

Edzésmélet szóbeli pótvizsga tételek

10. évfolyam

1. Mi az elfáradás, a formái, az okai. Az elfáradást kiváltó okok jellemzése. Regeneráció hiánya és a pihenés fontossága.
2. Az elfáradás modelljének a jellemzése. Pszichés és organikus elfáradás okai.
3. Mutasson be 5 elfáradás által kiváltott tünetet egy enyhe, közepes és igen erős terhelés során. Jellemezze az életmódbeli hibák, táplálkozási hibák, és a lappangó betegségek befolyásoló hatásait.
4. Túledzettség fajtái, tünetei. A kialakuló tünetek kezelése és a regenerálódás folyamata.
5. Mi az energia állapot, energia szintet befolyásoló külső és belső okok. Mik az optimális körülmény és az optimalizálás befolyásoló okok.
6. Mi az adaptáció, homeosztázis, alarm reakció és kiváltó okai, dopping, akceleráció fogalma és jelentősége.
7. Mi az akklimatizáció és kiváltó tényezői/körülményei. Jellemezze az adaptációt, mint fejlődést a különböző szervrendszerekben. Alkalmazkodást elősegítő módszerek és eszközök. Az oktatás fontosságának a bemutatása.
8. Mi a homeosztázis. Jellemezze az izotetmia, izovolémia, izotónia fogalmát. Mutassa be az alul és felül működésüket is.
9. Mi a homeosztázis. Jellemezze az izoionia, izohidria, vércukorszint fogalmát. Mutassa be az alul és felül működésüket is.
10. Mi az edzettség és összetevői. Fizikai erőnlét összetevői, Fittségi komponensek bemutatása. Túlkompensáció elvének az ismertetése.
11. Eurofitnél és a netfitnél alkalmazott mérési módszerek bemutatása. Milyen képességeket mérnek a módszerek! Vizsgálatok fő szabályainak az ismertetése.
12. Az aerobic jelentése, felosztása, eredete. Az aerobic megjelenése az iskolában. Alap aerobic óratípus bemutatása.
13. TRX, Hot Iron, Fitt-mix, Power body, Capuera, Body art, konditorna, Zsírégető torna és a pilates óratípusok jellemzése.
14. Kangoo, Zumba, Spinning, fittball, crossfit, aqua aerobic, flexy bar óratípusok jellemzése. A tökéletes egyensúly elve és az energia.
15. Kondicionális képességek. Jellemezze az erőt, az erőkifejtés fajtáit, az erő fajtáit (maximális erő, abszolút erő, gyorselő, rajterő, reaktív erő, erő állóképesség) és az erőfejlesztés módszereit.
16. Kondicionális képességek. Jellemezze az állóképességet. Állóképesség színvonalát meghatározó tényezők, Aerob és anaerob állóképesség. Az állóképesség fajtái. Állóképesség fejlesztésére szolgáló módszerek bemutatása.
17. Kondicionális képességek. Jellemezze a gyorsaságot. Mutassa be a gyorsaság fajtáit! Ismertesse a gyorsaság fejlesztésének a módszereit.