

Szakedző MSc-ZÁRÓVIZSGA

„B” TÉTELSOR

2023/2024

Judo

B tételek

1. Kano Jigoro élete és tanítása. A Kodokan judo története, alapelvei. A judo hazai története. Külföldi és magyar, nemzetközi szinten sikeres versenyzők.
2. Judo formagyakorlatok rendszere. A judo katáit, szerepük a judo oktatásban. Kata versenyek szabályai.
3. Judo technikák osztályozása. A Gokyo rendszer és jelentősége a judo oktatásában.
4. Judo oktatása: felállások, járások, esések. Judo technikák oktatásának általános alapelvei. Dobástechnikák oktatása, földharc technikák oktatása.
5. Verseny judo oktatása: fogásfelvételek, kombinációk, kontrák, állásharc-földharc átmenetek, versenyszituációs gyakorlatok, speciális versenytechnikák, taktika.
6. Kiválasztás, utánpótlás nevelés, hazai és nemzetközi utánpótlás versenyrendszer a judóban. Utánpótlás korú judokák oktatása, felkészítése a versenysportra. LTAD a judóban.
7. Felnőtt hazai és nemzetközi judo versenyrendszer. Verseny szabályok, szabályok változása, ezek hatása a taktikára és edzésterhelésre. Olimpiai kvalifikációs rendszer. Judo szervezetek bemutatása: IJF, EJU, MJSZ.
8. Judo edzések tervezése, levezetése különböző korosztályokban. Éves felkészülési tervek a jelenlegi versenyrendszerben ifjúsági, junior és felnőtt korosztályokban.
9. A judo edző feladatai, szerepe. A judo edző, mint példakép. Edzői kommunikáció sportolókkal és szülőkkel. Sikeres magyar és külföldi edzők.
10. Formaidőzítés, terhelés adagolás, fizikai felkészítés judo versenyre. A testsúly beállítás és -tartás kérdései a judóban.
11. Edzés és versenyzés pszichológiai különbségei és azonosságai. Judo versenyzők mentális felkészítése. A judo edző feladatai, szerepe verseny közben (motiváció, taktika).

12. Az edzésen és versenyen nyújtott teljesítmény értékelése. Saját versenyzők és ellenfelek profilozásának, analizálásának szempontjai, módszerei. Az analizálást segítő technikai eszközök, honlapok, szoftverek.