

**NYÍREGYHÁZI EGYETEM**  
**BA EDZŐ**  
**ÚSZÁS ZÁRÓVIZSGA TÉTELSOR**  
**2022.**

1. a. Az úszás során érvényesülő mechanikai törvényszerűségek.  
b. A mellúszás rajtjának és fordulójának oktatása.  
c. A gyorsaságfejlesztés elvei és módszerei az úszásban.
2. a. Az edzés alapelvei. A laktát töréspont.  
b. A fejesugrás oktatása.  
c. Az állóképesség elvei és módszerei az úszásban.
3. a. Korosztályos úszók szárazföldi felkészítésének elméleti alapjai.  
b. Utánpótláskorú úszók edzéstervezése, a felkészülésben alkalmazott edzésmódszerek.  
c. Motoros képességek anatómiai-élettani háttere.
4. a. A vízhez szoktatás szükségessége, az úszásoktatás sajátos vonásai, személyi és tárgyi feltételei.  
b. A gyorsúszó rajt és a gyorsúszó forduló technikája.  
c. Az intervall edzésmódszer.
5. a. Az úszóversenyző általános képzésének jellemzői.  
b. A vízhez szoktatás gyakorlat csoportjai. VO2 max.  
c. Kondicionális és koordinációs képességek és fejlesztésük.
6. a. A pillangóúszás oktatása.  
b. Az edzéstervezés elvei és fázisai úszásban.  
c. Prevenció és rehabilitáció jelentősége a sportban.
7. a. A hátúszás oktatása.  
b. A mellúszás rajtjának és fordulójának technikája.  
c. A korcsoportok, a korosztályos versenyrendszer Magyarországon.
8. a. A mellúszás oktatása.  
b. Az erőfejlesztés elvei és módszerei az úszásban.  
c. A kiválasztás sportágspecifikus kérdései, mérések, tesztek.
9. a. A gyorsúszás oktatása.  
b. A lassú szakaszos edzésmódszer.  
c. A mozgásrendszer felépítése, az izmok osztályozása, izomműködés.
10. a. A hátúszás rajtjának és fordulójának technikája.  
b. Az úszók bemelegítése edzéseken és versenyeken. Edzőtáborok tervezése.  
c. A keringés szervrendszerének fő részei és feladatai, a nagy- és a kisvérkör.
11. a. A 3 makrociklusos felkészülési rendszer alapfogalmai.  
b. A versenyztetés jelentősége és funkciója a felkészülésben, versenyformák.  
c. Az edző személyisége, pedagógiai szerepe.

12. a. Az úszók szárazföldi edzéstervezése a speciális képzés során.
  - b. Vízbőlmentés segédeszközökkel.
  - c. A sportpszichológia fogalma, területei. A sportpszichológus feladatai a sportági kiválasztásban, illetve mutassa be a sportpszichológussal való együttműködés folyamatát.
13. a. A pillangóúszás korszerű technikájának kialakítása.
  - b. A hátúszás szabályai.
  - c. A felnőtt úszók edzéstervezése. Olimpiai ciklus, éves felkészülési terv, ciklusbeosztás.
14. a. A hátúszás korszerű technikájának kialakítás.
  - b. Az úzásoktatásban alkalmazott oktatási módszerek.
  - c. A gyorsúszás szabályai.
15. a. A mellúszás korszerű technikájának kialakítása.
  - b. A hátúszó rajt és a hátúszó forduló oktatása.
  - c. Az indítás és a rajt szabályai.
16. a. A gyorsúszás korszerű technikájának kialakítása.
  - b. A rajt elemzése.
  - c. A mellúszás technikai fejlődésének szakaszai.
17. a. Serdülőkor előtt hangsúlyosan fejleszthető tulajdonságok.
  - b. A gyorsúszó rajt és a gyorsúszó forduló oktatása.
  - c. Ismertesse a legfontosabb sporttáplálkozási irányelveket edzés/verseny előtt és edzés/verseny után!
18. a. Serdülőkorban hangsúlyosan fejleszthető tulajdonságok.
  - b. Az úszók edzésének fejlődéstörténete.
  - c. A pillangóúszás szabályai.
19. a. Felnőtt korban hangsúlyosan fejleszthető tulajdonságok.
  - b. Az úszóversenyző speciális képzésének jellemzői.
  - c. A mellúszás szabályai.
20. a. Vegyesúszás története, specifikumai, vegyesúszók felkészítése, edzéstervezés.
  - b. A mellúszó rajt és a mellúszó forduló technikája.
  - c. Vízből mentés úszással.