

# MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

## 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, 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](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)
- MBSZ, UWW kiadványai- hazai és nemzetközi versenyszabályok  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215b856d1c0a808681e35c6c70024c861%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%2215b856d1c0a808681e35c6c70024c861%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Nemzeti Alaptanterv  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215e82685c0a8086805525aa1002b1352%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%2215e82685c0a8086805525aa1002b1352%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
- Dubecz J. – Általános edzéselmélet 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](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)

# MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

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

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