

Sportedző képzés

ÍRÁSBELI VIZSGA TÉTELSOR VÍVÁS 2023.

1. A vívás fogalma, sportági profilja, hasonlóságok és különbségek a fegyvernemek között.
2. A bemelegítés célja és gyakorlatai vívás-oktatás folyamatában.
3. Küzdő- és egyéb játékok használata és szerepük a vívástanítás során.
4. Rávezető gyakorlatok fogalma és jelentősége.
5. Biztonsági szabályok az edzéseken.
6. A vívás kezdési életkora, a kiválasztás lehetséges szempontjai.
7. Foglalkoztatási formák a vívásoktatásban.
8. A magyarázat és bemutatás szerepe a vívás oktatásában.
9. Oktatási feltételek megteremtése, segítségadás és hibajavítás.
10. Fegyelem és önuralom szerepe és kialakítása.
11. A vívóedző feladatai az egyes foglalkozásoknál.
12. Az edzői asszisztencia (pengeadás) jelentősége, lehetőségei.
13. Hibafajták előfordulása a vívástanítás során. Önálló és kombinatív, pozitív és negatív hibajavító eljárások fontossága és veszélyei az oktatás, a gyakoroltatás során.
14. A lábmunka alapjai, építőkövei, ezek variációi és kombinációi, felépítésük az oktatás folyamatában.
15. Lábgyakorlatok vezetése.
16. Küzdelmi távolságok a vívásban. A távolságtartás lehetőségei és eszközei. A távolságtartás oktatása kezdőknél és haladó vívóknál, csoportban és egyéni iskolában.
17. Az egyéni iskola részei, feladatai. Az iskolavívás felépítése. Életkortól és vívótudástól függő sajátosságok.
18. Iskolatípusok.
19. A hárítások fajtái az egyes fegyvernemekben. A hárítások oktatása. Riposztok és kontrariposztok szerepe és alkalmazása, asszószerű gyakorlásuk.
20. Pengetamadások fajtái, szerepe, oktatásuk a különböző fegyvernemekben.

21. A cselek meghatározása, osztályozása és oktatása, a tempó fogalma. A tempó és a csel kapcsolata.
22. Tempó-fogás tanítására szolgáló páros játékok és feladatok.
23. Közbetámadások típusai és oktatásuk. A második szándékú támadás jelentősége és oktatása.
24. Megismételt támadások és a magasabb rendű vívó akciók: a finta in tempó és a kontratempó.
25. Vívó akciók rendszere.
26. A taktika meghatározása, oktatása az egyéni iskolában.
27. Az iskolai vívás felépítése és jelentősége hazánkban. A mindennapos testnevelésben való részvétel és a vívó szakkörök hatása az utánpótlás fejlesztésére.
28. Edzéstervezés: edzésrészek, időszakos és éves edzéstervek felépítése, készítésének lépései.
29. Kezdő versenyzők felkészülési szempontjai, egyéni iskolájuk részei, feladatai.
30. Haladó versenyzők felkészülési szempontjai, egyéni iskolájuk részei, feladatai.

Ajánlott irodalom:

- Dubecz J. (2009) *Általános edzéselmélet és módszertan*, Budapest, Önkormányzati Minisztérium és Szakállamtitkárság
- Fodor T.-Szepesi L.-Németh E.-Bognár G.-Horváth T.-Barna T. (2009). *Küzdősportok alapjai*, Budapest Könyvkiadó
- Gerevich A.-Szepesi L. (1979). *Korszerű kardvívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Gyömbér N.-Kovács K. (2018). *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek*, Budapest, Noran Libro Kiadó
- Kun L. (1969). *Egyetemes és magyar vívástörténet*, Budapest, Tankönyvkiadó
- Lénárt Á. (2002). *Téthelyzetben*, Budapest, OSEI
- Lukovich I. (2011). *Víváselmélet és módszertan*, Budapest, Medicina Könyvkiadó
- Nemcsik Zs. (2022) *A modern kardvívás mozgásrendszere*, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, MSc szakadói diplomadolgozat
- Nicholls A.R. (2022). *Sportpszichológia az edzői munkában*, Budapest, Krea-Fitt Kiadó
- Sterbenz T.-Nemcsik Zs. (2020). *Stratégia és taktika I.*, Budapest, Testnevelési Egyetem, tanulmánykötet
- Szabó L. (1977). *A vívás és oktatása*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Szepesi L. (2007). *Módszertani anyag a vívás sportági kerettantervének végrehajtásához 1.-12. évfolyamig*, Budapest, Testnevelési Egyetem, módszertani anyag
- Szepesi L. (2004) *Válogatott vívóversenyzők felkészítésének és versenyeztetésének jellegzetességei*, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, PhD disszertáció
- Szepesi L. (2007). *Vívástanulás csoportban*, Budapest, Dialóg Campus Kiadó
- Vass I. (1965). *Párbajtőrívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Balyi I., Géczi G., Bartha Cs. (2016). *Hosszú távú sportolófejlesztési program*, Budapest, MOB [MOB_2016_Hosszútávú_sportolófejlesztési_program_final.PDF \(olimpia.hu\)](#)
- A Nemzetközi Vívó Szövetség (FIE) szabálykönyve [INTERNATIONAL FENCING FEDERATION - The International Fencing Federation official website \(fie.org\)](#)
- A Nemzetközi Vívó Szövetség (FIE) honlapja [INTERNATIONAL FENCING FEDERATION - The International Fencing Federation official website \(fie.org\)](#)
- Az Európai Vívó Konföderáció (EFC) honlapja [Website for European Fencing | Eurofencing](#)
- A Magyar Vívó Szövetség (MVSZ) honlapja [MAGYAR VÍVÓ SZÖVETSÉG \(hunfencing.hu\)](#)