

Judo – BSC záróvizsgatételek

1. A. A Kodokan judo kialakulása, elterjedése.
B. Az eséstechnikák oktatásának módszerei gyermekeknek.
2. A. A judo helye a budoirányzatok rendszerében. A judo hazai története.
B. Az utóbbi évtized szabályváltozásai a judóban, a változások hatása az edzésterhelésre és a taktikára.
3. A. A judo mozgásrendszere, a technikák csoportosítása. A technikák egymásra építése oktatástechnikai szempontból.
B. Az éves felkészítési terv gyakorlati kérdései: rövid és középtávú, valamint hosszú távú tervek.
4. A. A gyorsaságfejlesztés általános alapjai és speciális módszerei a judóban.
B. A súlycsoportos sportágakra jellemző testsúlyszabályozás (fogyasztás, táplálkozás) kérdései.
5. A. Egy judoversenyző teljesítményének értékelési lehetőségei, az elemzés módszerei.
B. A földharctechnikák oktatása korosztályos judoversenyzőknek.
6. A. A dobástechnikák oktatásának módszerei (didaktikai, pszichológiai, biomechanikai szempontok). Hibajavítás az oktatásban.
B. Egyénre szabott edzés- és versenytervezés. A tervek időszakos ellenőrzése és módosítása.
7. A. Az összetett támadó- és védőtechnikák formái a judóban.
B. Az állóképesség általános fejlesztése és speciális iránya judóban.
8. A. Az erőfejlesztés általános alapjai és speciális módszerei a judóban.
B. Páros és csoportos küzdőjátékok, küzdőfeladatok a testnevelésórán.
9. A. A bemelegítés célja és anyaga, életkori és versenyzői specifikumai judóban.
B. Az edző, mint pedagógus feladatai, különös tekintettel a serdülő és ifjúsági korosztályra.
10. A. A judo-dobástechnikák legfontosabb biomechanikai törvényszerűségei.
B. A lábtechnikák, söprések és horgok oktatásának legfontosabb kérdései.
11. A. A judoversenyek rendezésének legfontosabb szervezési és szakmai szempontjai.
B. A korosztályos judoversenyzők képességfejlesztésének kérdései, a fejlesztés érzékeny életkori szakaszai.
12. A. A taktika oktatásának lehetőségei és módszerei a judóban.
B. A tehetség kérdése a judóban. A kiválasztás gyakorlati folyamata.

Irodalom:

- Galla Ferenc(1969): Cselgáncs és önvédelem. Sport, Budapest.
- Butcher, Alex (2003): Judo. Totem, Budapest.
- Rétsági Erzsébet (Szerk.) (2001):Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályok részére Dialóg Campus, Budapest-Pécs. 300-337.p.
- Galla Ferenc, Horváth István (1982): Judo övvizsgák. Sport, Budapest.
- Nagy Gy., Ósze Attila (2002): Judo kyu vizsgák. Delta, Mosonmagyaróvár.
- Isao Inokuma, Nobuyuki Sato (1986): Best Judo. Kodansha International, Tokyo.
- Yasuhiro Yamasita (1999): The fighting spirit of judo. Ippon Books, London.
- Stevens, John (1999): Három budo mester. Hunor Kiadó, Budapest.
- Nagykálldi Csaba(2002): Küzdősportok elmélete. Computer Arts, Budapest.
- Jimmy Pedro(2001): Judo technics and tactics. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Nagy Ernő(1999): Küzdősport az iskolában. Fővárosi Önkormányzat, Budapest.
- Katsuhiko Kashiwazaki, Hidetoshi Nakanishi(1998): Attacking Judo. Ippon Books, London.

