# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

**ÖKÖLVÍVÁS SPORTÁG**

**A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. **Az ökölvívás biomechanikája és mozgáselemzés**
   * Az ökölvívás mozgásainak elemzése biomechanikai szempontból, különösen az ütés mechanikája, egyensúly és stabilitás kérdései.
2. **Sportsérülések és megelőzési stratégiák ökölvívásban**
   * A leggyakoribb ökölvívó sérülések (pl. agyrázkódás, kéz- és csuklósérülések) és azok megelőzése. A fejvédő, fogvédő, és egyéb biztonsági eszközök szerepe.
3. **Mentális felkészítés az ökölvívásban**
   * Hogyan készítjük fel mentálisan a sportolókat a versenyekre? A mentális fókusz, stressz kezelés és taktikai döntéshozatal szerepe a mérkőzések során.
4. **Táplálkozás és hidratáció az ökölvívásban**
   * Az ökölvívók étrendi szükségletei, a súlycsoportos versenyekre való felkészülés során alkalmazott súlycsökkentési stratégiák és a hidratáció szerepe a teljesítményben.
5. **Regeneráció és edzés utáni helyreállítás**
   * Regenerációs módszerek, mint például a masszázs, nyújtás, jéghasználat és alvás, valamint azok hatása a sportoló teljesítményére.
6. **A taktikai felkészítés szerepe az ökölvívásban**
   * A különböző taktikai megközelítések az ökölvívásban, például a támadó és védekező stratégiák alkalmazása a versenyhelyzetekben.
7. **Edzéstervezés és ciklikus periodizáció**
   * Hogyan kell hatékonyan tervezni egy ökölvívó edzésprogramot, amely tartalmazza az alapozást, versenyidőszakot, és regenerációs ciklusokat.
8. **A technológia szerepe az ökölvívó edzésben**
   * Modern technológiai eszközök, mint a videó elemzés és a pulzusmérők szerepe a teljesítmény értékelésében és fejlesztésében.
9. **Nők az ökölvívásban**
   * A női ökölvívás fejlődése és jelentősége, különös tekintettel a hazai és nemzetközi helyzetre.
10. **Antidopping és etikai kérdések**
    * A doppingellenes szabályozás fontossága, antidopping programok és etikai kérdések az ökölvívásban.
11. **Kondicionális képességek fejlesztése az ökölvívásban**
    * Erő, állóképesség és gyorsaság fejlesztésének lehetősége és szükségszerűsége.

**Ajánlott irodalom**

* **Kovács László (2020):** *Ökölvívás a 21. században*. Sporttudományi Intézet, Budapest. **Balzsay K., Kovács L.** (szerk.) (2014): [Ökölvívó ABC III. menet](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221638038bc0a8086810343ae4002f2ba5%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do): szakcikkgyűjtemény, Bp. <https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221638038bc0a8086810343ae4002f2ba5%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do>
* **Kovács L.** [Ökölvívó ABC I-II kötet](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22165f075cc0a8086827f122a600350642%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) Bp.
* **Ogurenkov,J**. (1969): [A korszerű ökölvívás](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ac3d47c0a8086864c9566200210058%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Sport, Bp.
* **Pásztor Lajos (2021):** *Modern ökölvívó technikák és taktikák*. Testnevelési Egyetem Kiadó, Budapest.
* **Röhrig Géza (2019):** *Biomechanika az ökölvívásban*. MTE Kiadó, Budapest.
* **Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019):** [*Foundations of Sport and Exercise Psychology*](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2258d08327c106d61e6b23c01600437ade%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Human Kinetics.
* **Bompa, T. O., Carrera, M. (2020):** [*Periodization Training for Sports*](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221583e5e2c0a808680d9ad3040016b08c%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Human Kinetics.
* **Ökölvívó Szabálykönyv 2023:** [Magyar Ökölvívó Szövetség (legújabb szabályzat](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2216380387c0a80868745351d9002f2b2f%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)).

**A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. **Kombinációk és reakcióidő fejlesztése**
   * Gyakorlatok a gyors ütés-kombinációk kivitelezésére és a reakcióidő javítására különböző támadó és védekező helyzetekben.
2. **Fizikai állóképesség tesztelése** 
   * Állóképességi gyakorlatok bemutatása, amelyben a sportoló különböző intenzitással végez gyakorlatokat meghatározott időintervallumokban.
3. **Küzdelem szimulációja videóelemzéssel**
   * Egy küzdelemről készült felvétel alapján a sportoló technikai hibáinak felismerése, azok kijavítása, valamint az elméleti és gyakorlati javaslatok megfogalmazása a fejlődés érdekében.
4. **Védési technikák fejlesztése speciális gyakorlatokkal**
   * Gyakorlatok a zárás, blokkolás, elhajlás és elmozgás fejlesztésére.
5. **Dinamikus lábmunka fejlesztése**
   * Lábmunka fejlesztése célzott gyakorlatokkal, például körkörös mozgások, oldalirányú elmozgások és elkerülő manőverek.