

| Ismeretek/fejlesztési követelmények | Kapcsolódási pontok | Tanítási óra |
|--|---------------------|--|
| <p>A sportteljesítmény feltételei</p> <p>1.1. A gyermek- és ifjúkort jellemző fejlődéstani, biológiai, élettani, valamint pszichológiai ismeretek.</p> <p>1.2. A fejleszthetőség fogalma, fejlesztési módszerek, az endogén és exogén meghatározottság értelmezése.</p> <p>1.3. Az egyénfejlődés szakaszai, az „érzékeny szakasz” értelmezése sportági és testi-lelki tulajdonságokat érintő bontásban, csoportosításban.</p> <p>1.4. A sportteljesítmény fogalma, a sportteljesítmény összetevői, azok kölcsönhatásai.</p> | | <p style="text-align: center;">1.</p> <p style="text-align: center;">2.</p> <p style="text-align: center;">3.</p> |
| <p>Képességfejlesztés</p> <p>2.1. Testi képesség és mozgáskészség fogalma, képesség-, készségfejlesztés életkori sajátosságok.</p> <p>2.2. Erőfejlesztés: életkori és sportágcsoport bontásban.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Állóképesség-fejlesztés, életkori és sportágcsoport bontásban. • Gyorsaságfejlesztés: életkori és sportágcsoport bontásban. <p>2.3. Az edzhetőség, a mozgástanulás érzékeny szakaszai képesség és sportági bontásban,</p> | | <p style="text-align: center;">4.</p> <p style="text-align: center;">5.</p> |

| | | |
|--|--|---------------------|
| <p>gyakorlati példákkal.</p> <p>2.4. Koordinációs képesség az életkori bontásban, gyorsaság és pontosság kölcsönhatása, komplex gyorsasági képesség, reagálás képesség.</p> <p>2.5. A képességfejlesztés és készségfejlesztés kölcsönhatása.</p> | | |
| <p>Edzéselvek</p> <p>3.1. Edzéselvek a sportedzésben.</p> <p>3.2. Nevelési átfogó elvek a gyermek- és ifjúsági sportolók felkészítésében:</p> <ul style="list-style-type: none">• nevelés–edzés kölcsönhatásai,• etikus nevelő–edzői állásfoglalás,• egészségmegőrzés, - megerősítés,• testi-lelki fejlődéshez igazodó edzésvezetés,• örömet, élményt kiváltó edzésvezetés,• felelősség és gondoskodás az edzésvezetésben,• iskolai és egyesületi terhelést figyelembe vevő edzésvezetés. | | <p>6.</p> <p>7.</p> |

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| <p>Sporttehetség értelmezése</p> <p>4.1. Tehetség, sporttehetség fogalma, értelmezése, genetikai és környezeti feltételek, általános és sajátos adottságok, sportalkalmasság értelmezése.</p> <p>4.2. Korai tehetségjegyek, prognózislehetőségek.</p> <p>4.3. Diagnosztikai és becslési módszerek az alkalmasság megítélésében, a tehetségkutatásban.</p> | | <p>8.</p> <p>9.</p> <p>10.</p> |
| <p>Edzéstervezés</p> <p>5.1. A sportpályafutás tervezése, távlati tervezés, képzési–edzési szakaszok (időszakok), a periodizáció elméleti alapjai, a mezo- és mikrociklusok értelmezése.</p> <p>5.2. Általános, alapozó képzés tartalmai.</p> <p>5.3. Sportági edzéstervminták gyermekeknek, ifjúságiaknak.</p> | | <p>11.</p> <p>12.</p> |
| <p>Sportversenyzés</p> <p>6.1. Verseny, sportverseny fogalma, értelmezése, edzés–versenyzés kölcsönhatása, gyermekversenyek sajátosságai.</p> <p>6.2. Verseny funkciója a hosszú távú sportfelkészülésben, edzésrendszer és versenyrendszer belső kapcsolatai.</p> | | <p>13.</p> |

| | | |
|--|--|----------------------------------|
| <p>6.3. A verseny funkciói az utánpótlás-nevelésben, -képzésben.</p> <p>6.4. Versenyzés kezdetét, versenygyakoriságot meghatározó tényezők a különböző sportágakban. Befolyásoló tényezők:</p> <ul style="list-style-type: none">• a sportág sajátosságai,• a versenyző edzettségi szintje,• az edzéskor és a biológiai kor értelmezése. <p>6.5. Versenyre készülés és segítségadás eljárásai, módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none">• stratégiai–taktikai módszerek,• edzés módszertani, szervezési eljárások,• pedagógiai–pszichológiai eljárások. <p>6.6. Versenytervezés szintjei, követelményei:</p> <ul style="list-style-type: none">• nemzetközi ifjúsági versenyek,• hazai gyermek- és ifjúsági versenyek,• iskolai versenyek. | | <p>14.</p> <p>15.</p> <p>16.</p> |
|--|--|----------------------------------|