**TRIATLON EDZŐ BSc záróvizsga tételsor**

1. A triatlon sportág, rokon sportágak és változatainak bemutatása. Versenytávok, és versenyszabályzat
2. Ismertesse a hosszú távú sportolói fejlesztési modellt (LTAD)
3. Ismertesse a kondicionális és koordinációs képességek fontosságát a triatlon sportág sikeres űzésében
4. Újonc korosztály felkészítése, életkori sajátosságai, lehetőségek versenyeztetésre
5. Ismertesse a gyorsúszás technikáját medencében és nyílt vízen, mik a gyorsúszás tipikus hibái, és hogyan javítja. Az úszás versenyszabályai triatlon sportágban. Triatlon úszóedzések sajátossága, eszközök
6. Ismertesse a futás helyes technikáját, a futás közben leggyakrabban előforduló hibákat, és hogyan javítja. A futás versenyszabályai a triatlon sportágban. Triatlon-versenyzők futóedzési
7. Ismertesse a kerékpározás helyes technikáját, a kerékpározás közben előforduló hibákat, és hogyan javítja. A kerékpározás versenyszabályai a triatlon sportágban
8. Leggyakrabban előforduló sportsérülések a triatlon sportágban, megelőzésük, és rehabilitációjuk
9. Paratriatlon sport kérdései, utánpótlás nevelés kérdései, edzésszervezés és vezetés sajátosságai
10. Sporttáplálkozás, táplálék kiegészítők jelentősége az éves felkészülés időszakában, és a versenyzés alatt
11. Edzéstervezés különböző korosztályok számára. Milyen tényezők játszanak szerepet az éves edzésterv kialakításában?
12. Utánpótlás tehetség gondozás kérdései, kiválasztás szempontjai

**IRODALOMJEGYZÉK**

James B. (2018): Triatlon – Edzés és versenyzés. HVG Könyvkiadó, Budapest

Várnai J. (2014) : Gyermeksport. Szerzői kiadás.

Szakály Zs. (2014): Sportedzés-Elmélet és gyakorlat. Szerzői kiadás.

Baranyai-Kuno-Kindl (1995): Triatlon! HTSART Nyomda és kiadó, Budapest

Anita B. (2002): Modern sporttáplálkozás. Gold Book, Debrecen