

ÖKÖLVÍVÁS TÉMAKÖRÖK A SZAKEDZŐ SZAK ZÁRÓVIZSGÁJÁRA

1. A Az ökölvívás története és fejlődése. A magyar ökölvívás története és fejlődése
B Az ökölvívás mozgásanyaga és szak-terminológiája.
C Ökölvívó akciók szabályozása (automatikus, érzelmi és kognitív szabályozás)

2. A A. sportág általános jellemzése, helye a küzdősportok családjában. Tárgyi feltételek és eszközök. Az ökölvívómozgás speciális jellemzői.
B Ütőgyorsaság, a gyorsuló speciális fejlesztése edzésen.
C Az edző nevelő hatásai: fegyelemre és önkontrollra nevelés

3. A Az edző szakmai feladatai a versenyzéssel kapcsolatban: előkészítés, lebonyolítás és értékelés.
B Az ökölvívás alapvető technikáinak csoportosítása. A helyes ütő- és védekező technika oktatása és gyakoroltatása.
C A küzdőképesség fontossága és megnyilvánulása. Küzdőképesség fejlesztése.

4. A Az eredményes ökölvíváshoz szükséges pszichofizikai képességek felsorolása és csoportosítása
B Horogütések és védekek oktatásának módszerei és gyakoroltatása.
C Verseny célok, helyzetek és akciók elővezetése a taktika kialakításánál.

5. A A sportági profil alkati, élettani, motorikus és pszichológiai összetevői. Alkalmazásai a kiválasztásban és a fejlesztésben.
B Az ökölvívás alapvető versenyszabályai, tekintettel a sérülések megelőzésére.
C A versenyzői elkötelezettség (kompetencia) és a győzni akarás (dominancia).

6. A A közvetlen versenyre készülés (rákészülés): szakmai, lélektani és taktikai szempontok.
B Összetett és sorozatütések felépítése, oktatása és kivitelezése.
C Az edző- tanítvány kapcsolata: az együttműködés szerepe és példái.

7. A A testsúlyszabályozás kérdései: táplálkozás és fogyasztás.
B A közel-, ill. beharc taktikai értelmezése és alkalmazásának indoklása. Az ellenfél biztonságos megközelítése és elhagyása
C Az önkontroll kialakítása, jelentősége és szerepe a mozgáskontrollban.
8. A A fizikai terhelés elméleti kérdései: intenzitás, terjedelem, terhelési ciklusok, fáradtság.
B Felületek és védekező oktatási módszere és gyakoroltatása.
C A dominanciára törekvés negatív (agresszió) és pozitív (asszertív) útja.
9. A A külharc jellemzése, taktikai értelmezése és alkalmazásának indoklása.
B Edzés- és versenytervezés elkészítése szakosztályi szinten. A tervek ellenőrzése, módosítása.
C A versenyző önbizalmának fontossága, kialakítása és fejlesztése.
10. A Taktikai elemek: szabadulás lefogásból, sarokból és a kötelektől.
B Az ökölvívó alkalmassága. Kiválasztás folyamata és a beválás (minősítés) lépcsői
C Akció hatékonyság az ökölvívásban, hatékonyság mérése.
11. A Az ökölvívó erő-állóképessége és fejlesztése ökölvívó gyakorlatokkal és kiegészítő mozgásokkal.
B Éves program készítése szakosztályi szinten.
C A versenyző döntései: a szükséges információk megszerzése és a döntés folyamata.
12. A Az edző vezetői feladatai: személyi vezetés, menedzservezetés. Az utánpótlás nevelése.
B Az ökölvívás egészségügyi kockázatai: sérülések és elkerülésük. KO. Védő felszerelések.
C A fegyelem és az önuralom jelentősége a szorítóban.
13. A Az ökölvívó karrier jellemzése és életpálya problémái.
B Az ökölvívó életmód-szabályozása: edzés-pihenés aránya, a túledzés és kiégés. Dopping tilalom és doppingellenőrzés.
C A társak megbecsülésére és tiszteletére való nevelés.