# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

# **BIRKÓZÁS SPORTÁG**

**A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. A birkózás hazai története.
2. A birkózás nemzetközi története.
3. Nemzetközi szabályok változásai.
4. UWW és MBSZ felépítése, funkciója és feladatai.
5. Küzdősportok oktatása a Nemzetközi Alaptanterv keretein belül.
6. Hazai versenyrendszer bemutatása utánpótlás korcsoportokban.
7. Kötöttfogású és szabadfogású technikák rendszere.
8. Versenyzői típusok birkózásban.
9. Kondicionális képességek fejlesztése a birkózásban.
10. Birkózó verseny szervezésének és lebonyolításának feladatai (a versenyrendszer sajátosságai különböző korcsoportokban).

**Ajánlott irodalom:**

* Barna T. – [Játék a birkózás](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215879e10c0a8086858d64e1b001954cc%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do), TF 2006
* [MBSZ, UWW kiadványai- hazai és nemzetközi versenyszabályok](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b856d1c0a808681e35c6c70024c861%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
* [Nemzeti Alaptanterv](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215e82685c0a8086805525aa1002b1352%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
* Dubecz J. – [Általános edzéselmélet és módszertan](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do), Budapest 2009

**A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. Kötöttfogású technikák (állásból és parterből)
2. Szabadfogású technikák (állásból és parterből)
3. Páros és csoportos küzdőjátékok