



Futóedzések alapelvei

Tantárgyfelelős, oktató: Perényi Gabriella

Kurzus ideje és helye: A Neptunban meghirdetettek szerint

A tárgy célja és témái:

A hallgatók ismerkedjenek meg az atlétikai futások versenyszámaival, edzésméleti témaköreivel. Kapjanak képet a különböző sebesség tartományokban végrehajtott futások általános jellemzőiről, a motorikus képességek (erő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság) fejlesztésének lehetőségeiről.

1. Általános tájékoztató

A kurzus követelményeinek ismertetése, a számonkérés és a beadandó feladatok ismertetése.

2. Gyaloglás

3. Az atlétikai futások

4. Kondicionális képességek

5. Az erő – mint kondicionális képesség

6. A gyorsaság

A gyorsaság meghatározói

A gyorsaság különböző elemi formáinak komplex megjelenése a konkrét versenyszámban

A reakcióidőt befolyásoló tényezők

7. A gyorsaság fejlesztése

A közvetlen úton ható gyorsaságfejlesztés feltételei

A közvetett úton történő gyorsaságfejlesztés alapjai

A gyorsaság kapcsolata más kondicionális képességekkel

8. Az állóképesség

Aerob kapacitás

Anaerob alaktacid kapacitás

Anaerob laktacid kapacitás



9. Állóképességet fejlesztő módszerek

Folyamatos módszer

Intervallumos módszer: intervall, ismétléses módszer (tempó, kontroll, verseny)

Fartlek

10. Futóiskolai gyakorlatok, futófeladatok gyakorlati óra

11. Rövidtávfutás

Rövidtávfutás technikája

A rajt és gyorsítás szakasza

A maximális vagy állandó sebesség szakasza

A csökkenő sebesség szakasza és a célba érkezés

100 m síkfutás

200 m síkfutás

400 m síkfutás

12. A sebesség alakulása középtávú futások viszonylatában

13. Összefoglalás

14. ZH