

9. évfolyam – Sportágazat – Edzésmélelet I.

Témakör	Tananyag
Testkultúra	• A kultúra, testkultúra • Testnevelés és sport összefüggései • Az edzésmélelet története, kialakulásának szakaszai
Edzésméleti alapfogalmak	• Az edzés fogalma, területei • Az edzés szerkezete, funkcionális célja • Edzésrendszer, edzésszköz fogalma Edzésszközök csoportosítása, negatív és pozitív edzésszközök • Homeosztázis • Terhelés • Túlkompenzáció folyamata • Edzésalkalmazkodás • A külső- és belső terhelés, szabályozásának lehetőségei • Az edzettség fogalma, általános- és speciális edzettség • Az edzettséget felmérő eljárások • A teljesítmény összetevői • Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, tünetei • Túledzettség jellemzői, következményei • Az elfáradás, típusai • Az elfáradás szakaszai • Túledzettség • Teljesítőkéesség • Teljesítőkéesség