

## Úszás – BSC záróvizsgatételek

1. A. A vízhez szoktatás mint az úszásoktatás első állomása.  
B. A serdülőkor előtt fejleszthető tulajdonságok és biológiai hátterük.
2. A vízhez szoktatás gyakorlatcsoportjai.  
B. A felnőttkorban fejleszthető tulajdonságok és biológiai hátterük.
3. A mozgástanulás és mozgástanítás folyamata, fő szakaszai.  
B. A serdülőkorban fejleszthető tulajdonságok és biológiai hátterük.
4. A. Az úszásoktatás hosszú távú folyamatának állomásai.  
B. Az új inger fogalma és felosztása, a makrociklus időbeli meghatározása (periodizáció).
5. A. A vízhez szoktatás segédeszközei és szerepe.  
B. A versenyszámok felosztása, a mikro- és makrociklus fogalma.
6. A. A technikajavító gyakorlatok szerepe és jelentősége az úszó pályafutásának különböző szakaszaiban.  
B. A mezociklus fogalma, az úszók mezociklus alatti állapotváltozása és annak kiszámítása.
7. A. A hátúszás oktatása.  
B. A magyar úszók felkészítésének sajátos módszerei.
8. A. A mellúszás oktatása.  
B. Az úszók edzésének alapelvei, a laktát töréspontot.
9. A. A gyorsúszás oktatása.  
B. Az állóképesség és a gyorsaság edzésének szintjei.
10. A. A pillangóúszás oktatása.  
B. Az állóképesség és a gyorsaság edzésének módszerei.
11. A. A pillangó- és a hátúszás korszerű technikája kialakításának összehasonlítása.  
B. Az úszók felkészítése során alkalmazott segédeszközök.
12. A. A mell- és a gyorsúszás korszerű technikája kialakításának összehasonlítása  
B. Az úszók szárazföldi felkészítésének alapelvei.

### **Irodalom:**

- Tóth Á. (2008): Az úszás tankönyve. TF, Budapest.  
Tóth Á. (Szerk.) (2004): Úszás. Technika. Viva Média Holding, Budapest.  
Tóth Á. (2002): Úszás. Oktatásmódszertan. Print 17 Kft, Budapest.  
Tóth Á., Sós Cs., Egressy J. (2007): Úszás. Edzésmódszertan. Viva Média Holding, Budapest.