

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK
ÖKÖLVÍVÁS SPORTÁG

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

- 1. Az ökölvívás biomechanikája és mozgáselemzés**
 - Az ökölvívás mozgásainak elemzése biomechanikai szempontból, különösen az ütés mechanikája, egyensúly és stabilitás kérdései.
- 2. Sportsérülések és megelőzési stratégiák ökölvívásban**
 - A leggyakoribb ökölvívó sérülések (pl. agyrázkódás, kéz- és csuklósérülések) és azok megelőzése. A fejvédő, fogvédő, és egyéb biztonsági eszközök szerepe.
- 3. Mentális felkészítés az ökölvívásban**
 - Hogyan készítjük fel mentálisan a sportolókat a versenyekre? A mentális fókusz, stressz kezelés és taktikai döntéshozatal szerepe a mérkőzések során.
- 4. Táplálkozás és hidratáció az ökölvívásban**
 - Az ökölvívók étrendi szükségletei, a súlycsoportos versenyekre való felkészülés során alkalmazott súlycsökkentési stratégiák és a hidratáció szerepe a teljesítményben.
- 5. Regeneráció és edzés utáni helyreállítás**
 - Regenerációs módszerek, mint például a masszázs, nyújtás, jéghasználat és alvás, valamint azok hatása a sportoló teljesítményére.
- 6. A taktikai felkészítés szerepe az ökölvívásban**
 - A különböző taktikai megközelítések az ökölvívásban, például a támadó és védekező stratégiák alkalmazása a versenyhelyzetekben.
- 7. Edzéstervezés és ciklikus periodizáció**
 - Hogyan kell hatékonyan tervezni egy ökölvívó edzésprogramot, amely tartalmazza az alapozást, versenyidőszakot, és regenerációs ciklusokat.
- 8. A technológia szerepe az ökölvívó edzésben**
 - Modern technológiai eszközök, mint a videó elemzés és a pulzusmérők szerepe a teljesítmény értékelésében és fejlesztésében.
- 9. Nők az ökölvívásban**
 - A női ökölvívás fejlődése és jelentősége, különös tekintettel a hazai és nemzetközi helyzetre.
- 10. Antidopping és etikai kérdések**
 - A doppingellenes szabályozás fontossága, antidopping programok és etikai kérdések az ökölvívásban.
- 11. Kondicionális képességek fejlesztése az ökölvívásban**
 - Erő, állóképesség és gyorsaság fejlesztésének lehetősége és szükségszerűsége.

Ajánlott irodalom

- **Kovács László (2020):** *Ökölvívás a 21. században*. Sporttudományi Intézet, Budapest. nincs meg a könyvtárban
- **Balzsay K., Kovács L. (szerk.) (2014):** *Ökölvívó ABC III. menet: szakkikgyűjtemény*, Bp.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221638038bc0a8086810343ae4002f2ba5%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

- **Kovács L.** Ökölvívó ABC I-II kötet Bp.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22165f075cc0a8086827f122a600350642%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- **Ogurenkov, J.** (1969): A korszerű ökölvívás. Sport, Bp.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ac3d47c0a8086864c9566200210058%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- **Pásztor Lajos (2021):** *Modern ökölvívó technikák és taktikák.* Testnevelési Egyetem Kiadó, Budapest.
- **Röhrig Géza (2019):** *Biomechanika az ökölvívásban.* MTE Kiadó, Budapest.
- **Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019):** *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Human Kinetics.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2258d08327c106d61e6b23c01600437ade%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- **Bompa, T. O., Carrera, M. (2020):** *Periodization Training for Sports.* Human Kinetics.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221583e5e2c0a808680d9ad3040016b08c%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- **Ökölvívó Szabálykönyv 2023:** Magyar Ökölvívó Szövetség (legújabb szabályzat).
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2216380387c0a80868745351d9002f2b2f%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. **Kombinációk és reakcióidő fejlesztése**
 - Gyakorlatok a gyors ütés-kombinációk kivitelezésére és a reakcióidő javítására különböző támadó és védekező helyzetekben.
2. **Fizikai állóképesség tesztelése**
 - Állóképességi gyakorlatok bemutatása, amelyben a sportoló különböző intenzitással végez gyakorlatokat meghatározott időintervallumokban.
3. **Küzdelem szimulációja videóelemzéssel**
 - Egy küzdelemről készült felvétel alapján a sportoló technikai hibáinak felismerése, azok kijavítása, valamint az elméleti és gyakorlati javaslatok megfogalmazása a fejlődés érdekében.
4. **Védési technikák fejlesztése speciális gyakorlatokkal**
 - Gyakorlatok a zárás, blokkolás, elhajlás és elmozgás fejlesztésére.
5. **Dinamikus lábmunka fejlesztése**
 - Lábmunka fejlesztése célzott gyakorlatokkal, például körkörös mozgások, oldalirányú elmozgások és elkerülő manőverek.