

## 10. évfolyam – Sport ágazat – Edzéselmélet I. tantárgy

| Témakör                  | Tananyag                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kondicionális képességek | Az erő<br>Az erő megnyilvánulási formái<br>Erőfajták<br>Erőfejlesztés módszerei<br>Gyorsaság<br>Gyorsaság fajtái<br>Gyorsaságfejlesztő módszerek<br>Állóképesség fogalma, fajtái<br>Állóképességfejlesztő módszerek                                |
| Koordinációs képességek  | Mozgásszabályozási,<br>mozgástanulási képesség<br>Egyensúlyozás képessége<br>Ritmusképesség<br>Téri tájékozódó képesség<br>Kinesztézia, mozgásérzékelés<br>Koordinációs képességek<br>fejlesztése<br>Életkori sajátosságok,<br>szenzitív időszakok |
| Ízületi mozgékonyaság    | Fogalma, fajtái<br>Ízületi mozgékonyaság<br>fejlesztése<br>Stretching                                                                                                                                                                              |
| Versenyzés               | Edzés és versenyzés összefüggései<br>Verseny meghatározása, jellemzői<br>Versenyzési konfliktusok, motivációk<br>Versenyzőtípusok<br>Rajtállapotok<br>Sportforma<br>Formaidőzítés<br>Tehetség                                                      |