

Szakképzési projektterv

Sport ágazat

Sport ágazati alapoktatás

1. számú melléklet

Előzetes tudás mérése

Digitális Jólét Nonprofit Kft.
H-1016 Budapest, Naphegy tér 8.
www.digitalisjoletprogram.hu

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001
azonosító számú, „Szakmai képzés digitális
módszertanának egységesítése” c. projekt

Kezünkben a digitális jövő

Edzés

Előzetes ismeretek felmérése

*Kötelező

E-mail-cím: *

Név: *

1. Mi az edzés? *

Soronként csak egy választ jelöljön be!

- ☐ teljesítménynyfokozás
- ☐ alkalmazkodási folyamat
- ☐ velünk született tulajdonság

2. Melyek az edzés jellemzői? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes!

- ☐ tervszerűség
- ☐ tudományos megalapozottság
- ☐ monotonitás

3. Mit érhetünk el a rendszeres edzéssel? * *Soronként csak egy*

választ jelöljön be!

- ☐ edzettség
- ☐ egyensúlyi állapot
- ☐ alultápláltság

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő

4. Hogyan mérhetjük edzettségünket? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes!

- ☐ versenyekkel
- ☐ az ellenfél megfigyelésével
- ☐ motorikus tesztekkel

5. Melyek az edzéseszközök? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes!

- ☐ SMR henger
- ☐ dopping
- ☐ edzésciklus

6. Mi az edzés feladata? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes!

- ☐ fizikai képzés
- ☐ értelmi képzés
- ☐ belső egyensúly megtartása

7. Melyik időpontban ideális edzeni? *

Soronként csak egy választ jelöljön be!

- ☐ reggeli órákban
- ☐ inkább délelőtt, 10-12 óra között
- ☐ esti órákban, 19 óra után

8. Heti hány edzés javasolt kezdőknek? *

Soronként csak egy választ jelöljön be!

- ☐ heti három
- ☐ naponta
- ☐ kezdetnek elég egy

9. Hogyan regenerálódjunk edzések után? *

Válassza ki az összeset, amely érvényes!

- ☐ étkezéssel
- ☐ zenehallgatással
- ☐ koncentráljunk a következő edzésre

10. Mi az edzésrendszer? *

Soronként csak egy választ jelöljön be!

- ☐ egymást követő edzések
- ☐ versenyek sorozata, pszichológiai eljárások
- ☐ az életmód célszerű formálása

GINOP-6.2.5-VEKOP-19-2019-00001 azonosító számú projekt

Kezünkben a digitális jövő