

Edző alapszak záróvizsga B tételsor

Úszás

1. Az úszás története és a négy (öt) úszásnem kialakulásának folyamata

Vázlat:

- Az úszás történeti háttere: ókori és újkori eredetek
- Az úszás szerepe az olimpiai játékokon
- A négy (öt) úszásnem kialakulása és fejlődése
- Meghatározó nemzetközi és hazai személyiségek
- Az úszás technikai fejlődése a különböző korszakokban

2. Vízhez szoktatás és úszásoktatás módszertana kis- és mélyvízben

Vázlat:

- A vízhez szoktatás jelentősége az úszásoktatásban
- Kis- és mélyvízes úszásoktatás különbségei
- Használható eszközök: deszka, bója, nudli
- Oktatási módszerek és gyakorlati példák
- Gyakori hibák és javításuk

3. Sportág specifikus kiválasztás az úszásban – 5-7 éves korú gyerekeknél

Vázlat:

- A sportág specifikus kiválasztás fogalma és célja
- Fizikai, alkati és mentális jellemzők vizsgálata
- Kiválasztási módszerek 5–7 éves korban
- Hosszú távú fejlesztési szempontok
- Példák sikeres kiválasztásra

4. A négy úszásnem korszerű technikájának kialakítása és fejlesztése 7–8 éves korban

Vázlat:

- A négy úszásnem biomechanikai alapjai
- Helyes technika kialakítása és javítása
- Technikai gyakorlatok bemutatása és magyarázata
- Alkalmazott eszközök a technika fejlesztésében
- Példa technikai gyakorlatsorra

5. Vizes és szárazföldi edzőmunka tervezése 13–14 éves korú úszóknál

Vázlat:

- Az edzőmunka felépítése: vizes és szárazföldi edzés integrációja
- Vegyes felkészülési rendszerek alkalmazása
- Erő, állóképesség és koordináció fejlesztése

- Használható eszközök (gumikötél, medicinlabda, úszópad)
- Specifikus felkészülés a versenyekre

6. Az utánpótláskorú úszók versenyrendszere és versenyeztetésük Magyarországon

Vázlat:

- A magyar versenyrendszer felépítése
- Főbb versenyek és versenytávok 11–14 éves korban
- A versenyek szerepe a sportolói fejlődésben
- A versenyfelkészítés pedagógiai és sportszakmai szempontjai
- A teljesítmény értékelése és visszacsatolás

7. A magyar úszásrendszer sajátosságai és áttekintése

Vázlat:

- A magyar úszósport története és hagyományai
- Az utánpótlás-nevelés rendszere Magyarországon
- A magyar úszóképzés sajátosságai: Klubrendszer, edzői struktúra, Sportiskolai és egyesületi háttér, Edzési filozófiák és módszerek
- A magyar úszók nemzetközi szereplése és eredményessége
- A rendszer erősségei és fejlesztendő területei

8. Ciklusok és periodizáció az úszásban – edzéstervezési elvek serdülő és ifjúsági korban

Vázlat:

- Makrociklus, mezociklus, mikrociklus – alapfogalmak
- A ciklusok tervezésének célja és jelentősége
- Edzésterhelés és intenzitás változtatásának elvei
- A formába hozás időzítése a versenynaptárhoz igazítva
- Példák serdülő és ifjúsági versenyzők edzéstervezésére

9. Egy verseny elemzésének lehetőségei

Vázlat:

- A versenyelemzés célja és jelentősége
- Objektív és szubjektív értékelési módszerek
- Főbb elemzési szempontok: ◦ Időeredmények és részidők
- Rajtok, fordulók, célba érkezés
- Versenyttempó és taktikai döntések
- Videóelemzés és biomechanikai adatok felhasználása
- A versenyelemzésből levonható következtetések és a fejlesztési irányok meghatározása

10. Egy tetszőlegesen választott úszásnem technikai leírása, technikai gyakorlatsor kidolgozása és magyarázata

Vázlat:

- Az adott úszásnem biomechanikai alapjai
- A helyes technika legfontosabb elemei (testhelyzet, kar-, láb- és légzéstechnika)
- Tipikus hibák és javítási lehetőségek
- Példa egy 6-8 gyakorlatból álló technikai gyakorlatsorra
- Gyakorlatok sorrendje és célja
- Az egyes gyakorlatok végrehajtásának részletes magyarázata
- A gyakorlatsor alkalmazásának lehetőségei különböző edzésciklusokban

11. A szárazföldi edzés és annak szerepe a serdülő és ifjúsági úszók teljesítményének fejlesztésében

Vázlat:

- A szárazföldi edzés célja és szerepe az úszóképzésben
- Az úszók számára fontos fizikai képességek fejlesztése (erő, állóképesség, koordináció, mobilitás)
- Erősítő edzés szerepe és módszerei:
- Saját testsúlyos gyakorlatok
- Súlyozós edzések
- Plyometrikus tréning
- Mobilizáció és flexibilitás fejlesztése
- Sérülésmegelőzés és regenerációs technikák

12. A serdülő és ifjúsági korú úszók fő versenyei Magyarországon (makrociklusonként). Milyen versenyt választanál és miért?

Vázlat:

- A magyar úszóversenynaptár felépítése
- Főbb utánpótlásversenyek makrociklusonként:
- Téli felkészülési versenyek
- Tavaszi országos bajnokságok
- Nyári csúcsversenyek (korosztályos OB, nemzetközi megmérettetések)
- Őszi formaellenőrző versenyek
- Egy adott verseny kiválasztása és indoklása:
- A verseny célja (pl. válogatottság kivívása, kvalifikáció, formaellenőrzés)
- Az időzítés szerepe a szezonban
- A verseny specifikus követelményei és jelentősége

13. Az optimális terhelési sorrend egy edzésen. Példa egy konkrét edzéstervezésre

Vázlat:

- Az edzésfelépítés alapelvei:

- Bemelegítés → technikai fejlesztés → fő rész → levezetés
- Az idegrendszeri és energiaigényesebb feladatok az edzés elejére kerülnek
- A fáradtságot növelő terhelések időzítése az edzés végére