**ÖKÖLVÍVÁS EDZŐ BSc záróvizsga tételsor**

1. **tétel**

Jellemezze a küzdősportok rendszerét, a küzdőjátékok játékokon belül elfoglalt helyét. A küzdősportok csoportjain belül helyezze el az ökölvívást.

1. **tétel**

Ismertesse az ökölvívás jellemzőit, a sportág kialakulásának hazai és nemzetközi történetét! Sorolja fel a sportágban elért nagyobb nemzetközi eredményeket és eredményes öklözőket.

1. **tétel**

Ismertesse az ökölvívás versenyszabályait, szabályváltozásait, a szabályok jellemző vonásait (profi, amatőr).

1. **tétel**

Ismertesse az ökölvívás főbb mozgásanyagait, szakterminológiáját, bemelegítő és levezető gyakorlatait, hatásukat a passzív és aktív mozgatórendszerre.

1. **tétel**

Jellemezze az ökölvívás szakágait (női, férfi), versenyrendszerét, szakosztályait (profi, amatőr), szervezeteit. Az ökölvívó karrier problematikája, életpálya modellek szempontok az ökölvívásban.

1. **tétel**

Jellemezze az edzéstervezés és formaidőzítés rendszerét az ökölvívásra specializáltan. Emelje ki az edzés-pihenés összhangját és a fáradás tüneteit.

1. **tétel**

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.

1. **tétel**

Ismertesse a baleset megelőzési szempontokat. Jellemző sérülések az ökölvívásban. Ütések és védések módszertana és gyakorlatai. Korcsoportok élettani jellemzése.

1. **tétel**

Jellemezze az ökölvívás gazdasági versenyképességét, sportágfejlesztési lehetőségeket. Problémaköröket, melyek nehezítik a sportág előrejutását.

1. **tétel**

Táplálkozás, folyadékfogyasztás jelentősége és jellemzése a súlycsoportfüggő sportágak esetében különös tekintettel az ökölvívás sajátosságaira. Elemezze a rossz táplálék és folyadékbevitel eredményeit mérkőzésen. Súlykontroll.

1. **tétel**

Taktikai és technikai elemek (csoportosítása) az ökölvívásban, módszertani szempontú levezetése, a tanítás folyamata, sorrend, hierarchia kialakítása. Utánpótlás nevelés az ökölvívásban.

1. **tétel**

Az edző szakmai feladatai a versenyzéssel kapcsolatban, előkészítés, lebonyolítás, értékelés. Edző feladatai a sarokban. Az ökölvívó mozgás speciális jellemzői.

**IRODALOMJEGYZÉK**

**Kötelező irodalom:**

* Béki, P. (2015): Küzdősportok. A tananyag elkészítését a ''3.misszió'' Sport és tudomány a társadalomért Kelet-Magyarországon TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg. Campus kiadó, Debrecen, elektronikus munkafüzet
* Béki, P. (2015): Ökölvívó szabálykönyv, MÖSZ, Bp. ISBN 978-962-12-2349-1
* Béki, P. (2022): Küzdőjátékok. ELTE tananyagfejlesztés. Megjelenés alatt
* Béki, P. (2023): Az ökölvívás sportág elméleti és gyakorlati specifikumai. Eszterházy Károly Katolikus Egyetem. Tananyagfejlesztés Eger. Megjelenés alatt
* Füzesy, Z. (2008): Az ökölvívóedző kézikönyve. Dialog Campus Kiadó, Budapest - Pécs
* Kovács, L. (2013): Ökölvívó ABC II. Menet. Magyar Ökölvívó Szakszövetség, Budapest
* Kovács, L. (2008). Segédlet az oktatási intézmények és a sportiskolák Nemzeti Alaptanterv szerinti ökölvívás oktatásához. Budapest: Magyar Ökölvívó Szakszövetség.
* Kovács, L. (2013). Ökölvívó ABC I. Menet. Magyar Ökölvívó Szakszövetség, Budapest
* Morvay-Sey, Kata (2011). Küzdősportok, küzdőjátékok. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft
* Nábrádi, A. Becsky, A. András, K. Béki, P. Domokos, Sz. (2014): Az egyéni és csapatsportágak gazdaságtana. A publikáció/tanulmány/tananyag elkészítését a „ABS” Képzés- és rendszerfejlesztés a sportos társadalomért Észak-Kelet Magyarországon (A és B komponensek a felsőoktatási Sport fejlesztéséért) TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0010 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg. Debreceni egyetem, tankönyv.
* Nádori, L. (1995): Sportelmélet és módszertan. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

**Ajánlott irodalom:**

* Bagdy, E. (2014): Stresszkezelés és relaxáció alkalmazása a testnevelésben, Módszertani kézikönyv, Budapest
* Béki, P. (2004): Az ökölvívás története. Semmelweis Egyetem TSK, Szakdolgozat
* Béki, P, Gál A.(2013): Rhythmic gymnastics vs. boxing: gender stereotypes from the two poles of female sport. [Physical Culture and Sport. Studies and Research](http://versita.metapress.com/content/121734/?sortorder=asc).
* Béki, P. (2014): ORÖ Sportintegráció. In: Géczi G, Kassay L (szerk.) Szabadidős sportolói közösségek fejlesztésére irányuló helyi programok és egészségfejlesztésüket szolgáló fizikai aktivitások: Tanulmánykötet: A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása: pp. 263-283. (ISBN:978-615-80088-1-5) ”TÁMOP 6.1.2/11/2-2012-0002 kódszámú projekt „A lakosság egészségfejlesztését szolgáló fizikai aktivitás szakmai támogatása és a szabadidő - sportolói közösségek bővítése” célú pályázati konstrukció keretében végzett módszertani kutatás eredményeiről (Sportmenedzsment szervezési és jó gyakorlatok feltérképezése 6. téma keretében).
* Béki, P. (2018): Multidimenzionális nemi sztereotípiák a 21. század versenysportjában Magyarországon – doktori értekezés Testnevelési Egyetem, Budapest
* Béki, P. Gál, A. (2011): Átütő siker (?) a női sportban: Ringbe lépés Londonban. Magyar Sporttudományi Szemle, 4, 3-6
* Bianco, M. Loosemore, M. Daniele, G. Palmieri, V. Faina, M. Zeppilli, P. (2013): Amateur boxing in the last 59 years. Impact of rules changes on the type of verdicts recorded and implications on boxers’ health. Essex, UK: British Journal of Sports Medicine.
* Boxing2022-IBA-Technical-and-Competition-Rules-effective-as-of-September-2021. (2021. szeptember 2021.szeptember 01). Forrás: file:///C:/Users/Felhaszn%C3%A1l%C3%B3/Downloads/Boxing2022-IBA-Technical-and-Competition-Rules-effective-as-of-September-2021.pdf
* Broooke-Ball, P. O'Dell, D. Snellig, O. (1995): A Boksz Aranykönyve. Kaposvár: Holló és Társa Könyvkiadó.
* Csirszka, J. (1966): Pályalélektan. Gondolat Könyvkiadó, Budapest.
* Davis, P. Waldock, R. Connnorton, A. Diver, S. Anderson, S. (2018): Comparison of amateur boxing before and after the 2013 rules change and the impact on boxers’ safety. Essex, UK: British Journal of Sports Medicine.
* Fonyó, A. (2011): Orvosi Élettan tankönyve. Medicina Kiadó, Budapest
* Gyarmathy, É. (2021a): A COVID-19-járvány hosszabb távú pszichológiai hatásai – különös tekintettel a gyerekekre (1. rész), Magyar Tudományos Akadémia
* Gyarmathy, É. (2021b): A COVID-19-járvány hosszabb távú pszichológiai hatásai – különös tekintettel a gyerekekre (2. rész), Magyar Tudományos Akadémia
* Kovács, K. (2009): Küzdelmek a ringben – és azon kívül, Szerepkonfliktusok az élsportoló ökölvívó nők életében, Európai egyetem lokális szemszögből. Felnőttképzési Szemle, 63-77.
* Kovács Kokó István megtartotta a szavát. (2022. április 3). Sport 24, old.: https://24.hu/sport/2022/04/03/sulyemeles-okolvivas-nemzetkozi-olimpiai-bizottsag-parizs-2024-olimpia-2024/.
* Kovács, K. (2012): A sporttevékenységek és a tanulás. Felnőttképzési Szemle, 73-86.
* Nagykáldi, Cs. (2002): Küzdősportok elmélete. Computer Arts Kft., Budapest
* Oettinger, B. (2002). Funkcionális gimnasztika. Dialóg Campus Kiadó. Budapest-Pécs
* Rigler, E. (2004). Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. Budapest
* Sternad, D. (2004). Stretching. Cser. Budapest
* Szuknai, (2012): A női ökölvívás kialakulása, fejlődése – A magyar amatőr női ökölvívás történetének első 20 éve. https://www.boxvilag.hu

<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Nadori-Dancs-Retsagi-Ekler-Gaspar%20-%20Sportelmeleti%20ismeretek/sportelmelet.html#d5e3683>