

EDZÉSELMÉLET

HELYI TANTERV

Gimnáziumi sportosztály

10. évfolyam

NAT2020

10. évfolyam

heti 0,5 óra (évi 18 óra)

Általános célok, feladatok:

A sportiskolai nevelés-oktatás, azaz a sportolói pályafutásra való felkészítés szerves része, hogy a tanulók elsajátítsák a szükséges elméleti alapismereteket is az alábbi célok elérése érdekében:

- a Testnevelés és sport műveltségi terület elhelyezése a társadalom szegmensei között;
- az egyes mozgásos cselekvések élettani és pszichológiai hatásainak tudatosítása;
- a sportoló megtanítása önmaga megismerésére; e tudás birtokában képessé tenni az eredménycentrikus versenyzésre és edzéstevékenységre;
- a sportoló megtanítása a sportpályán és az életben is a helyes interperszonális kapcsolatok kialakítására;
- felismertetni a tanulókkal, hogy sportteljesítményük hatékonyabbá válik a megszerzett elméleti tudás felhasználásával;
- belső igénnyé tenni az egészséges életvitelt és a fair-play szellemiségét;
- a sporttörténet és az olimpiai játékok történetének tanításán, tanulásán keresztül a sportolói és nemzeti identitástudat fejlesztése.

Az edzéselmélet magába foglalja azokat az ismereteket (edzéselveket, edzés módszereket, edzéseszközöket, új tudományos felismeréseket, gyakorlati tapasztalatok általánosítását stb.), amelyek a sportteljesítmény fokozására, az elért teljesítményszint fenntartására vonatkoznak. Az edzéselmélet a sporttudomány egyik elmélete, amelynek tárgyát a sportedzés folyamatának, az egyéni csúcsteljesítmény elérésének, valamint a versenyzésnek a kérdései alkotják. Szoros kapcsolatban más tudományágakkal vizsgálja a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, leírja a teljesítményfejlesztésnek, a személyiség alakításának fő követelményeit. Ezek alapján irányelveket, ajánlásokat tartalmaz a feladatok optimális megoldására. Az edzéselmélet nem az egyes érintett tudományos eredmények – sportélettan, sportlélektan, sportpedagógia, biomechanika stb. kutatási eredményei megállapításainak – összegzése, egymás mellé helyezése. Ennél általánosabbat, többet, lényegesebbet jelent. Olyan elmélet ez, amelyben szoros, funkcionális kapcsolatban vannak a különböző tudományterületeinek sajátos eredményei a gyakorlattal. Az edzéselmélet feladata főként összegző, integratív jellegű, de feltesz olyan jellegű kérdéseket is, amelyek a társadalomtudományok kutatásait ösztönzik, segítik azok kedvező irányú továbbfejlődését.

Kompetenciák – kompetenciafejlesztés

Szociális és állampolgári kompetencia: a helyi és a tágabb közösséget érintő problémák megoldása iránti szolidaritás és érdeklődés; kompromisszumra való törekvés; a fenntartható fejlődés támogatása; a társadalmi-gazdasági fejlődés iránti érdeklődés.

Digitális kompetencia: információkeresés a témával kapcsolatban, adatok gyűjtése, feldolgozása, rendszerezése, a kapott adatok kritikus alkalmazása, felhasználása, grafikonok készítése.

Hatékony, önálló tanulás: új ismeretek felkutatása, értő elsajátítása, feldolgozása és beépítése; munkavégzés másokkal együttműködve, a tudás megosztása; a korábban tanult ismeretek, a saját és mások élettapasztalatainak felhasználása.

Kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia: az új iránti nyitottság, elemzési képesség, különböző szempontú megközelítési lehetőségek számbavétele.

Értékelés (alapelvek, előrehaladás)

A tanulók értékelése

Az egyéni értékelés különböző formái:

- Önálló, produktív írásbeli munka (pl. röpdolgozat, házi dolgozat, projektmunka, elektronikus anyag) készítése.
- Önálló szóbeli felelet (pl. téma kifejtése, kiselőadás tartása).
- Pár- és csoportmunkában való részvétel (pl. disputa, vetélkedő, szerepjáték).
- Témazáró feladatlap megírása.

A tanulók értékelésének főbb szempontjai:

- Aktivitás és részvétel a tanulói tevékenységek során.
- Szóbeli és írásbeli feleletek, beszámolók esetében az összefüggő, követhető, logikus gondolatmenetre és árnyalt fogalmazásra való törekvés.
- Feleletének felépítésében az önállóság mértéke, helytálló megállapítások, következtetések képessége.
- Egyéni és csoportos kompetenciafejlesztő feladatok megoldása.
- Projektek (pl. házi dolgozatok, filmek, egyéb digitális anyagok) egyéni vagy csoportos elkészítése.
- Tanórán kívüli információszerzés, pl. kutató- és gyűjtőmunka produktumainak bemutatása.

Feltételek (végzettség, tankönyvek, segédletek)

Végzettség: egyetemi végzettséggel rendelkező pedagógus, szakedző.

Használt tankönyvek, segédkönyvek

A tantárgy tanításához tankönyv nincs.

Tantárgyi időkeret: fél óra / év, 18 óra

Témakörök felosztása:

1. Bevezetés
2. Teljesítmény és az edzés összetevői

3. Terhelés, elfáradás
4. Kondicionális képességek
5. Koordinációs képességek
6. Versenyzés
7. Ismétlés, összefoglalás
8. Értékelés

10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Edzéselmélet	Órakeret 18 óra
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	Az edzéselmélet tudománya területének, céljainak megismertetése. A kondicionális és a koordinációs képességek fogalmának, megjelenési formáinak és fejlesztési lehetőségeinek megismertetése. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának belső motivációvá tétele. A bemelegítés fontosságának tudatosítása, képesség kialakítása bemelegítő gyakorlatok önálló végzésére. Képesség kialakítása a tanult ismeret tudatos alkalmazására sportolás közben. Annak tudatosítása és értékelése, hogy egy edzésprogram összeállítása és egy sportoló sérülésmentes felkészítése felelősségteljes feladat.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
I. BEVEZETÉS: 1. Az edzéselmélet története: <ul style="list-style-type: none"> – A versenysport kialakulása. – Az edzéselmélet tudományának története. 2. Alapfogalmak: <ul style="list-style-type: none"> – Edzésrendszer, edzés módszer. – Edzéseszközök: <ul style="list-style-type: none"> – pozitív eszközök; – negatív, káros eszközök. 		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
II. TELJESÍTMÉNY ÉS AZ EDZÉS ÖSSZETEVŐI 1. A teljesítmény összetevői. Teljesítőképesség fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkészség fogalma, részei, nevelhetősége. 2. Edzettség összetevői: <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, – pszichés, – fiziológiai, – alkati összetevők. 3. Edzéselvek: <ul style="list-style-type: none"> – motorikus, 		<i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i>

<ul style="list-style-type: none"> - pszichés, - fiziológiai, - alkati összetevők. <p>„Arndt-Schulz-féle szabály” értelmezése.</p>	
<p>III. TERHELÉS, ELFÁRADÁS</p> <p>1. Terhelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Külső terhelés fogalma és paraméterei. - Belső terhelés fogalma és jellemzői. - Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés. - Mozgásinger adaptáció. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>2. Elfáradás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szakaszai, területei. 	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, testnevelés és sport</i></p>
<p>IV. KONDITIONÁLIS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyaság. - Izom, izom működése. <p>2. Állóképesség:</p> <p>Osztályozás energiafelhasználás szerint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerob, - anaerob alaktacid, - anaerob laktacid állóképesség. <p>Állóképesség fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hosszútávú-, - erő-, - középtávú-, - gyorsasági-, - rövidtávú-, - pszichés állóképesség. <p>Állóképesség fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerob hatású módszerek, - anaerob hatású módszerek. - Limitáló tényezők. <p><i>Táblázatba rendezés.</i></p> <p>3. Gyorsaság:</p> <p>Megnyilvánulási formái:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reakció-, - mozdulat-, - mozgásgyorsaság. <p>Gyorsaság fejlesztésének módszerei.</p> <p><i>Sportági példák gyűjtése.</i></p> <p>4. Erő:</p> <p>Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint.</p> <p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - általános jellemzők, - módszerek, 	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet; sportegészségtan; testnevelés és sport; fizika</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – életkori jellemzők, – szabályok. <p><i>Sportági példák felsorolása.</i></p> <p>5. A kondicionális képességek komplexitása: Erő, állóképesség, gyorsaság összefüggései. <i>„Képességek piramisának” értelmezése. Fritsch (1977).</i></p> <p>6. Ízületi mozgékonyosság:</p> <p>Az ízületi mozgékonyosság fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktív- passzív, – statikus-dinamikus, – speciális hajlékonyosság. <p>Az ízületi mozgékonyosság fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – nyújtó hatású gimnasztika, statikus nyújtás. 	
<p>V. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Mozgáskoordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fogalommagyarázat. Jellemzők. – Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás. <p>2. Mozgástanulás:</p> <p>Fázisai:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kognitív, – asszociációs, – automatizációs fázis. <p><i>Hibajavítás.</i></p> <p>3. Mozgásszabályozás: A fogalom tisztázása. <i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>4. Mozgásátalakítás: A fogalom tisztázása.</p> <p>5. Mozgáskészség:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mozgáskészség jellemzői. – Zárt jellegű mozgások. – Nyílt jellegű mozgások. <p>6. Fogalmak</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ügyesség, technika, stílus. – Stratégia. – Taktika. 	<p><i>Testnevelés és sport; testnevelés-elmélet</i></p>
<p>VI. VERSENYZÉS</p> <p>1. Edzés és versenyzés összefüggései:</p> <p>Szemponatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> – idő, – kockázat, – teljesítmény, – külső környezet. 	<p><i>Sportpszichológia</i></p>

<p><i>Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.</i></p> <p>2. Versenyhelyzet: Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Versenyzési motívumok. – Versenyzési konfliktusok. <p>3. Rajtállapot:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rajt készség. – Rajt láz. – Rajt apátia. <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p>	
<p>Kulcsfogalmak</p>	<p>Felkészítés, éves tervezés, mikro ciklus, makro ciklus, alapozás, formaidőzítés.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei az egy évfolyamos ciklus végén</p>	<p><i>Edzéselmélet:</i> A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival. A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs képességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit.</p> <p>A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége váljon belső motivációvá. A tanulóknak tudatosodjon a bemelegítés fontossága, önállóan is legyenek képesek bemelegítő gyakorlatokat végezni. Legyenek képesek az edzéselmélet tantárgyból tanult ismereteiket sportolás közben tudatosan alkalmazni, és rendszerbe helyezni a saját maguk által végzett munkában (edzésen.) Tudják, hogy milyen szempontok alapján kell és szükséges megtervezni egy hatékony, éves edzőmunkát.</p>
---	---

A tovább haladás feltétele az előírt tantárgyi követelmények teljesítése.