**Úszó EDZŐ BSc záróvizsga tételsor**

1. **tétel**

Az úszás során érvényesülő biomechanika, hidrosztatikai és hidrodinamika törvényszerűségek. Az úszás biomechanikája.

1. **tétel**

A pillangóúszás kialakulása, története, versenytechnikája, oktatása, a korszerű technikájának kialakítása. A hazai úszósport kiemelkedő alakjai, világcsúcsok.

1. **tétel**

A hátúszás kialakulása, története, versenytechnikája, oktatása, a korszerű technikájának kialakítása. A hazai úszósport kiemelkedő alakjai, világcsúcsok.

1. **tétel**

A mellúszás kialakulása, története, versenytechnikája, oktatása, a korszerű technikájának kialakítása. A hazai úszósport kiemelkedő alakjai, világcsúcsok.

1. **tétel**

A gyorsúszás oktatása, története, versenytechnikája, oktatása, a korszerű technikájának kialakítása. A hazai úszósport kiemelkedő alakjai, világcsúcsok.

1. **tétel**

A vegyesúszás története, specifikumai, versenytechnikája, oktatása, a korszerű technikájának kialakítása. A hazai úszósport kiemelkedő alakjai, világcsúcsok.

1. **tétel**

A korosztályos úszók szárazföldi felkészítésének elméleti és gyakorlati alapjai

1. **tétel**

Utánpótláskorú úszók edzéstervezése, felkészítése. Mutassa be a 3 makrociklusos felkészülési rendszert.

1. **tétel**

Képességfejlesztés az úszásban, az állóképesség, a gyorsaság és az ízületi mozgásterjedelem edzése, fejlesztése és formái.

1. **tétel**

Mutassa be az úszók felkészítése során alkalmazott segédeszközöket, ismertesse az úszásban alkalmazott korszerű edzéseszközöket.

1. **tétel**

Az edző személyisége, pedagógiai szerepe. A tehetséggondozás, beválás, kiégés kérdései az úszásban.

1. **Tétel**

Edzőtáborok szervezése és a versenyeztetés az úszásban.

**IRODALOMJEGYZÉK**

Tóth Á. (2008): Az úszás tankönyve, egyetemi tankönyv Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt

Csaba L., Sós Cs., Tóth Á.(2000): *Úszás Szöveggyűjtemény II.* Bp. Obender & Co Studio Kft., Print 17 Kft. Nyomda

Sós Csaba (2020): Úszás technika. Magyar Úszó Szövetség. Budapest

Sós Csaba (2011): Az úszás tankönyve. SE-TSK, Budapest.