



# SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

## Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet

6725 Szeged Hattyas u. 10.  
Tel.: 62 544 729

---

### **Edző alapképzési szak (BA)**

#### **Záróvizsga „B” tételek**

#### **Úszás specializáció**

1. Az úszás során érvényesülő mechanikai törvényszerűségek.
2. Az edzés alapelvei. A laktát töréspont.
3. Korosztályos úszók szárazföldi felkészítésének elméleti alapjai. Utánpótláskorú úszók edzéstervezése.
4. Vízhöz szoktatás szükségessége.
5. A vízhez szoktatás gyakorlat csoportjai.
6. A pillangóúszás oktatása.
7. A hátúszás oktatása.
8. A mellúszás oktatása.
9. A gyorsúszás oktatása.
10. Az állóképesség és a gyorsaság edzése. Az állóképesség és a gyorsaság edzésének formái.
11. A 3 makrociklusos felkészülési rendszer alapfogalmai.
12. Úszók szárazföldi edzéstervezése.
13. A pillangóúszás korszerű technikájának kialakítása.
14. A hátúszás korszerű technikájának kialakítás.
15. A mellúszás korszerű technikájának kialakítása.
16. A gyorsúszás korszerű technikájának kialakítása.
17. Serdülőkor előtt hangsúlyosan fejleszthető tulajdonságok.
18. Serdülőkorban hangsúlyosan fejleszthető tulajdonságok.
19. Felnőtt korban hangsúlyosan fejleszthető tulajdonságok.
20. Vegyesúszás története, specifikumai, vegyesúszók felkészítése, edzéstervezés.