

12. évfolyam – Sport ágazat – Edzéselmélet 12.

Témakör	Tananyag
Pulzus, motoros képességek	Pulzus fogalma, típusai, funkciói, fejlesztendő motoros képességek kapcsolata Kondicionális képességek - erő fogalma, élettani háttere Erőkifejtés típusai Az izomerő fejlesztésének módszertana életkori sajátosságok és módszertani alapelvek figyelembevételével Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások Kondicionális képességek - állóképesség fogalma, élettani háttere Az állóképesség fejlesztésének módszertana életkori sajátosságok és fejlesztési módszerek figyelembevételével Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások Kondicionális képességek - gyorsaság fogalma, élettani háttere A gyorsaság fejlesztésének módszertana fejlesztési módszerek életkori sajátosságok figyelembevételével A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások Ízületi mozgékonyaság fogalma, fejlesztésének módszerei, életkori sajátosságok Ízületi mozgékonyaság felmérésére szolgáló eljárások Koordinációs képességek fogalma, létrejöttét segítő biomechanikai szervek Koordinációs képességek fejlesztése, felmérési eljárások Kevert kondicionális képességek OPT modell
Életkori sajátosságok, mozgástanulás, edzéstervezés	Életkori sajátosságok, szenzitív időszakok A mozgástanulás szakaszai Reflex, reflexív fogalma, Gericvelői reflexek Edzéstervezés alapelvei, terhelés Edzéstervezés alapelvei, szuperkompenzáció Edzéstervezés alapelvei, regeneráció, rehabilitáció Edzésterhelés alapelvei, alul és túlterhelés Periodizáció különböző sportokba