

## Birkózás – BSc záróvizsgatételek

1. A. Edzéstervezés a birkózásban. Időszakos edzésterv készítése.  
B. Kezdő birkózók technikai-taktikai képzésének sajátosságai.
2. A. A különböző erőképessegek megjelenése és összefüggései a birkózásban.  
B. Edzői típusok.
3. A. A speciális állóképesség jelentősége és fejlesztése a birkózásban.  
B. A versenytevékenység elemzése és alapvető mutatói.
4. A. A versenyrendezés követelményei és szervezése.  
B. A gyorsaságfejlesztés szenzibilis fázisai, módszerei és összefüggései az anaerob képességekkel.
5. A. Az individuális technikai-taktikai felkészítés jelentősége és módszerei a versenyzői pályafutás során.  
B. A súlycsoportváltás, az erőszakos súlytartás kérdései a birkózásban.
6. A. A maximális erőképessegek fejlesztésének szenzibilis fázisai, edzésmódszerei, és összefüggései az állóképességgel.  
B. Edzéstervezés a birkózásban. Hosszú távú edzésprogram tervezése. Versenyeztetés.
7. A. A koordinációs képességek fejlesztésének szenzibilis fázisai és módszerei a birkózásban.  
B. A szabálymódosítások hatásainak elemzése, és jelentőségük az élversenyzők felkészítési stratégiájában.
8. A. A birkózók anaerob képességeinek fejlesztési módszerei, és jelentőségük a versenytevékenységi mutatóira.  
B. Az egyéni küzdő stílus kialakításának kritériumai és módszerei.
9. A. A NAT-ban megfogalmazott elérendő célok, felhasználható eszközök és módszerek.  
B. A birkózás oktatásában rejlő személyiségfejlesztő, kondicionális és pedagógiai lehetőségek.
10. A. Kommunikáció a birkózásban.  
B. A valós szándék leplezése a támadó és védekező tevékenység során.

11. A. A birkózás helye a sportok rendszerében, Magyarországon és nemzetközi viszonylatban.  
B. A birkózók aerob képességének fejlesztése és jelentősége.
12. A. A birkózás történelmi szerepe az egyetemes testkultúrában.  
B. A gyógyszeres testkultúra csapdája.

**Irodalom:**

- A birkózás versenyszabályai (2005) FILA kiadvány. (TF könyvtár)  
Papp L. (1970): Birkózás. Sport, Budapest.  
Barna T. (1989): Birkózás. Tankönyvkiadó, Budapest.  
Barna T. (2006): Játék a birkózás. TF, Budapest.  
Petrov, Rajko (1996): The ABC of Wrestling. FILA, Lausanne.  
Petrov, Rajko (é.n.): Terminology of Wrestling. FILA, Lausanne.  
Hoffmann Géza(1979): Birkózás. Budapest.  
Douglas, Bob (1986): Wrestling. Cornell University Press,  
Shozo Sasahara(1984): Fundamentals os Scientific Wrestling.  
Fascination Wreerstling – CD ROM, FILA 2005. (TF könyvtár)