Edzéselmélet

Feladatlap 2025.03.20.

**Feladatlap: Edzésélettan**

**I. Igaz-Hamis Állítások (10 pont)**

Döntsd el, hogy az alábbi állítások igazak vagy hamisak!

1. A keringési rendszer feladata az oxigén és a tápanyagok szállítása a szervezetben. (Igaz)
2. A légzőrendszer csak a szén-dioxid eltávolításában játszik szerepet. (Hamis)
3. Az anyagcsere során a szervezet energiát termel és használ fel. (Igaz)
4. A méregtelenítő képesség csak a májhoz köthető. (Hamis)
5. A motoros képességek közé tartozik az erő, a gyorsaság és az állóképesség. (Igaz)
6. A maratoni edzésmódszer csak a profi sportolók számára ajánlott. (Hamis)
7. Az állóképességfejlesztés csak a tüdőkapacitás növelésére irányul. (Hamis)
8. A keringési rendszer nem befolyásolja a sportteljesítményt. (Hamis)
9. A maratoni edzésmódszer a hosszú távú, alacsony intenzitású edzéseken alapul. (Igaz)
10. A motoros képességek fejlesztése nem befolyásolja a fiziológiai változásokat. (Hamis)

**II. Párosítás (10 pont)**

Párosítsd össze a fogalmakat a megfelelő magyarázatokkal!

1. Keringési rendszer (D)
2. Légzőrendszer (E)
3. Anyagcsere (A)
4. Méregtelenítő képesség (B)
5. Motoros képességek (C)
* A) A szervezet energia-felhasználási folyamatai
* B) A szervezet káros anyagok eltávolításának képessége
* C) A mozgásos képességek (erő, gyorsaság, állóképesség)
* D) A vérkeringésért felelős szervrendszer
* E) A gázcsere lebonyolításáért felelős szervrendszer

**III. Kifejtő Feladatok (10 pont)**

1. Magyarázd el, hogyan függ össze a keringési és a légzőrendszer a sportteljesítmény szempontjából! (5 pont)
	* A légzőrendszer biztosítja az oxigént a vér számára, míg a keringési rendszer elszállítja az oxigént az izmokhoz, így mindkettő elengedhetetlen a megfelelő sportteljesítményhez.
2. Sorolj fel 3-3 módszert a motoros képességek és az állóképesség fejlesztésére! (5 pont)
	* Motoros képességek: súlyzós edzés (erő), sprint gyakorlatok (gyorsaság), intervall edzés (állóképesség).
	* Állóképesség: hosszú távú futások, kerékpározás, úszás.

**IV. Bónusz Kérdés (2 pont)**

* Milyen élettani változások következnek be a szervezetben a maratoni edzésmódszer hatására?
	+ Nő a szívizom teljesítménye, javul a szervezet oxigénfelvevő képessége, nő a laktátküszöb.