

## **Edző alapszak „B” tételsor Kajak-Kenu**

1. A kajak-kenu jellemzése, a sportág profilja – képzési, kiválasztási, képességfejlesztési, technikai és taktikai – fejlődési tendenciái.

Ismertesse kajak-kenu sportágban a kiválasztás folyamatát, valamint a tehetség ismerveit, felismerését, és a vele történő foglalkozás szempontjait!

### Vázlat:

- *A kajak-kenu sportág jellemzése, sajátosságai, profilja*
- *A sportág fejlődése, a sporteszközök fejlődésének hatása a szabályokra, a szabályok hatása a sportágra, annak összetevőire*
- *Sportági technika, mozgásszerkezet, hibák és javítási módszerek*
- *Sportági taktika*
- *A kiválasztás folyamata a „tömegesítéstől” a profivá válásig*
- *A tehetségek felismerének módja, a velük történő foglalkozás pedagógiai, sportszakmai feladatai*

2. Ismertesse kajak-kenu sportágban a 8-14 éves korosztály időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemléletének tükrében!

### Vázlat:

- *A korosztály jellemzői:*
  - *pedagógiai és pszichológiai aspektusok*
  - *képességfejlesztés: az időszak szenzibilis jellemzői*
  - *egyéni technika és taktika, a tanult egyéni technikai elemek alkalmazása egyéniben és csapathajóban;*
- *Mozgástanítás fázisi a kajak-kenu sportágban*
- *A kiválasztás képzési idő alatti szempontjai, a magasabb korosztályba kerülés kiválasztási irányelvei*
- *Edzői, etikai elvek, melyek hosszútávon segítik a sportolót fejlődését*
- *A versenyek célja és helye a képzésben*
- *Az edzőtáborok helye és szerepe az éves felkészülésben*

3. Ismertesse kajak-kenu sportágban a 14-19 éves korosztály időszakának céljait, valamint pedagógiai és sportszakmai feladatait a hosszútávú, sportoló képzés szemléletének tükrében!

### Vázlat:

- *A korosztály jellemzői:*
  - *pedagógiai és pszichológiai aspektusok*
  - *képességfejlesztés: ráépülés, hozott alapok az előző időszakból; az időszak szenzibilis jellemzői; naptári és biológia kor hatása a képzésre*
  - *egyéni technika: ráépülés, hozott alapok az előző időszakból; ügyességre építve, az alap technikai elemek izolált iskolázása*
  - *az egyéni versenyzés és a csapathajók aktuális kérdései*

- *A kiválasztás képzési idő alatti szempontjait, a magasabb korosztályba kerülés kiválasztási irányelvei*
- *Edzői, etikai elvek, melyek hosszútávon segítik a sportolót fejlődését*
- *A versenyek célja és helye a képzésben*
- *Az edzőtáborok helye és szerepe az éves felkészülésben*

4. Ismertesse kajak - kenu sportágban a felnőtt versenyzőképzés időszak céljait, sportszakmai feladatait, elveit, stratégiai elemeit és felépítését!  
Mutassa be az olimpiai ciklus szerinti tervezést, az ezen elvek szerinti felkészülést az olimpiai versenyszámok tükrében!

Vázlat:

- *A képzés és a versenyzés célja a korosztályban*
- *Az egyéni versenyzés és a csapathajók aktuális kérdései*
- *A formába hozás folyamata, csúcsforma kialakítása és időzítése a kajak-kenu sportban*
- *Profi felkészülés*
- *Az edzőtáborok helye és szerepe az éves felkészülésben. A magaslati edzőtáborozás teljesítményfokozó hatása, alkalmazásának lehetőségei (előnyei, hátrányai)*
- *Éves és olimpiai (négyéves) felkészülés*
- *Olimpiai versenyszámok*
- *Az olimpiai és világbajnoki versenytávoknál, milyen módszerekkel fejleszti az iramtanulást (rajtkészség, iramváltás és célba érkezés fejlesztésének módszerei)*

5. Ismertesse az edzések vezetésének szabályait – a napi edzések összeállításának szempontjait, az edző viselkedése, a feladatkiadás, hibajavítás és visszacsatolás helyét és módját – a különböző korosztályokra jellemző pedagógiai elvek alapján!

Vázlat:

- *A napi, edzésenkénti tervezés szükségessége, kapcsolata a mikrociklusok terveivel:*
  - *készítésének céljai, feladatai:*
    - *pedagógiai,*
    - *sportszakmai: képességfejlesztési, technikai, taktikai*
  - *a napi edzésterv felépítése, annak fő szabályai*
- *Az edző hozzáállása, viselkedése, kommunikációja az edzésen*
- *Az edzés vezetése a korosztályos sajátosságok figyelembevételével: feladat kiadás, hibajavítás, visszacsatolás*

6. Ismertesse a versenyre történő – pedagógiai és sportszakmai – felkészülés céljait és feladatait a különböző korosztályoknál, valamint ismertesse a futam, versenyszám értékelés módját és területeit! Ismertesse az edző és a versenyző viselkedésének szabályait a futamok előtt, alatt és után!

Vázlat:

- *A versenyzés célja és helye a különböző képzési időszakokban*

- *A versenyre készülés célterületei, céljai és feladatai a különböző képzési időszakokban*
- *A verseny stratégiai tervének készítése, annak szempontjai a különböző képzési időszakokban*
- *A futam értékelésének lehetőségei, módjai és területei*
- *Az edző értékrend alakítási feladatai, viselkedési normái*
- *A versenyző viselkedési szabályai*
- *Együttműködés más szakemberekkel (masszőr, pszichológus, táplálkozási szakember ...) ???*

7. A sportág rekreációs aspektusai, valamint a szabadidősport jellegű versenyek szervezési kérdései. Ismertesse ezek helyét és szerepeük a kajak-kenu sportban!

Vázlat:

- *A szabadidős vonulat és versenyei*
- *Tipikus túraversenyek és sajátosságaik*
- *A mesters kategória kérdéskörei*
- *Szabadidős és egyetemi sportolók kérdéskörei*
- *A sportág rekreációs aspektusai*
- *Vízivándor program – iskolai kapcsolódás*
- *Sárkányhajó*
- *SUP*
- *Kajakpóló*
- 

8. Mutassa be a fogyatékkal élők sportolási lehetőségeit a kajak-kenu sportban! Ismertesse a Paralimpiai versenyszámokat.  
Mutassa be a szlalom kajakot és kenut, mint versenysportot!

Vázlat:

- *Speciális célcsoportok általános ismerete*
- *Meddig terjedhet az inklúzió*
- *Speciális sporteszközök*
- *Létesítmények – akadálymentesítési összefüggések*
- *Edzés- és verseny lehetőségek stb*
- *kategorizálási kérdések*
- *Korosztályos kérdések*
- *A szlalom kajak és kenu általános bemutatása*
- *A szlalom kajak és kenu olimpiai megjelenése*

9. Ismertesse a biztonságos edzés feltételeit korosztályos áttekintésben (eszközök, időjárás, hajók, lapátok stb)! Foglalja össze az ön és társmentés folyamatát, oktatási metodikáját! Mutassa be az alapvető vízi kresz szabályokat!  
Mutassa be a tanmedence és az ergométer használata az éves felkészülésben! Milyen kajak-kenu szárazföldi technikai fejlesztő módszereket ismer?

Vázlat:

- *Sporteszközök*

- *Időjárás*
- *Kiegészítő eszközök*
- *Álló és folyóvizek speciális kérdései*
- *Önmentés*
- *Társmentés*
- *Alapvető vízikesz*
- *Tanmedence*
- *Ergométer*
- *Szárazföldi technika fejlesztő programok*
- *A kiegészítő sportágak szerepe, alkalmazása a felkészülésben (általánosságban, korosztályos bontásban)*