

# Az állóképességi teljesítmény megjelenési formái

Nagy János Mikós küldte be 2025. 03. 20., cs - 11:24 time időpontban

## **Terv típusa**

Óraterv

## **Szektor**

Oktatás

## **Témakör, tanulási terület**

Sporttudomány

## **Szakmai tantárgy(ak)**

Edzéselmélet

## **Évfolyam**

9. évfolyam

10. évfolyam

## **Tanulási, fejlesztési célok**

A tanórák végeztével elméletben és gyakorlatban is megismerik az állóképességi teljesítmény alapvető ismérveit.

## **Fogalmak**

keringés- légzőrendszer, anyagcsere, méregtelenítő képesség, motoros képességek

## **Szükséges eszközök**

Sportcsarnok, sportuszoda, sporteszközök, stopperóra, kép és hangrögzítő eszközök

## **Óra előtt vagy projekthez kiadott anyagok**

Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan

<https://www.youtube.com/watch?v=OJA3gsGHFJI>

## **Az óra / projekt bevezető része, előkészítése**

Bemelegítő beszélgetés az óra előtt megosztott videóról.

Mitől függ az állóképességi teljesítmény színvonala? Saját sportolói felkészülések, edzések átbeszélése különös tekintettel az alapozó és a vegyes felkészülési szakaszokra.

Sikertelen versenyek, bajnokságok tanulságainak összegyűjtése

**Az óra / projekt megvalósítása**

## **1. MI használata edzésterv készítéséhez (30 perc)**

**Feladat:** A diákok használjanak MI-t (ChatGPT-t és Copilot-ot) arra, hogy egy tartós (marathon) módszerrel készítsenek edzéstervet egy maratoni férfi (középkorú) futó számára.

**Tanári instrukció:**

*"Kérj az MI-től egy 8 hetes edzéstervet maratoni táv lefutásához, külön figyelve a változatos edzésekre vagy a futó életkorára"*

**Példa kérdés az MI-hez:**

*"Készíts egy középkorú férfi futónak 8 hétre bontható állóképességi edzéstervet"*

**A kérdésben és a válaszban a következő szakkifejezések szerepeljenek feltétlenül:**

- keringés- légzőrendszer, anyagcsere, méregtelenítő képesség, motoros képességek

**Interaktív rész:** a diákok összehasonlítják a ChatGPT-t és a Copilot által adott információt a saját sportolói edzsmódszerükkel és a jegyzetből tanultakkal, és megvitatják, hogy mennyire pontos az MI által javasolt módszer.

## **2. Gyakorlati alkalmazás - Állóképességet fejlesztő edzés végrehajtása (45 perc)**

**Feladat:** bemelegítést követően állóképességi edzés

**Munka menete:**

1. Gimnasztika
2. Futás közbeni bemelegítés
3. Tartós módszerrel való edzés
4. Nyújtás - levezetés.
5. Pulzus mérés - értékelés

### 3. MI alapú hibaellenőrzés (10 perc)

**Feladat:** a diákok az edzéstapasztalatuk,- edzésnaplójuk és az MI ajánlás alapján értékeljék az edzést.

#### **Példa kérdés az MI-hez:**

*"40 perc tartós futás után a pulzusérték ideális értéke 16 éves korban"*

*" 15 perccel az edzést követően nem állt vissza az indulási pulzusérték"*

#### **Lehetséges MI válaszok:**

##### **1. Túl nagy intenzitás:**

- Ha a futás túl intenzív volt a kondíciójához képest, a szervezetnek több időre van szüksége a regenerálódáshoz.
- A magas intenzitású edzés során a szervezet több tejsavat termel, ami lassítja a pulzus normalizálódását.

##### **2. Dehidratáció:**

- A dehidratáció növeli a pulzusszámot, és lassítja a regenerálódást.
- Ha nem fogyasztott elegendő folyadékot futás előtt, közben és után, a szervezete nehezebben tudja lehűteni magát.

##### **3. Túlterheltség:**

- Ha túl sokat edz, vagy nem tart elegendő pihenőt az edzések között, a szervezete túlterhelt állapotba kerülhet.
- A túlterheltség jelei lehetnek a magas pulzusszám, a fáradtság, az alvászavarok és a csökkent teljesítmény.

##### **4. Stressz:**

- A stressz hormonok (pl. adrenalin) növelik a pulzusszámot.
- Ha stresszes állapotban van, a pulzusa nehezebben áll vissza a nyugalmi értékre.

## 5. Egészségügyi problémák:

- Bizonyos egészségügyi problémák, például szívritmuszavarok, pajzsmirigyproblémák vagy fertőzések is okozhatnak magas pulzusszámot.
- Ha rendszeresen tapasztal magas pulzusszámot edzés után, forduljon orvoshoz.

## 6. Környezeti tényezők:

- A magas hőmérséklet és a páratartalom megnehezíti a szervezet hűtését, ami magasabb pulzusszámhoz vezethet.

## Mit tehet?

- **Csökkentse az edzés intenzitását:** Ha úgy érzi, hogy az edzés túl megerőltető, lassítson a tempón, vagy csökkentse az edzés időtartamát.
- **Hidratáljon megfelelően:** Fogyasszon elegendő folyadékot az edzés előtt, közben és után.
- **Pihenjen eleget:** Tartson elegendő pihenőt az edzések között, és aludjon legalább 7-8 órát éjszaka.
- **Csökkentse a stresszt:** Próbáljon meg relaxációs technikákat alkalmazni, például meditációt vagy légzőgyakorlatokat.
- **Forduljon orvoshoz:** Ha rendszeresen tapasztal magas pulzusszámot edzés után, vagy ha más tüneteket is tapasztal, forduljon orvoshoz.

## Fontos:

- A pulzusszám egyénenként változó lehet.
- A nyugalmi pulzusszám és a regenerációs idő a kondíció javulásával csökkenhet.
- Ha bármilyen aggálya van a pulzusszámával kapcsolatban, konzultáljon orvosával.

**Tanulság:** a diákok vizuálisan is megerősítik a hibákat, és az AI visszajelzése alapján tervezik a következő alapozó edzéseiket. A tanulmányaik elméleti háttérét beazonosítják a gyakorlati megtapasztalásaik közé.

## Tananyag készítéséhez használt alkalmazás

ChatGPT

Copilot

**Egyéb, az előző listában nem szereplő digitális eszköz**

<https://www.youtube.com/watch?v=gg2QQ7GQW8E>

## **Tananyagkészítéshez és az órai munkához használt alkalmazás**

Genially

PowerPoint 2016+ videó rögzítés

### **Értékelési terv**

### **Értékelési terv**

Összegzés és értékelés nyújtás közben (15 perc)

Kérdések a diákokhoz:

1. Mi a véleményetek erről a módszerről és az MI edzéstervéről?
2. Miben segített leginkább az MI?
3. Saját felkészülésedtől mennyire volt eltérő az MI edzésterve?
4. Hogyan tudnátok a való életben is használni ezt a technológiát?

### **Differenciálás**

Atléták és az állóképességi sportolók külön pályán futnak. Eltérő időeredmények miatt folyamatos értékelést, összegzést végzünk.

### **Házi feladat, projektfeladat**

Az órán elsajátított, megtanult és megtapasztalt edzésmódszert a következő alapozó vagy vegyes felkészülési szakaszban (makrociklusban) le kell tesztelni.

### **Közismereti tantárgy(ak)**

matematika

biológia

fizika