

Edző alapszak záróvizsga B tételsor – Ökölvívás

1. Jellemezze a küzdősportok rendszerét, a küzdőjátékok játékokon belül elfoglalt helyét. A küzdősportok csoportjain belül helyezze el az ökölvívást!
2. Ismertesse az ökölvívás jellemzőit, a sportág kialakulásának hazai és nemzetközi történetét! Sorolja fel a sportágban elért nagyobb nemzetközi eredményeket és eredményes öklözőket!
3. Ismertesse az ökölvívás versenyszabályait, szabályváltozásait, a szabályok jellemző vonásait (profí, amatőr).
4. Ismertesse az ökölvívás főbb mozgásanyagait, szakterminológiáját, bemelegítő és levezető gyakorlatait, hatásukat a passzív és aktív mozgatórendszerre!
5. Jellemezze az ökölvívás szakágait (női, férfi), versenyrendszerét, szakosztályait (profí, amatőr), szervezeteit. Az ökölvívó karrier problematikája, életpálya modellek szempontok az ökölvívásban.
6. Jellemezze az edzéstervezés és formaidőzítés rendszerét az ökölvívásra specializáltan. Emelje ki az edzés-pihenés összhangját és a fáradás tüneteit.
7. Ismertesse a kiválasztás folyamatát az Ön sportágában, a tehetség ismérveit! Az oktató szerepe a kiválasztásban. Kiválasztás, szelekció, természetes szelekció, spontaneitás. Értelmezze a kifejezéseket általában és a sportban.
8. Ismertesse a baleset megelőzési szempontokat. Jellemző sérülések az ökölvívásban. Ütések és védek módszertana és gyakorlatai. Korcsoportok élettani jellemzése.
9. Jellemezze az ökölvívás gazdasági versenyképességét, sportágfejlesztési lehetőségeket. Problémaköröket, melyek nehezítik a sportág előrejutását.
10. Táplálkozás, folyadékfogyasztás jelentősége és jellemzése a súlycsoportfüggő sportágak esetében különös tekintettel az ökölvívás sajátosságaira. Elemezze a rossz táplálék és folyadékbevitel eredményeit mérkőzésen. Súlykontroll.
11. Taktikai és technikai elemek (csoportosítása) az ökölvívásban, módszertani szempontú levezetése, a tanítás folyamata, sorrend, hierarchia kialakítása. Utánpótlás nevelés az ökölvívásban.
12. Az edző szakmai feladatai a versenyzéssel kapcsolatban, előkészítés, lebonyolítás, értékelés. Edző feladatai a sarokban. Az ökölvívó mozgás speciális jellemzői.