

# Edzésmélet szóbeli pótvizsga tételek

## 9. évfolyam

1. Mutassa be a testkultúra történelmi vonatkozásait az őskortól egészen az újkorig
2. Testkultúra jelentése, feltételei, célja. Mutassa be a fizikai aktivitás előnyeit. Sport és a versenysport célja.
3. Szabadidősport és a rekreáció céljai és részei. Betegségmegelőzés, fittség célja.
4. Mi az, hogy edzés. Sportolók energia szükségletei. Tápanyag és folyadékbevitel szabályai. Sportolók energiaszintjét befolyásoló tényezők.
5. Tartós, intervall, piramis, fartlek, ismétléses edzés módszerek jellemzése.
6. Szériázás, verseny vagy ellenőrző módszer, edzésnapló és a hatékony érvényesülés alappillérei.
7. Edzésterv fogalma, edzésterv típusai, edzéstípusok, edzésterv elkészítéséhez elengedhetetlen adatok, edzescélok és fajtái.
8. Edzéseszközök fogalma, természet erői-higiéné, testgyakorlatok, versenyek, mint edzéseszközök jellemzése.
9. Szakismeretek, pszichológiai eszközök, magaslati edzés, ellenőrzés értékelés és a dopping, mint edzéseszközök jellemzése.
10. Edzés szerkezeti felépítése. Bemelegítés felépítése, céljai, jelentősége, fajtái és az általános bemelegítés felépítése.
11. Edzés szerkezeti felépítése. Fő rész és a levezetés felépítése, céljai, jelentősége, fajtái. Levezetés eszközeinek/módszereinek a jellemzése.
12. Testalkat típusok jellemzése, sportteljesítmény meghatározása, teljesítmény összetevőinek a bemutatása.
13. Teljesítőképeség, motoros képességek, technika/taktikai képzettség, egyéb teljesítményt befolyásoló tényezők. A teljesítményt meghatározó tényezők a tanítvány felől megközelítve.
14. Stresszt kiváltó okok, típusai. Stressz reakciók és a stressz szakaszai!
15. Stressz élettani hatásai a szervezetre. Pozitív és negatív stressz által kiváltott szervi változások. Stressz és a sport kapcsolata. A stressz csökkentésének és kezelésének a módszerei.
16. Mi az, hogy terhelés és inger. Ingerek típusai. Kinesztézia, érzékelés és észlelés. A terhelés fajtái. Külső és belső terhelési összetevők. A terhelés szervezetre gyakorolt hatásának a 4 fő csoportja.
17. Terhelés összetevői. Mi a terhelés, inger, intenzitás és élettani hatásai, terjedelem.
18. Terhelés összetevői. Mi az ingersűrűség, gyakoriság, restitúciós idő, időtartam és a bonyolultság.