

## 11. évfolyam – Sport ágazat – Sportági alapok I. tantárgy

| Témakör                             | Tananyag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alapok                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kondicionális és koordinációs képességek fogalma, a motoros képességek rendszere</li> <li>- A képességfejlesztés szerepe az életkorokhoz igazított sportoktatásban, LTAD</li> <li>- Biológiai életkor és kronológiai életkor jelentősége, PHV</li> <li>- Terhelés, alkalmazkodás, szuperkompenzáció</li> <li>- A fejlődés érzékeny szakaszai</li> <li>- A képességfejlesztés tervezésének alapelvei</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| KONDITIONÁLIS<br>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Az óvodáskor jellemzői</li> <li>- Mozgásfejlődés sajátosságai</li> <li>- Állóképesség fejlesztése játékos formában</li> <li>- Gyorsaság fejlesztése természetes mozgásokkal</li> <li>- Gyorsaság fejlesztése futó- és fogójátékokkal</li> <li>- A 6–10 éves korosztály fejlődési sajátosságai</li> <li>- Kondicionális képességek fejlesztésének alapelvei</li> <li>- Általános állóképesség fejlesztése</li> <li>- Gyorsaságfejlesztés játékos gyakorlatokkal</li> <li>- Erőfejlesztés életkori sajátosságai</li> <li>- Korosztály-specifikus edzésfeladatok összeállítása</li> <li>- A pubertás biológiai változásai</li> <li>- Terhelhetőség és regeneráció</li> <li>- Állóképesség fejlesztésének lehetőségei</li> <li>- Gyorsaság fejlesztésének érzékeny időszakai</li> <li>- Erőfejlesztés alapjai serdülőkorban</li> <li>- Korosztály-specifikus edzésprogramok elemzése</li> <li>- Az ifjúsági kor jellemzői</li> <li>- Teljesítményorientált képességfejlesztés</li> <li>- Speciális állóképesség fejlesztése</li> </ul> |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maximális és gyorsító fejlesztése</li> <li>- Gyorsaság és reakcióidő fejlesztése</li> <li>- Komplex kondicionális képességfejlesztés</li> <li>- A felnőtt sportoló terhelhetősége</li> <li>- Állóképesség fejlesztése különböző célok szerint</li> <li>- Erőfejlesztési módszerek</li> <li>- Gyorsaságfejlesztés felnőttkorban</li> <li>- Edzésprogramok összeállítása</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>KOORDINÁCIÓS<br/>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinációs képességek jelentősége gyermekkorban</li> <li>- Egyensúlyérzék fejlesztése</li> <li>- Téri tájékozódás fejlesztése</li> <li>- Ritmusérzék fejlesztése</li> <li>- A koordinációs képességek szenzitív időszaka</li> <li>- Mozgásérzékelés fejlesztése</li> <li>- Reakcióképesség fejlesztése</li> <li>- A koordináció változása a növekedési ugrás idején</li> <li>- Egyensúly és mozgásszabályozás</li> <li>- Sportágspecifikus koordinációs feladatok</li> <li>- Magas szintű koordinációs képességek fejlesztése</li> <li>- Anticipáció és döntéshozatal</li> <li>- Összetett sportági koordináció</li> <li>- Koordinációs képességek fenntartása és fejlesztése</li> <li>- Funkcionális koordináció és teljesítmény</li> </ul> |