

Záróvizsga kérdések. Evezés

1. Az evezés a sportágak között, előnyei elterjedése.
 - Híres tradicionális versenyek
 - Napjaink versenypályáinak kritériumai.
2. Az evezős mozgás fejlődéstörténete.
 - Napjaink stílusai.
 - A szakág közötti összehasonlítás.
3. A kiválasztás szempontjai, alkati sajátosságok.
 - Az evezés elkezdésének optimális kora.
 - Az evezés tömegbázisa a fejlett nyugati kultúrákban.
4. Az evezés oktatásának módszerei. Technikai képzés.
 - Az oktatás metodikája.
 - A párevezés elsődlegessége fiataloknál, alapvető vezényszavak.
5. Az evezősport eszközzrendszereinek kialakulása, hajók, lapátok fejlődéstörténete.
 - Az eszközök gyártásának anyagai.
 - A versenyhajók súlykorlátozásai.
6. A váltott evezés kialakulása, fejlődése stílusok, hajófajták.
 - A nyolcas mint a csapatsportágak királyai.
 - A csapatok összeállításának szempontjai.
7. A női evezés fejlődéstörténete, távjai helye az olimpiákon.
 - A könnyűsúly mint kategória a versenyvezésben.
 - A túra és vándorevezés szerepe a rekreációban.
8. Az állóképesség jelentősége a sportági képzésben.
 - Az állóképesség jelentősége az eredményesség tükrében.
 - Az állóképesség speciális kialakítása, terhelési kategóriák.
9. Az erő mint a sportági eredményesség faktora.
 - Fontossága, fajtái, fejlesztésének módszerei.
 - Specifikus erőfejlesztés vízen.
10. Az evezés értelmezése az időszakok függvényében.
 - Az edzésterv készítésének szempontjai.
 - A periodizáció fontossága, csúcsforma tervezés.
11. Az ember és az eszköz összehangolása.
 - A hajók és lapátok beállítása.
 - A „Big bled” lapát kialakulása.
12. A taktika és stratégia az evezésben.
 - Alkalmazott taktikák.
 - A kormányos szerepe a csapathajókban.