

11. évfolyam – Sport ágazat – Edzéselmélet tantárgy

Témakör	Tananyag
Kondicionális képességfejlesztés, teljesítmény tényezői	Pulzus fogalma, típusai, funkciói A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata Kondicionális képességek - erő élettani háttér Kondicionális képességek - Az erő ismétlés Erőkifejtés típusai Az izomerő fejlesztésének módszertana életkori sajátosságok figyelembevételével Az izomerő fejlesztésének módszertana módszertani alapelvek figyelembevételével Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások Az izomerő felmérése gyakorlatban Kondicionális képességek - állóképesség élettani háttér Kondicionális képességek - Az állóképesség ismétlés Az állóképesség fejlesztésének módszertana életkori sajátosságok figyelembevételével Az állóképesség fejlesztésének módszertana fejlesztési módszerek figyelembevételével Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások Kondicionális képességek - gyorsaság élettani háttér Kondicionális képességek - A gyorsaság ismétlés A gyorsaság fejlesztésének módszertana életkori sajátosságok figyelembevételével A gyorsaság fejlesztésének módszertana fejlesztési módszerek figyelembevételével A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások
Koordinációs képességek fejlesztése, ízületi mozgékonyaság	Az ízületi mozgékonyaság ismétlése Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertana életkori sajátosságok figyelembevételével Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertana fejlesztési módszerek figyelembevételével Az ízületi mozgékonyaság felmérésére szolgáló eljárások Koordinációs képességek ismétlése Koordinációs képességek létrejöttét segítő biomechanikai szervek A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana életkori sajátosságok figyelembevételével A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana fejlesztési módszerek figyelembevételével A koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások Hybrid kondicionális képességek
Életkori sajátosságok, edzéstervezés	Életkori sajátosságok, szenzitív időszakok mozgástanulásba Kondicionális- és koordinációs képességek fejlesztése különböző életkorokban A mozgáskoordináció és a mozgáskészség és képesség fogalma, összefüggései A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői A mozgástanulás szakaszai A Meinel-Schnabel-féle mozgástanulási modell Mozgástanulás transzfer hatás Reflex, reflexív fogalma Gericvelői reflexek Mozgáskoordinációs zavarok

	Edzéstervezés alapelvei, terhelés Edzéstervezés alapelvei, szuperkompenzáció Edzéstervezés alapelvei, regeneráció, rehabilitáció Edzésterhelés alapelvei, alul és túlterhelés Edzéstervezés lépései (életkor, előképzettség, sérülés) PHV- tartásgyengeség, schlatter-osgood
Edzéstervezés, periodizáció	Periodizáció különböző sportokba A formaidőzítés lehetőségei és tényezői Fitness foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései Sportág-specifikus edzéstervezés Edzéstervezés utánpótlás korúaknál Edzéstervezés haladóknál Edzéstervezés élversenyzőknél