

# **BSc-ÖKÖLVÍVÁS ZÁRÓVIZSGA TÉTELEK**

1.
  - a) Az ökölvívás története és fejlődése. A magyar ökölvívás története és fejlődése.
  - b) Az ökölvívás mozgásanyaga és szak-terminológiája.
  
2.
  - a) A sportág általános jellemzése, helye a küzdősportok családjában. Tárgyi feltételek és eszközök. Az ökölvívómozgás speciális jellemzői.
  - b) Ütégysorsaság, a gyorsuló speciális fejlesztése edzésen.
  
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. Egyenes ütések és védekező oktatási módszerei és gyakoroltatása.
  
4.
  - a) Az eredményes ökölvíváshoz szükséges pszichofizikai képességek felsorolása és csoportosítása.
  - b) Horogütések és védekező oktatásának módszerei és gyakoroltatása.
  
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.
  
6.
  - a) A közvetlen versenyre készülés (rákészülés): szakmai, lélektani és taktikai szempontok.
  - b) Összetett és sorozatütések felépítése, oktatása és kivitelezése.
  
7.
  - a) A testsúlyszabályozás kérdései: táplálkozás és fogyasztás.
  - b) A közel- ill. beharc taktikai értelmezése és alkalmazásának indoklása. Az ellenfél biztonságos megközelítése és elhagyása.

8.

- a) 1.A fizikai terhelés elméleti kérdései: intenzitás, terjedelem, terhelési ciklusok, fáradtság.
- b) 2. Felütések és védései oktatási módszere és gyakoroltatása.

9.

- a) A külharc jellemzése, taktikai értelmezése és alkalmazásának indoklása.
- b) A versenyző önbizalmának fontossága, kialakítása és fejlesztése.

10.

- a) Taktikai elemek: szabadulás lefogásból, sarokból és a kötelektől.
- b) 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.

12.

- a) Az edző vezetői feladatai: személyi vezetés, menedzservezetés. Az utánpótlás nevelése.
- b) A fegyelem és az önuralom jelentősége a szorítóban.