

## SPORTELMÉLETI ISMERETEK

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.

A sportelméleti ismeretek egy tantárgycsoportot alkotnak, amelynek tantárgyai egy-egy tematikai egységként jelennek meg. A tantárgyak oktatásának sorrendje felcserélhető az iskola helyi tantervében. Azokban az osztályokban, amelyekben nyelvi előkészítő évfolyam is van, a sportelméleti tárgyak oktatása ez után az évfolyam után kezdődik.

### 9–10. évfolyam

#### SPORTTÖRTÉNET

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sporttörténet	Órakeret 32 óra
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A sport és az emberiség egyidejűségének hangsúlyozása. A sportnak mint a mindenkori nevelés egyik legfontosabb elemének megismertetése. A sport vizsgálata társadalom- és politikatörténeti szempontból. A modern sport fejlődésének áttekintése. A mindenkori magyar sport kiemelkedő szerepének hangsúlyozása a világ sportjában. A fair-play szellemiség kialakítása a legnagyobb "sportemberek" életpályájának bemutatásával. A legkiemelkedőbb sportolói teljesítmények megismerése révén követendő példaképek választásának elősegítése.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p>I. ALAPFOGALMAK</p> <p>1. A sport rendszerezése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sport, testnevelés, rekreáció, rehabilitáció,</li> <li>– versenysport, tömegsport.</li> </ul> <p>2. A sporttal kapcsolatos fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sportoló,</li> <li>– atléta, „sportember”;</li> <li>– amatőr, profi;</li> <li>– néző, közönség, szurkoló,</li> <li>– sportpálya, sportpolitika, sportdiplomácia.</li> </ul>		<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i></p>

<i>Ötletbörze.</i>	
<p>II. A SPORT EREDETE</p> <p>1. Elméletek a sport eredetéről:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Energiafőlötség-elmélet. Játékelmélet.</li> <li>– Spirituális, szakrális előzmények.</li> </ul> <p>2. Az első sportemlékek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– I.e. 3. évezred, egyiptomi emlékek.</li> <li>– I.e. 2. évezred, krétai bikaugrás.</li> </ul>	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>
<p>III. AZ ÓKOR TESTKULTÚRÁJA:</p> <p>1. Pánhellén játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Iszthmoszi játékok.</li> <li>– Püthiai játékok.</li> <li>– Nemeai játékok.</li> <li>– Olümpiai játékok.</li> </ul> <p>2. Az olümpiai játékok története:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A játékok háttere, vallási alapjai.</li> <li>– A versenyek színhelye.</li> <li>– Sportágak, versenyszámok.</li> <li>– A játékok a Római Birodalom idejében.</li> <li>– Az ókori olümpiai játékok kultusza.</li> </ul> <p><i>Gyűjtőmunka.</i></p>	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>
<p>IV. A KÖZÉPKOR TESTKULTÚRÁJA:</p> <p>1. A középkori egyház „sportfelfogása”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A testkultúra „háttérbe szorulása”.</li> <li>– A középkori iskolák. Higiéniai szokások.</li> </ul> <p>2. Sport a középkorban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lovagi tornák.</li> <li>– Népi játékok.</li> <li>– Az olimpiai eszme átörökítése.</li> </ul>	<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; vizuális kultúra</i>
<p>V. A MODERN SPORT KIALAKULÁSA:</p> <p>1. A felvilágosodás korának testkulturális reformjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A higiéniai szokások változása.</li> <li>– Az egészség értékévé válása.</li> <li>– A testmozgások egészségügyi hatásainak hangsúlyozása.</li> </ul> <p>2. Állami szerepvállalás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Iskolák állami kézbe kerülése.</li> <li>– Nemzeti hadseregek szerepe.</li> <li>– Állami egészségügy.</li> </ul> <p>3. A sportágak kialakulása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az első sportvállalkozások, rekordok.</li> <li>– Egyletek, egyesületek alakulása.</li> <li>– Nemzeti és nemzetközi szövetségek létrejötte.</li> <li>– Az első hivatalos nemzetközi versenyek.</li> </ul> <p>4. A modern sport útjai az első világháború után:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az európai sportélet alakulása.</li> <li>– Az európai diktatúrák sportképe.</li> </ul> <p>5. A magyar testnevelés és sport a két világháború között:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az első sporttörvények.</li> <li>– Klebelsberg Kunó és az OTT.</li> </ul>	<i>Sportági ismeretek</i>

– Sporttámogatás és revizionizmus.		
<p>VI. AZ ÚJKORI OLIMPIAI JÁTÉKOK TÖRTÉNETE</p> <p>1. Az olimpiai eszme újjáélesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Olümpiai ásatások és az első olimpiai törekvések.</li> <li>– A NOB megalakulása és az első újkori olimpiai játékok.</li> <li>– Magyarok az első újkori olimpiai játékokon, a MOB megalakulása.</li> <li>– Az olimpiai eszme életképessége: olimpiai játékok a második világháború kitöréséig.</li> <li>– Magyar sikerek és sikersportágak a második világháború előtt.</li> </ul> <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>2. Az olimpiai játékok sikertörténete:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az olimpiai eszme túléli a második világháborút.</li> <li>– A hidegháború egyik színtere a sport. A játékok odaitélésének és rendezésének felelőssége.</li> <li>– Az olimpiai játékok árnyoldalai: politika és terror.</li> <li>– Amatőr – profi-kérdés.</li> <li>– Az olimpiai játékok világeseményyé válása. Olimpia – média – üzlet – országimázs. Aktuális problémák.</li> </ul> <p><i>Tablókészítés. Videózás.</i></p> <p>3. Az újkori olimpiai játékok magyar nézőpontból:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A legsikeresebb olimpiai szereplésünk.</li> <li>– Olimpiai szereplés a forradalom idején. Továbbra is az élmezőnyben.</li> <li>– Régi és új sikersportágaink.</li> <li>– Aktuális kérdések.</li> </ul> <p><i>Tablókészítés. Videózás. Gyűjtőmunka.</i></p>		<i>Informatika</i>
<p>VII. AZ OLIMPIAI JÁTÉKOK LEGNAGYOBB ALAKJAI</p> <p>A legkiemelkedőbb olimpiai teljesítmények. A legnagyobb magyar sportolók:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az első győztesek.</li> <li>– Érdekességek az olimpiai játékokon.</li> <li>– Kimagasló sportteljesítmények.</li> <li>– Kimagasló sportemberi teljesítmények.</li> </ul> <p><i>Videózás. Kiselőadás. Meghívott vendégekkel beszélgetés.</i></p>		
<b>Kulcsfogalmak</b>	Sport, történelem, pánhellén játékok, pentathlon, lovagi torna, egészség, higiénia, testkultúra, sportág, újkori olimpia.	

## SPORTÁGI ISMERETEK

A *Sportági ismeretek* tantárgy oktatásának kettős célja van. Egyrészt, hogy egy adott sportágot űző diák más sportágak történetével, szabályaival, leghíresebb személyiségeivel is tisztában legyen. Másrészt olyan általános ismereteket közöl, melyek birtoklása nélkül a modern sportéletben aktív szereplőként jelen lévő szakember nem vallhatná magát **jól felkészült, széles látókörű szakembernek**.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Sportági ismeretek</b>	<b>Órakeret</b>
--	---------------------------	-----------------

		<b>32 óra</b>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportágak csoportosítási lehetőségeinek megismertetése. A sportágak szaknyelvének, szakirodalmának megismertetése. A kiemelt sportágak szakágainak, versenyszámainak, versenyszabályainak megismertetése. A sportágak kialakulása történetének, a múlt és jelen legendás sportolóinak, a kiemelkedő eredményeknek a megismertetése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>I. FORRÁSIISMERET</b> 1. Fogalmak: A sportágak csoportosításának szempontjai. – Sport-szaknyelv. 2. Sport szakirodalom: Önéletrajzok, életrajzok. Feldolgozások. – Tudósítások. <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i> 3. Sportsajtó: – Írott, – audio, – vizuális, – elektronikus sajtó. <i>Archív felvétel hallgatása, megtekintése.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
<b>II. ATLÉTIKA</b> 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás.</i> 2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. – Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
<b>III. ÚSZÁS</b> 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, rekordok. – Legnagyobb magyar sikerek. <i>Videózás</i> 2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom. <i>Versenylátogatás.</i>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>
<b>IV. TORNA</b> 1. Sportág története: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók.		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>

<p>– Legnagyobb magyar sikerek.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Sportági ismeretek: Sportág felosztása. Versenyszabályok. Szakirodalom.</p> <p><i>Versenylátogatás.</i></p>	
<p>V. LABDAJÁTÉKOK</p> <p>1. Labdarúgás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Vízilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>3. Kézilabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>4. Kosárlabda: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>5. Tenisz: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Játékszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>
<p>VI. TRADICIONÁLIS MAGYAR SPORTÁGAK</p> <p>1. Vívás: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. – Versenyszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p> <p>2. Kajak-kenu: A sportág kialakulásának története. Leghíresebb sportolók, csapatok. – Legnagyobb magyar sikerek. Versenyszabályok.</p> <p><i>Videózás.</i></p>	<p><i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i></p>

<p>3 Öttusa:  A sportág kialakulásának története.  Leghíresebb sportolók, csapatok.  – Legnagyobb magyar sikerek.  Versenyszabályok.  <i>Videózás.</i></p> <p>4. Sportlövészet:  A sportág kialakulásának története.  Leghíresebb sportolók, csapatok.  – Legnagyobb magyar sikerek.  – Versenyszabályok.  <i>Videózás.</i></p> <p>5. Ökölvívás:  A sportág kialakulásának története.  Leghíresebb sportolók, csapatok.  – Legnagyobb magyar sikerek.  Versenyszabályok.  <i>Videózás.</i></p> <p>6. Birkózás:  A sportág kialakulásának története.  Leghíresebb sportolók, csapatok.  – Legnagyobb magyar sikerek.  – Versenyszabályok.</p> <p>7. Cselgáncs:  A sportág kialakulásának története.  Leghíresebb sportolók, csapatok.  – Legnagyobb magyar sikerek.  Versenyszabályok.</p>	
<p>VII. EGYÉB OLIMPIAI SPORTÁGAK  A soron következő nyári olimpiai játékok programjában szereplő  – korábban nem tárgyalt – sportágak.  Az egyes sportágak története.  Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek.  Versenyszabályok.  <i>Videózás.</i></p>	
<p>VIII. TÉLI SPORTÁGAK  A soron következő téli olimpiai játékok programjában szereplő  sportágak.</p> <p>1. Havon űzött sportok:  Sportági felosztás.  Az egyes sportágak története.  Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek.  Versenyszabályok.  – Magyar sikerek.  <i>Videózás.</i></p> <p>2. Jégen űzött sportok:  Sportági felosztás.  Az egyes sportágak története.  Kiemelkedő teljesítmények, érdekességek.  Versenyszabályok.  Magyar sikerek.</p>	

<i>Videózás.</i>		
IX. NEM OLIMPIAI SPORTÁGAK 1. Floorball: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i> 2. Ultimate Frisbee: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i> 3. Rögbi Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i> 4. Amerikai football: Játékszabályok. A sportág hazai helyzete. <i>Videózás.</i> 5. Egyéb szabadidősportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i> 6. Extrém sportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i> 7. Technikai sportok: Sportági felosztás. A sportág hazai helyzete. Versenyszabályok. <i>Videózás.</i>		Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet
<b>Kulcsfogalmak</b>	Sport-szaknyelv, sportági felosztás, versenyszabályok.	

## TESTNEVELÉS-ELMÉLET

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Testnevelés-elmélet	Órakeret 16 óra
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sporttal és a testneveléssel kapcsolatos fogalmak tisztázása. A mozgásszabályozás és mozgástanulás megkülönböztetése. Naprakészség kialakítása a mozgástanulás és mozgásszabályozási modellek elméleti és gyakorlati anyagaiban. A testi nevelés, az iskolai testnevelés és a sport társadalmi funkcióinak tudatosítása. A különböző testmozgások társadalmi, szociális és pedagógiai feltételeinek és következményeinek értelmezése. A történelmi események jelentőségének megbecsülése.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
I. ALAPFOGALMAK		Edzéselmélet; sport-

<p>1. Testkultúrával kapcsolatos fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Érték. Egészség. Kultúra. Sport.</li> <li>– Szomatikus nevelés. Testnevelés.</li> </ul>	<p><i>egészségtan; sportpszichológia</i></p>
<p>II. RENDSZEREZÉS</p> <p>1. A testnevelés rendszere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Intézményes keretek között folyó testnevelés.</li> <li>– Rekreációs testnevelés és sport.</li> <li>– Preventív célzatú testnevelés.</li> <li>– Gyógytestnevelés.</li> </ul> <p>2. Az intézményes keretek között folyó testnevelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Általános felkészítés: oktatási intézmények.</li> <li>– Speciális felkészítés: egyesületek, sportiskolák, fegyveres testületek, speciális felkészítő intézmények.</li> </ul> <p>3. Diákok csoportjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Normál, könnyített,</li> <li>– gyógytestnevelésre utalt, (mozgásos cselekvések alól) felmentett.</li> </ul>	
<p>III. A TESTNEVELÉS ÉS SPORT CÉLJA ÉS TARTALMA</p> <p>1. Célok:</p> <p>A társadalom által támasztott igények. Életkornak megfelelő testi és lelki igények.</p> <p>2. A testnevelés művelődés-tartalma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangja.</li> <li>– Higiéniai eljárások, szokások ismerete, és a szükséglet kialakítása az egészséges életmódra.</li> <li>– Alapvető viselkedési- és mozgáskészségek elsajátítása. Játék- és sportkultúrában való jártasság kialakítása.</li> </ul>	
<p>IV. SPORT ÉS EGÉSZSÉGVÉDELEM</p> <p>1. A sport aktív és inaktív hatásai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A magyar társadalom sportfelfogása.</li> <li>– A passzív sport fogalma.</li> <li>– A magyar tömeg-, illetve szabadidősport állapota, lehetőségei.</li> </ul> <p><i>Példák keresése. Vita.</i></p> <p>2. Az egészségvédelem funkciói, feladatai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A mozgást háttérbe szorító életmód ellensúlyozása.</li> <li>– A munkaártalmak korrigálása.</li> <li>– Az egészséges életre vonatkozó szabályok megismerése.</li> <li>– Az egészség jelentőségének tudatosítása.</li> </ul> <p>3. Az egészségvédelem folyamatai, területei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismeretszerzés.</li> <li>– Egyéni tapasztalatszerzés.</li> <li>– Személyi, táplálkozási, öltözködési, környezeti, nemi higiénia.</li> <li>– Helyes napirendre nevelés.</li> <li>– Testi tevékenységre, sportra nevelés.</li> <li>– Helyes testtartásra nevelés.</li> </ul>	<p><i>Sportegészségtan; biológia-egészségtan</i></p>



<p>V. A TESTNEVELÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉSE</p> <p>1. A társadalom által támasztott igények:  Önállóság, tolerancia, önfegyelem, rugalmasság, nyitottság, leleményesség, kreativitás, valós önértékelés, döntési képesség.</p> <p><i>Ötletroham. Vita.</i></p> <p>2. Befolyásoló tényezők:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Az edző.</li> <li>– A testnevelő tanár.</li> <li>– Sporttársak.</li> <li>– „Önfejlesztés”.</li> </ul> <p><i>Egyéni példák keresése. Vita.</i></p> <p>3. Az iskolai ifjúság testnevelése:  Szent-Györgyi Albert, Nobel-díjas tudós előadása. Elhangzott: az Országos Testnevelési Kongresszuson. 1930. november 22-én Szegeden.</p> <p><i>Forráselemzés. Vita.</i></p>	
<p>VI. A TESTNEVELÉS MŰVELŐDÉSI ANYAGA</p> <p>1. A testnevelés hármas felosztása:  Mozgásos cselekvések. Elméleti ismeretek. Járulékos tényezők (infrastruktúra, eszközök, etc.).</p> <p>2. Mozgásos cselekvések csoportosításai:  Mechanikai szempont szerint. Mozgásszerkezeti szempont szerint: térbeli, időbeli, dinamikai jegyek. Tanítás-tanulás szempont szerint: generikus, ordinatív, inventív-kreatív mozgások (nyílt-, zárt készség).</p> <p><i>Sportági példák keresése.</i></p>	<p><i>Testnevelés és sport; edzésméletek</i></p>
<p>VII. MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKA</p> <p>1. Fogalmak tisztázása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mozgáskészség.</li> <li>– Technika.</li> <li>– Sporttechnika.</li> <li>– Technikai modell.</li> <li>– Egyéni modell.</li> </ul> <p>2. A mozgáskészség csoportjai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Poulton-féle csoportosítás.</li> <li>– Farfell-féle csoportosítás.</li> <li>– Testhossz tengelyéhez viszonyítva.</li> </ul> <p>3. Motoros képességek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Általános alapelvek.</li> <li>– Kondicionális képességek.</li> <li>– Koordinációs képességek.</li> </ul> <p><i>Példák keresése.</i></p> <p>4. Terhelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szervezetre gyakorolt hatás.</li> <li>– Környezeti tényezők.</li> <li>– Mutatók.</li> </ul> <p><i>Ötletroham.</i></p> <p>5. Képességfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Általános elvek.</li> </ul>	<p><i>Testnevelés és sport; edzésméletek</i></p>

– Egyéni tapasztalatok. <i>Vita.</i>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Mozgásszabályozás, ideg-izom kapcsolat, mozgástanulás, variábilis gyakorlás.

<b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b>	<p><i>Sporttörténet:</i> A tanulók legyenek tisztában azzal, hogy az egyes történelmi korokban a sport milyen célt szolgált, milyen igényt elégített ki; hogyan alakultak ki, és változtak az egyes sportágak; kik, hogyan befolyásolták, irányították ezeket a folyamatokat. Ismerjék meg a történelemtudomány részeként, hogy milyen szerepet játszott, játszik a sport az emberiség életében, milyen hatással volt és van a sport az egyes társadalmakra, gazdaságra, sőt akár a politikára.</p> <p><i>Sportági ismeretek:</i> A tanulók ismerjék meg a sportágak csoportosítását, csoportosítási szempontjait, a szakirodalmat, szaksajtót. Ismerjék meg a szakirodalomban használatos módszereket. A sportági ismereteken belül ismerjék meg az olimpiai sportágakat, amelyekben a magyar sportolók szereztek már aranyérmeket az újkori olimpiai játékokon.</p> <p><i>Testnevelés-elmélet:</i> A társadalom által támasztott igények kialakulása a tanulóknál. Az életkornak megfelelő testi és lelki igények kialakulása. A mozgásos tevékenységek biológiai és pszichikai hatásainak ismerete. A környezet változásainak értékelése. Az egyéni életmód, tevékenység összhangjának kialakulása. Higiéniai eljárások megismerése, szokások ismerete, és a szükséglet kialakulása az egészséges életmódra.</p>
---	---

## 11–12. évfolyam

### SPORTEGÉSZSÉGTAN

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportegészségtan	Órakeret 16 óra
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	A sportoló és környezete kölcsönhatásainak felismertetése. A felkészülést, sérülés esetén a gyógyulást elősegítő alapvető egészségügyi ismeretek elsajátíttatása, felkészítés az alkalmazásra az edzőmunka és a versenyek során. A sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak megismertetése. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátíttatása, felkészítés a tudatos alkalmazásra a táplálkozás, folyadék-pótlás során.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>I. ALAPFOGALMAK:</b> 1. Egészségtan: WHO alapokmány: „Az egészség nem a betegség hiánya ...” <i>Ajánlott irodalom. Forráselemzés.</i> 2. Sportegészségtan: A sport környezetének egészségügyi kérdései. A sportolás hatása az ember szervezetére (adaptációs		<i>Biológia-egészségtan</i>

<p>folyamatok), egészségére. Dalmady Zoltán: A sportok egészségta- na (1913). <i>Példák keresése a sport hatásaira. Tanulói gyűjtőmunka. Forrás- elemzés.</i></p>	
<p>II. EDZÉS, VERSENYZÉS:</p> <p>1. Az edzésfolyamat egészségügyi követelményei: Életkori és nemi sajátosságok, edzésintenzitás, sokoldalúság, adaptáció, környezeti tényezők, terhelés-pihenés aránya (Arndt-S- chulz-féle szabály).</p> <p>2. Versenyzés: A versenyzést meghatározó tényezők: technikai tudás, fizikai érettség, szellemi-érzelmi alkalmasság. Rajtállapot, rajtapátia. A bemelegítés jelentősége. <i>Saját sportolói tapasztalatok gyűjtése.</i></p>	
<p>III. TÁPLÁLKOZÁS:</p> <p>1. Sport és táplálkozás: – A sporttáplálkozás mint alkalmazott tudomány. – Kalória, kalóriaszükséglet, alapanyagcsere, direkt és indirekt kalorimetria.</p> <p>2. Mennyit együnk? A különböző sportágak kalóriaszükséglete.</p> <p>3. Mit együnk? – Mennyiségi és minőségi követelmények a táplálkozásban. – Fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók.</p> <p>4. Étrend-összeállítási szabályok: – Fehérjedús táplálkozás, – Szénhidrátús táplálkozás.</p> <p>Táplálékhasznosítás: – Emésztés, felszívódás, – átalakítás a májban, – hasznosítás; – versenyek előtti és utáni táplálkozás. <i>Dietetikai szócikkek gyűjtése, értelmezése.</i></p>	<p><i>Biológia-egészségtan; kémia</i></p>
<p>V. DOPPING:</p> <p>A fair-playnek ellentmondó és egészségileg is romboló hatású jelenségek megismerése a lehető legtöbb szakmai szempontból.</p> <p>1. Fogalma: „testidegen anyag egészséges emberbe juttatása”. – Anabolikus szteroidok, – amfetaminok, – efedrin, – kábítószeres; – dohányzás, alkohol; vérdopping, géndopping.</p>	<p><i>Kémia; biológia- egészségtan</i></p>
<p>VI. SPORTSÉRÜLÉSEK, BETEGSÉGEK, FERTŐZÉSEK: Sportsérülések ellátása egészségügyi intézményekben. – Rehabilitáció. – Lázas beteg állapot kontraindikciója a sporttevékenységre. – Fertőző betegségek egészségta.</p>	
<p>VII. MAGYAR SPORTEGÉSZSÉGÜGY:</p>	

Szervezeti felépítés. – A sportorvosi szakszolgálatok. – A szűrővizsgálatok jelentősége. – A versenyengedélyek feltételei. <i>Konzultáció.</i>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Edzés, versenyzés, táplálkozás, dopping, sportsérülések, betegségek, fertőzések, sporttáplálkozás, kalorimetria, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, ásványi anyagok, vitaminok, sók, rehabilitáció, szűrővizsgálatok.

## EDZÉSELMÉLET

Az edzésméletek 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 edzésméletek 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 edzésméletek 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 edzésméletek feladata főként összegző, integratív jellegű, de feltesz olyan jellegű kérdéseket is, amelyek a társadalomtudományok kutatásait ösztönzik, segítik azok kedvező irányú továbbfejlődését.

<b>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</b>	<b>Edzésméletek</b>	<b>Órakeret 16 óra</b>
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	Az edzésméletek 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.	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<b>I. BEVEZETÉS:</b> 1. Az edzésméletek története: <ul style="list-style-type: none"> <li>– A versenysport kialakulása.</li> <li>– Az edzésméletek tudományának története.</li> </ul> 2. Alapfogalmak: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Edzésrendszer, edzés módszer.</li> <li>– Edzéseszközök:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– pozitív eszközök;</li> </ul> </li> </ul>		<i>Történelem, társadalmi és állampolgári ismeretek; sporttörténet</i>

<p>– negatív, káros eszközök.</p>	
<p>II. TELJESÍTMÉNY ÉS AZ EDZÉS ÖSSZETEVŐI</p> <p>1. A teljesítmény összetevői. Teljesítőképesség fogalma, részei, képezhetősége. Teljesítőkészség fogalma, részei, nevelhetősége.</p> <p>2. Edzettség összetevői:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– motorikus,</li> <li>– pszichés,</li> <li>– fiziológiai,</li> <li>– alkati összetevők.</li> </ul> <p>3. Edzéselvek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– motorikus,</li> <li>– pszichés,</li> <li>– fiziológiai,</li> <li>– alkati összetevők.</li> </ul> <p>„Arndt-Schulz-féle szabály” értelmezése.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, test- nevelés és sport</i></p>
<p>III. TERHELÉS, ELFÁRADÁS</p> <p>1. Terhelés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Külső terhelés fogalma és paraméterei.</li> <li>– Belső terhelés fogalma és jellemzői.</li> <li>– Terhelés mértéke: optimális, alul-, túlterhelés, túledzés.</li> <li>– Mozgásinger adaptáció.</li> </ul> <p>Egyéni példák keresése.</p> <p>2. Elfáradás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– szakaszai, területei.</li> </ul>	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet, sportegészségtan, test- nevelés és sport</i></p>
<p>IV. KONDITIONÁLIS KÉPESSÉGEK</p> <p>1. Fogalmak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Erő, állóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonyaság.</li> <li>– Izom, izom működése.</li> </ul> <p>2. Állóképesség:</p> <p>Osztályozás energiafelhasználás szerint:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– aerob,</li> <li>– anaerob alaktacid,</li> <li>– anaerob laktacid állóképesség.</li> </ul> <p>Állóképesség fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– hosszútávú-, - erő-,</li> <li>– középtávú-, - gyorsasági-,</li> <li>– rövidtávú-, - pszichés állóképesség.</li> </ul> <p>Állóképesség fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– aerob hatású módszerek,</li> <li>– anaerob hatású módszerek.</li> <li>– Limitáló tényezők.</li> </ul> <p>Táblázatba rendezés.</p> <p>3. Gyorsaság:</p> <p>Megnyilvánulási formái:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– reakció-,</li> <li>– mozdulat-,</li> <li>– mozgásgyorsaság.</li> </ul> <p>Gyorsaság fejlesztésének módszerei.</p>	<p><i>Biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet; sportegészségtan; test- nevelés és sport; fizika</i></p>

<p><i>Sportági példák gyűjtése.</i></p> <p>4. Erő: Erő osztályozása az ellenállás nagysága szerint. Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– általános jellemzők,</li> <li>– módszerek,</li> <li>– életkori jellemzők,</li> <li>– szabályok.</li> </ul> <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 mozgékonyaság: Az ízületi mozgékonyaság fajtái:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– aktív- passzív,</li> <li>– statikus-dinamikus,</li> <li>– speciális hajlékonyaság.</li> </ul> <p>Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszerei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nyújtó hatású gimnasztika, statikus nyújtás.</li> </ul>	
<p><b>V. KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK</b></p> <p>1. Mozgáskoordináció:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fogalommagyarázat. Jellemzők.</li> <li>– Koordinációs képességek fajtái. Célmeghatározás.</li> </ul> <p>2. Mozgástanulás: Fázisai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– kognitív,</li> <li>– asszociációs,</li> <li>– automatizációs fázis.</li> </ul> <p><i>Hibajavítás.</i></p> <p>3. Mozgásszabályozás: A fogalom tisztázása.</p> <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p> <p>4. Mozgásátalakítás: A fogalom tisztázása.</p> <p>5. Mozgáskészség:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mozgáskészség jellemzői.</li> <li>– Zárt jellegű mozgások.</li> <li>– Nyílt jellegű mozgások.</li> </ul> <p>6. Fogalmak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ügyesség, technika, stílus.</li> <li>– Stratégia.</li> <li>– Taktika.</li> </ul>	<p><i>Testnevelés és sport; testnevelés-elmélet</i></p>
<p><b>VI. VERSENYZÉS</b></p> <p>1. Edzés és versenyzés összefüggései: Szempontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– idő,</li> <li>– kockázat,</li> <li>– teljesítmény,</li> <li>– külső környezet.</li> </ul> <p><i>Összehasonlítás. Táblázatba rendezés.</i></p>	<p><i>Sportpszichológia</i></p>

<p>2. Versenyhelyzet:  Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Versenyzési motívumok.</li> <li>– Versenyzési konfliktusok.</li> </ul> <p>3. Rajtállapot:  <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rajtkészség.</li> <li>– Rajtláz.</li> <li>– Rajtapátia.</li> </ul> </p> <p><i>Egyéni példák keresése.</i></p>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Felkészítés, éves tervezés, mikrociklus, makrociklus, alapozás, formaidőzítés.

## SPORT ÉS SZERVEZETEI

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sport és szervezetei	Órakeret 16 óra
<b>Előzetes tudás</b>	A sporttal és a versenyzéssel kapcsolatos alapvető ismeretek.	
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>A magyar sport szervezeti felépítésének áttekintése.  A legfontosabb sportszervezetek és sportvezetők megismertetése.  A hazai és a nemzetközi sportdiplomácia működési mechanizmusának alapszintű értelmezése.  Sportkontroll-ismeretek elsajátítása.  Alapvető sportszervezési ismeretek közvetítése.  Képesség kialakítása egy sportverseny, illetve sportrendezvény menetrendjének önálló megtervezésére az alapvető versenyszervezési szabályok ismeretében.  Az alapvető menedzseri személyiségi jegyek kialakítása.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>I. SPORT A TÁRSADALOMBAN</b>  A sport helye a magyar társadalomban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Célok.</li> <li>– Folyamatok.</li> <li>– Szervezet.</li> <li>– Eredmény és értékelés.</li> </ul> <p>A sportélet területei és jellemzői:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Iskolai testnevelés – személyiségformálás.</li> <li>– Szabadidő sport – életmód-alkatás.</li> <li>– Versenysport – teljesítményfokozás.</li> </ul>		<i>Testnevelés-elmélet</i>
<p><b>II. MAGYAR SPORTTÖRVÉNYEK</b>  Áttekintő jogtörténet:  Az 1913. évi „Lex Gerenday” és az 1921. évi „A testnevelés-ről...” szöveg törvények. A „szocialista testkultúra” szervezeti háttere.  A 2004/1. törvény a sportról:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A dokumentum szerkezeti felépítése.</li> <li>– A sporttörvény tartalma.</li> <li>– A 2011. évi sporttörvényt érintő lényeges változások.</li> </ul> <p>Nemzeti sportszövetségek, alapítványok</p>		

Vezető testületek hierarchiája, struktúrája, pénzügyi háttere.	
<p>III. A MAGYAR SPORT HIERARCHIKUS FELÉPÍTÉSE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sportegyesületek. 1989. évi II. Törvény a sportegyesületek felépítéséről.</li> <li>2. Sportági szakszövetségek. 1996. évi LXIV törvény a sportági szakszövetségekről.</li> <li>3. Tendenciák. Aktuális sportstratégiák.</li> </ol>	
<p>IV. A MAGYAR SPORT AKTUÁLIS HELYZETE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Infrastruktúra: Létesítmények száma és állapota az Európai Unió átlagaihoz viszonyítva.</li> <li>2. Anyagi háttér: <ul style="list-style-type: none"> <li>– A sportra szánt állami támogatás.</li> <li>– A sportra jutó pénzek elosztása.</li> <li>– Szponzorációból befolyó pénzek.</li> </ul> </li> <li>3. Szakemberképzés: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Testnevelő tanár képzés.</li> <li>– Sportoktató és edző képzés.</li> <li>– A „Bolognai” oktatási rendszer.</li> </ul> </li> </ol>	
<p>V. UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Az utánpótlás-nevelés szervezeti felépítése: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Iskolarendszer.</li> <li>– Diáksport.</li> <li>– Sportegyesületi szakosztályok.</li> <li>– Korosztályos versenyrendszerek.</li> <li>– Korosztályos válogatottak.</li> </ul> </li> <li>2. Diáksport: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Diáksport bizottságok.</li> <li>– Diáksport tanácsok.</li> <li>– Magyar Diáksport Szövetség.</li> </ul> </li> </ol>	
<p>VI. SPORTSZERVEZÉS</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alapelvek: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Célkitűzés, tervezés, lebonyolítás sorrendisége.</li> <li>– Elemzés fontossága.</li> <li>– Felelősség kérdése.</li> </ul> </li> <li>2. Események szervezése: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Szempontok.</li> <li>– Szervezés szakaszai.</li> <li>– Költségvetés.</li> </ul> </li> <li>3. Versenyrendezés: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Előkészítés.</li> <li>– Lebonyolítás.</li> <li>– Utómunkálatok.</li> </ul> </li> <li>4. Sportesemények dokumentumai: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Versenynaptár.</li> <li>– Szervezési terv.</li> <li>– Forgatókönyv.</li> <li>– Versenykiírás.</li> </ul> </li> </ol>	<p><i>Technika, életvitel és gyakorlat</i></p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Jegyzőkönyv.</li> <li>– Gazdasági elszámolás.</li> <li>– Egyéb dokumentumok.</li> </ul>	
<b>Kulcsfogalmak</b>	Sport, sporttörvény, sportegyesület, sportági szakszövetség, diáksport, sportszervezés, versenyrendezés, sportesemények dokumentumai.	

## SPORTPSZICHOLÓGIA

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	Sportpszichológia	Órakeret 32 óra
<b>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Olyan alapismeretek elsajátítása, amelyek alkalmassá teszik a sportolót tehetsége minél teljesebb kibontakoztatására.</p> <p>Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.</p> <p>A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek megismertetése.</p> <p>Annak tudatosítása, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.</p> <p>Segítségnyújtás ahhoz, hogy a sportteljesítmény optimális fokozása a személyiség harmonikus fejlődése, fejlesztése mellett legyen elérhető.</p> <p>Felkészítés az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban.</p> <p>Konfliktuskezelés fejlesztése. Technikák elsajátíttatása a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.</p> <p>Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.</p> <p>Nyitottság kialakítása további pszichológiai ismeretek megszerzésére.</p>	
<b>Ismeretek/fejlesztési követelmények</b>		<b>Kapcsolódási pontok</b>
<p><b>I. BEVEZETÉS A PSZICHOLÓGIÁBA – SPORTPSZICHOLÓGIÁBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A pszichológiai ismeretek szerepe és jelentősége a sportoktatók tevékenységében.</li> <li>– A pszichológia feladata, tárgya, főbb nézőpontjai, módszerei. A sportpszichológia tárgya, főbb módszerei.</li> </ul> <p><i>Tapasztalatok, megfigyelések összegyűjtése.</i></p>		
<p><b>II. A MEGISMERÉS:</b> A megismerés folyamatának pszichikus funkciói, szerepük a sporttevékenységben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Érzékelés, észlelés és a sport. Emlékezet, képzelet, gondolkodás, és szerepük a sportban.</li> <li>– Tanulás és alapformái, mozgástanulás. Intelligencia, kreativitás, sport-eredményesség.</li> </ul> <p><i>Az emlékezet torzításai. (Bartlet-kísérlet.)</i></p>		<p><i>Edzéselmélet; biológia-egészségtan; testnevelés-elmélet</i></p>

<p>III. A TEVÉKENYSÉG:</p> <p>Sporttevékenység pszichikus energiái:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Figyelem, koncentráció.</li> <li>– Érzelmek, érzelmi intelligencia.</li> <li>– Motiváció, teljesítmény-motiváció.</li> <li>– Fenti funkciók jelentősége a sporttevékenységben.</li> </ul> <p><i>Koncentrációs gyakorlatok. Figyelemvizsgálat. Igényszintjáték.</i></p>	<p><i>Testnevelés és sport; edzéselmélet</i></p>
<p>IV. KÖRNYEZET:</p> <p>Személyiség – tevékenység, valamint kölcsönhatásuk a sportban:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– A személyiség fogalma. Személyiségelméletek. A személyiség mérése. A sportolói és az edzői személyiség. A sporttevékenység személyiségfejlesztő hatásai.</li> <li>– A környezet és a személyiség kölcsönhatása.</li> <li>– Belső környezet, pszichológiai egyensúly, testi-lelki-szellemi harmónia.</li> <li>– A környezet alakítása, a környezethez való alkalmazkodás.</li> </ul> <p><i>Sportolói személyiségteszt kitöltése.</i></p>	
<p>V. TÁRSAS JELENSÉGEK A SPORTBAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Társas serkentés és gátlás, együttműködés és versengés.</li> <li>– Csoportdinamika, csapatépítés, légkör, kohézió.</li> <li>– Az edző, mint vezető.</li> <li>– A nézők, szurkolók szerepe.</li> <li>– Hazai pálya előnye vagy hátránya.</li> <li>– Agresszió a sportban.</li> </ul> <p><i>Társas serkentés és gátlás (kísérlet). Csapat Értékelő Eljárás (sportsoportok vizsgálata).</i></p>	<p><i>Edzéselmélet</i></p>
<p>VI. AZ EDZÉS ÉS VERSENYZÉS PSZICHOLÓGIÁJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sportági sajátosságok, sportági profilok, a teljesítmény fizikai és mentális követelményei.</li> <li>– Stressz, szorongás, arousal.</li> <li>– Kiegészítés, túledzés, sportártalmak, sérülések, a rehabilitáció pszichés segítése.</li> <li>– Addiktív viselkedés (drog, dopping) és prevenció. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Optimális versenyállapot. Versenyszorongás, önbizalom, ön-szabályozó technikák.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Versenyszorongás-skála. Sportolói megküzdés-kérdőív kitöltése. Relaxációs gyakorlat.</i></p>	<p><i>Sportegészségtan; edzéselmélet</i></p>
<p><b>Kulcsfogalmak</b></p>	<p>Stressz, szorongás, kiegészítés, agresszió, érzelem, motiváció, sportpszichológia, drog, dopping, prevenció, arousal.</p>

<p><b>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p><i>Sportegészségtan:</i> Az alapvető egészségügyi ismeretek elsajátítása a felkészüléshez, sérülés esetén a gyógyuláshoz. A lehetséges sérülések, valamint a káros teljesítményfokozók negatív hatásainak ismerete. A modern táplálkozástudomány ismeretanyagának elsajátítása, tudatos alkalmazása.</p> <p><i>Edzéselmélet:</i> A tanulók legyenek tisztában az edzéselmélet tudományának területével, céljaival. A tanulók ismerjék a kondicionális és a koordinációs ké-</p>
--	--

ességek fogalmát, megjelenési formáit és fejlesztési lehetőségeit. A versenyhelyzet és a rajtállapot optimalizálásának szükségessége válnon 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.

*Sport és szervezetei:*

Ismerjék meg a magyar sport intézményeinek bonyolult rendszerét. Legyenek képesek tanári segítséggel iskolai sportrendezvények megszervezésére és lebonyolítására. Legyenek képesek versenykiírás elkészítésére, ismerjék egyesületük alapszabályainak legfontosabb összetevőit.

*Sportpszichológia:*

Eligazodás a legfontosabb pszichológiai, sportpszichológiai alapfogalmak rendszerében.

A sportteljesítményeket befolyásoló legfontosabb pszichológiai tényezők, törvényszerűségek ismerete.

A tanuló tudatában van, hogy a sportban a fizikai képességek mellett a mentális képességeknek is meghatározó szerepük van.

Képesség az ismeretek hatékony alkalmazására a sportolói gyakorlatban.

Képesség a konfliktusok kezelésére. Technikák ismerete a rajtláz és a rajtapátia kezelésére.

Saját lelki erősségek és gyengeségek felismerése és módszerek alkalmazása a változtatásra.

Nyitottság további pszichológiai ismeretek megszerzésére.