# **SZAKEDZŐ MESTERKÉPZÉSI SZAK**

# **BIRKÓZÁS SPORTÁG**

**A sportági elmélet szóbeli (20 pont) és írásbeli (20 pont) vizsga témakörei**

1. Birkózáshoz szükséges belső feltételek.
2. Információszerzés és feldolgozás a birkózásban
3. Szabályváltozások hatásai az élversenyzők technikai-taktikai felkészítésére.
4. Versenyzői típusok, kondicionális, és funkcionális sajátosságok figyelembevétele az individuális felkészítésben.
5. Birkózók alaktacid, laktacid, és aerob állóképességének fejlesztési módszerei.
6. Élversenyzők versenytevékenységének elemzése. Edzésfolyamatok optimalizálása.
7. Terhelés-élettani, biokémiai, és egyéb funkcionális vizsgálatok jelentősége az élsportolók felkészítésében.
8. Mikro- makro-, és mezociklusok tervezése a birkózásban.
9. Kondicionális képességek fejlesztésének szenzibilis fázisai.
10. Gyermekbirkózók felkészítésének sajátosságai
11. Élversenyzők speciális erőképességeinek fejlesztési módszerei
12. Edzés kiegészítő eljárások, táplálkozás, regeneráció

**Ajánlott irodalom:**

1. Barna T.: [Játék a birkózás](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215879e10c0a8086858d64e1b001954cc%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do), TF 2006
2. Dubecz J.: [Általános edzéselmélet és módszertan](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do), Budapest 2009
3. [Rajko Petrov](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215578155c0a8086869554c3d000c9388%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do) bolgár szakíró könyvei. FILA kiadványok. TF könyvtár p.257.
4. Rajko Petrov [Freestyle and Greco-Roman wrestling](https://lib.tf.hu/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215c55155c0a80868468977a900289371%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
5. Bob Douglas (1986): Wrestling Cornell University Press
6. Ali Alihanov (1986): A szabadfogású birkózás technikája, Moszkva FISZ.

**A sportági gyakorlati vizsgafeladat (30 pont)**

1. Technikai-taktikai kombinációk – kötöttfogású birkózás
2. Technikai-taktikai kombinációk – szabadfogású birkózás
3. Egyszerű, és összetett technikák oktatása, hibajavítás, segítségnyújtás.