

JAVÍTÓVIZSGA

TÉMAKÖRÖK-EDZÉSELMÉLET

9.ST

Edzéselméleti alapfogalmak:

Az edzéselmélet fogalma, kialakulásának fázisai, területei, forrásai

Az élsport fogalma, jellemzői, az élsportedzést befolyásoló tényezők

Az edzés fogalma, fő területei, az edzés jellemzői

Edzésrendszer, Edzés módszer

Edzéseszköz fogalma, edzéseszközök csoportosítása, negatív és pozitív edzéseszközök

Dopping fogalma.

Az edzésalkalmazkodás

Az edzésterhelés fogalma, fajtái: külső, belső terhelés

A terhelés összetevői: intenzitás, ingersűrűség, terjedelem, időtartam-fogalmak, jellemzők

Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség, az edzettség összetevői

A teljesítmény fogalma, összetevői, a teljesítőképeség és a teljesítőkézség jellemzése.

Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői.

Túledzettség kialakulásának fázisai, kialakulásának tünetei, okai,

A túledzettség fajtái: addisonoid, bazedovoid túledzettség

A formaidőzítés lehetőségei és tényezői, Sportforma

Motoros képességek

Fogalma, felosztása. (kondicionális, koordinációs képességek, ízületi mozgékonyaság)

Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség).

A kondicionális képességek kapcsolata.