

ÖKÖLVÍVÁS

A sportági elméleti vizsga (40 pont) témakörei

1. Az ökölvívás története
2. A Magyar Ökölvívás 2017-2024-es sportágfejlesztési stratégiája / az ökölvívás fejlesztési irányai/
3. Hosszútávú sportoló fejlesztési program az ökölvívásban /LTAD /
4. Ökölvívó technikák / alapállás, lépések, ütések/
5. Ökölvívó taktikák
6. Az ütések kinematikája
7. A felkészülés monitorozásának lehetőségei
8. A versenyek értékelése
9. Az egyéni jellegzetességek megjelenése a felkészülésben
10. Haladó szintű edzés módszerek és metodikák a nemzetközi felkészítésben /Európa, Oroszország,USA, Kuba,/

Irodalom

- Énekes Á.- Dobránszky I.: Ökölvívás (Sport, Budapest, 1966.).
- Énekes Á.: Ökölvívás II. (Tankönyvkiadó, Budapest,1977.).
- Énekes Á.: Ökölvívás (Tankönyvkiadó, Budapest,1972.).
- Énekes-Dobránszky: Ökölvívás (Sport; Budapest, 1966).
- Dr. Kovács László Ökölvívó ABC I. Menet (Budapest 2011.)
- Dr. Kovács László Ökölvívó ABC II.Menet (Budapest 2013.)
- id. Balzsay-Dr.Kovács Ökölvívó ABC III.Menet
- Szakcikkgyűjtemény (Budapest 2014.)
- Fiedler H.: Boxsport; (Sportverlag, Berlin, 1976.)
- Frenkl R. Fizikai erőnlét és táplálkozás In: Barna M. (szerk.) Táplálkozás, diéta. (Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1996.)
- Füzesy Zoltán: Baleyenes, jobbhorog (Sport; Budapest, 1967.)
- Ogurenkov J.:A korszerű ökölvívás (Sport, Budapest, 1969.)
- Perelman MI-Gradopolov KV.: Az ökölvívás taktikája (Sport, Budapest, 1954.)
- The Roads of BOXING (General Editor: Dimitris Loukas; Municipality of Peristeri; Athens, 2004.)
- Kasia boddy a Boksztörténete (Alexandra 2010.)

A gyakorlati vizsga feladatai (30 pont)

1. gyakorlat: Az ökölvívás alapütéseinek bemutatása, végrehajtásának hibajavítása.
2. gyakorlat: Az ökölvívás alapvédeéseinek bemutatása, végrehajtásának hibajavítása.
3. gyakorlat: Az ökölvívás alaptaktikai elemeinek bemutatása, végrehajtásának irányítása páros gyakorlatban / terelés, támadás előkészítése, ellenütések, követő támadások/.