

2017

## KÜZDŐSPORTOK SZIGORLATI TÉTELEK

### I.

- A. A modellek fajtái, használhatósága és modellfeladatok a küzdősportokban.
- B. Önvédelem: Ütések, rúgások védeése. Birkózás helye az iskolai testnevelésben.

### II.

- A. A küzdelmi tevékenység kialakulásának társadalmi szempontjai.
- B. Judo: A judo mozgásrendszere, a technikák csoportosítása. A valós szándék leplezése támadásban és védekezésben.

### III.

- A. A küzdelmi folyamat szakaszai: gyakorlati kérdések, az anticipáció és az orientáció.
- B. Birkózás: Birkózó mozgások oktatásának alapjai: a tanítás-tanulás folyamatának elemzése egy választott dobástechnika példáján. Küzdelem a pszichikai fölény megszerzéséért.

### IV.

- A. Az önbizalom értelmezése és különböző szintjének hatásai a teljesítményre. A megtévesztés eszköztára.
- B. Vívás: Vívóverseny lebonyolítása, mikor hány találatra vívnek? Bírói lapok, mi mit jelent?

### V.

- A. Küzdőképesség (asszertivitás) a küzdősportokban, a dominancia pozitív útja. A taktikai cél elérése érdekében használható információk és azok feldolgozása.
- B. Önvédelem: A helyes önvédelmi magatartás.

### VI.

- A. Elméletek fajtái és az elméleti magyarázatok.
- B. Judo: A judo eséstechnikák (ukemi), oktatásának módszertana, felépítésük, rendszerezésük.

## VII.

- A. A küzdelmi cselekvések megnyilvánulásai a sportban.
- B. Birkózás: Képességfejlesztés birkózással, a testi fejlődés érzékeny szakaszaira való tekintettel. Küzdőjátékok, küzdőgyakorlatok csoportosítása, szervezése.

## VIII.

- A. A küzdelmi folyamat szakaszai: a döntés és a végrehajtás, szabályozó visszajelentések.
- B. Vívás: A vívás fogalma, mozgásrendszere, fegyvernemei, közbetámadások a távolság függvényében.

## IX.

- A. Az önhatékonyság fogalma, forrásai és eredményei.
- B. Önvédelem: előkészítő gyakorlatok, karszabadítások, szabadulás átkarolásból és

## X.

- A. A küzdősportok pedagógiai hatása: a társak tisztelete és a küzdőképesség.
- B. Judo: A küzdőtér és a felszerelések. A technika követelményprofilja birkózásban és judóban.

## XI.

- A. A sporttevékenység rendszere, a rendszerszemlélet alkalmazása a sportban.
- B. Birkózás: A grundbirkózás rendszere, szabályai, iskolai alkalmazása.

## XII.

- A. Küzdősportok mozgásrendszerei, közös és eltérő jellemzői.
- B. Vívás: Érvényes találati felület mindhárom fegyvernemben. Lámpák és jelentésük. Konvenciók.

## XIII.

- A. A versenyző dominanciája (három réteg együttes működése).
- B. Önvédelem: A pánik (katasztrófa-modell) veszélyei és elkerülésének módja.

#### XIV.

A. Az akcióhatékonyságot befolyásoló tényezők. Mérésének módszere és alkalmazása.

B. Judo: A judo kialakulása, története alapításától napjainkig.

#### XV.

A. A küzdősportok pedagógiai hatása: fegyelem és önuralom, önkontroll és önszabályozás.

B. Birkózás: A birkózás szabályainak módosítása, és a változtatások indokai.

#### XVI.

A. A küzdelmi tevékenység kialakulásának etológiai szempontjai.

B. Vívás: Vívók küzdőtere, kard és a penge részei. Mi a kontrariposzt?

#### XVII.

A. A küzdelmi folyamat szabályozó funkciói.

B. Judo: A dobástechnikák oktatásának általános menete egy választott dobástechnika példáján.

#### XVIII.

A. A versenyző kompetenciája, a teljesítménycél elmélet alkalmazása. Súlycsoport probléma és súlycsökkentés.

B. Birkózás: A grundbirkózás, kötött- és szabadfogású birkózó technikák csoportosítása, a technikák felépítése.

#### XIX.

A. Az agresszió, mint a dominanciára törekvés negatív útja. Módosított agresszióelmélet.

B. Vívás: Ki a támadó? Mitől válik valaki támadóvá? Mi a parád riposzt? Mi a második szándékú parád riposzt?

#### XX.

A. A küzdősportok pedagógiai hatása: önmegvalósítás és együttműködés.

B. Birkózás: A fogásgyakorlás általános elvei..