

Felvételi vizsga elméleti és gyakorlati követelményei

MSc Birkózás

Gyakorlati felvételi:

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

Elméleti témakörök:

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

Szakirodalom:

1. Barna T.: Játék a birkózás, TF 2006
2. Dubecz J.: Általános edzéselmélet és módszertan, Budapest 2009
3. Rajko Petrov bolgár szakíró könyvei. FILA kiadványok. TF könyvtár p.257.
4. Bob Douglas (1986): Wrestling Cornell University Press p.165
5. Ali Alihanov (1986): A szabadfogású birkózás technikája, Moszkva FISZ. p.

Budapest, 2020. december

Dr. Barna Tibor, Farkas Gábor