

# JUDOZÁS TÉMAKÖRÖK A SZAKEDZŐ SZAK ZÁRÓVIZSGÁJÁRA

1.
  - A. A terhelés elméleti kérdései: intenzitás, terjedelem, terhelési ciklusok.
  - B. A judo nemzetközi története, edzésrendszerének és módszereinek kialakulása.
  - C. A dobástechnikák oktatásának általános menete egy választott dobástechnika példáján. Dobás előfeltételei versenyen: elővételezés, koncentráció és döntés.
  
2.
  - A. A sportbeli felkészülés szakaszai: kiválasztás, utánpótlás nevelése, a fejlesztés és képzés kérdései.
  - B. A judo helye, szerepe a budo sportok rendszerében. A judo hazai története.
  - C. Az utóbbi évtized szabályváltozásai. A média hatása a szabályváltozásokra. A változások hatása az edzésterhelésre és a taktikára.
  
3.
  - A. A koordinációs képesség értelmezése, élettani, pszichológiai alapjai és az ügyesség példái a judóban
  - B. A versenyzés problémái: előkészítés, formaidőzítés, a versenyek fajtái. Az edzés és versenyzés pszichológiai azonosságai és különbségei. Az edző szerepe a verseny- előkészítésben.
  - C. A küzdőtér és a felszerelések
  
4.
  - A. Az erő, mint kondicionális képesség jelentősége, fejlesztésének alapjai és módszeres végrehajtása a judóban.
  - B. A judo sportági profilja alkati, élettani, motorikus és pszichológiai szempontból. A profilkészítés módja.
  - C. A judoedzést kiegészítő eljárások: bemelegítés, ráhangolás, levezetés. Az autogén tréning alkalmazása.
  
5.
  - A. Az edzésterhelés egyes kérdései: egyszeri és sorozatos terhelés, a fáradtság és pihenés, a fájdalom elviselése, edzés-monotónia, túledzés.
  - B. A judo mozgásrendszere, a technikák csoportosítása. A technikák egymásra történő felépítése oktatástechnikai szempontból.
  - C. Az alkalmasság, ill. tehetség kérdése. A kiválasztás gyakorlati folyamata és a beválás fokozatai (minősítési rendszer). A versenyzői karrier problémái.
  
6.
  - A. A képességfejlesztés életkori sajátosságai: az optimális fejlesztés szempontjai.
  - B. A taktika oktatásának lehetőségei és módszerei.
  - C. Az éves felkészítési terv gyakorlati kérdései: edzéstervek, időszakos (rövid- és középtávú) és éves (hosszútávú) tervek. A napi edzésterv.

7.
  - A. A gyorsaságfejlesztés általános alapjai és speciális módszerei a judóban, a gyors döntés feltételei.
  - B. A judo akciók oktatásának elméleti-módszertani alapjai: a tanítási-tanulási folyamat elemzése, a tanulás fokozatai. A megfogást előkészítő gyakorlatok.
  - C. A súlycsoportos sportágakra jellemző testsúlyszabályozás (fogyasztás és táplálkozás) kérdései.
  
8.
  - A. Az állóképesség általános fejlesztése és speciális iránya a judóban. Akcióhatékonyság
  - B. A versenyrendezés szervezési és szakmai szempontjai. A bíraskodás.
  - C. Dobástechnikák oktatásának módszerei (didaktikai, pszichológiai, biomechanikai szempontok). A hibajavítás.
  
9.
  - A. Az edző, mint pedagógus feladatai: önbizalom, küzdőképesség fejlesztése. Az edző személyisége, kapcsolata a tanítvánnyal (tisztelet és együttműködés).
  - B. A formaidőzítés problémája és megoldásának lehetőségei a judóban.
  - C. Földharc-technikák oktatása.
  
10.
  - A. A judo edzés felépítése az alapozó, a formába-hozó és formában-tartó terhelési időszakban.
  - B. A judo versenyző teljesítményének értékelése: az elemzés módszerei és megbeszélésük, automatikus, érzelmi és értelmi szabályozások.
  - C. Edzés- és versenytervezés egyénre szabottan. A tervek időszakos ellenőrzése és egyéni módosítása. A tervszerűség és rugalmasság összeegyeztetése.
  
11.
  - A. A versenyző életmód-szabályozása: edzés-pihenés aránya, túlterhelés és túledzés felismerése és kezelése, sérülések, doppingtilalom és doppingellenőrzés.
  - B. Versenyhelyzetek modellezése edzésen a küzdelmi stílustól függően.
  - C. Rajtállapotok és a pszichológiai felkészítés, dominancia, önbizalom, önhatékonyság.
  
12.
  - A. Fiatal judo versenyzők képességfejlesztése, a fejlesztés érzékeny életkori szakaszai.
  - B. Összetett támadó és védő technikák és mozgáskombinációk. A végrehajtás akadályai.
  - C. Hogyan nevel a judo a társak tiszteletére, fegyelemre, küzdőképességre, önkontrollra és együttműködésre?