

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

SZAKEDZŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK BIRKÓZÁS SPORTÁG

A sportági elmélet szóbeli (20 pont) és írásbeli (20 pont) vizsga témakörei

1. Birkózáshoz szükséges belső feltételek.
2. Információszerzés és feldolgozás a birkózásban
3. Szabályváltozások hatásai az élversenyzők technikai-taktikai felkészítésére.
4. Versenyzői típusok, kondicionális, és funkcionális sajátosságok figyelembevétele az individuális felkészítésben.
5. Birkózók alaktacid, laktacid, és aerob állóképességének fejlesztési módszerei.
6. Élversenyzők versenytevékenységének elemzése. Edzésfolyamatok optimalizálása.
7. Terhelés-élettani, biokémiai, és egyéb funkcionális vizsgálatok jelentősége az élsportolók felkészítésében.
8. Mikro- makro-, és mezociklusok tervezése a birkózásban.
9. Kondicionális képességek fejlesztésének szenzibilis fázisai.
10. Gyermekbirkózók felkészítésének sajátosságai
11. Élversenyzők speciális erőképeségeinek fejlesztési módszerei
12. Edzés kiegészítő eljárások, táplálkozás, regeneráció

Ajánlott irodalom:

1. Barna T.: Játék a birkózás, TF 2006
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215879e10c0a8086858d64e1b001954cc%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
2. Dubecz J.: Általános edzésmélettan és módszertan, Budapest 2009
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
3. Rajko Petrov bolgár szakíró könyvei. FILA kiadványok. TF könyvtár p.257.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215578155c0a8086869554c3d000c9388%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215c55155c0a80868468977a900289371%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
4. Bob Douglas (1986): Wrestling Cornell University Press p.165 nincs meg a könyvtárban
5. Ali Alihanov (1986): A szabadfogású birkózás technikája, Moszkva FISZ. p. nincs meg a könyvtárban

A sportági gyakorlati vizsgafeladat (30 pont)

1. Technikai-taktikai kombinációk – kötöttfogású birkózás
2. Technikai-taktikai kombinációk – szabadfogású birkózás
3. Egyszerű, és összetett technikák oktatása, hibajavítás, segítségnyújtás.