

# Sportoktató 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 szerepe a vívástanítás során.
4. Rávezető gyakorlatok jelentősége.
5. Biztonsági szabályok az edzéseken.
6. A vívás kezdési életkora, a kiválasztás lehetséges szempontjai.
7. Foglalkoztatási formák a vívásoktatásban.
8. Hibafajták előfordulása a vívástanítás során. Önálló és kombinatív, pozitív és negatív hibajavító eljárások fontossága és veszélyei az oktatás, a gyakoroltatás során.
9. A lábmunka alapjai, építőkövei, ezek variációi és kombinációi, felépítésük az oktatás folyamatában.
10. Lábgyakorlatok vezetése.
11. Küzdelmi távolságok a vívásban. A távolságtartás lehetőségei és eszközei. A távolságtartás oktatása kezdőknél és haladó vívóknál, csoportban és egyéni iskolában.
12. Az egyéni iskola részei, feladatai. Az iskolavívás felépítése. Életkortól és vívótudástól függő sajátosságok.
13. Iskolatípusok.
14. A háritások fajtái az egyes fegyvernemekben. A háritások oktatása. Riposztok és kontrariposztok szerepe és alkalmazása, asszószerű gyakorlásuk.
15. Pengetámadások fajtái, szerepe, oktatásuk a különböző fegyvernemekben.
16. A cselek meghatározása, osztályozása és oktatása, a tempó fogalma. A tempó és a csel kapcsolata.
17. Tempó-fogás tanítására szolgáló páros játékok és feladatok.
18. Közbetámadások típusai és oktatásuk.
19. Vívó akciók rendszere.
20. A taktika meghatározása, oktatása az egyéni iskolában.

21. Az iskolai vívás felépítése és jelentősége hazánkban. A mindennapos testnevelésben való részvétel és a vívó szakkörök hatása az utánpótlás fejlesztésére.
22. Edzéstervezés: edzésrészek, időszakos és éves edzéstervek felépítése, készítésének lépései.
23. Kezdő versenyzők felkészülési szempontjai, egyéni iskolájuk részei, feladatai.

Ajánlott irodalom:

- Dubecz J. (2009) *Általános edzésmélelet 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). *Vívásmélelet 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). *Párbajtőrvívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Balyi I., Gécz 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 \(hunfencing.hu\)](#)