Szakképzési projektterv

Sport ágazat

Sport ágazati alapoktatás

1. számú melléklet

Előzetes tudás mérése

**Edzés**

Előzetes ismeretek felmérése

\*Kötelező

E-mail-cím: \*

Név: \*

1. Mi az edzés? \*

*Soronként csak egy választ jelöljön be!*

teljesítményfokozás

alkalmazkodási folyamat

velünk született tulajdonság

1. Melyek az edzés jellemzői? \*

*Válassza ki az összeset, amely érvényes!*

tervszerűség

tudományos megalapozottság

monotonitás

1. Mit érhetünk el a rendszeres edzéssel? \* *Soronként csak egy választ jelöljön be!*

edzettség

egyensúlyi állapot

alultápláltság

1. Hogyan mérhetjük edzettségünket? \*

*Válassza ki az összeset, amely érvényes!*

versenyekkel

az ellenfél megfigyelésével

motorikus tesztekkel

1. Melyek az edzéseszközök? \*

*Válassza ki az összeset, amely érvényes!*

SMR henger

dopping

edzésciklus

1. Mi az edzés feladata? \*

*Válassza ki az összeset, amely érvényes!*

fizikai képzés

értelmi képzés

belső egyensúly megtartása

1. Melyik időpontban ideális edzeni? \*

*Soronként csak egy választ jelöljön be!*

reggeli órákban

inkább délelőtt, 10-12 óra között

esti órákban, 19 óra után

1. Heti hány edzés javasolt kezdőknek? \*

*Soronként csak egy választ jelöljön be!*

heti három

naponta

kezdetnek elég egy

1. Hogyan regenerálódjunk edzések után? \*

*Válassza ki az összeset, amely érvényes!*

étkezéssel

zenehallgatással

koncentráljunk a következő edzésre

1. Mi az edzésrendszer? \*

*Soronként csak egy választ jelöljön be!*

egymást követő edzések

versenyek sorozata, pszichológiai eljárások

az életmód célszerű formálása