyar Kerékpáros Szövetség alapidiplomás szakedző (BA) képzés tananyaga
- Internet

### A gyakorlati vizsga feladatai (30 pont)

*1. gyakorlat:* Gurulásból fékezés, megállás egy adott ponton (két bója között), helyben állás 2 másodpercig lábletétel nélkül, majd elindulás - bemutatás és oktatás hibajavítással.

*2. gyakorlat:* Pumpapálya teljesítése - bemutatás és oktatás hibajavítással.

*3. gyakorlat:* Bójákkal kijelölt, kanyarokat és járdaszegélyt tartalmazó tesztpálya teljesítése - bemutatás és oktatás hibajavítással.