

Edzéselmélet I.

Javítóvizsga témakörök

9.S (2025/2026)

Az edzés meghatározása, célja, jellemzői.

Az edzés fő területei, edzésfeladatok.

Az teljesítmény összetevői: teljesítőképeség, teljesítőkézség.

Pozitív edzéseszközök: természet erői, higiénia, testgyakorlatok, versenyek, szakismeret, pszichológiai eszközök, ellenőrzés-értékelés, magaslati edzés.

Edzésterhelés és alkalmazkodás (szuperkompenzáció), az edzésterhelés elvei.

A fáradás folyamata, a fáradtság fajtái, túlterhelés és túledzettség.

A vizsga menete: A tanár által összeállított kérdéssor alapján írásbeli teszt.

Értékelés:	0 – 39 %	elégtelen
	40 – 54 %	elégséges
	55 – 69 %	közepes
	70 – 84 %	jó
	85 – 100 %	jeles

A javítóvizsga időpontja: 2026. 08. 25. hétfő 9.00.

Konzultációs lehetőség: augusztus 12. 8:30 és aug. 19. 8:30.

Amennyiben szeretne élni a konzultációs lehetőséggel, jelezze ezt előre a csataljay.gabor@vasvill.hu címen.

Sopron, 2026. június 8.