Az állóképességi teljesítmény megjelenési formái

Nagy
János Mikós
Nagy János Mikós küldte be 2025. 03. 20., cs – 18:43 időpontban
Terv típusa
Óraterv
Bővebb szakterület
Pedagógia, 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
Előre kiadott anyagok

Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan
https://www.youtube.com/watch?v=OJA3gsGHFJI

Bevezető rész, előkészítés

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.

Sikerteken versenyek, bajnokságok tanulságainak összegyűjtése

Megvalósítás részletes tervezése

1.MI használata edzésterv készítéséhez (30 perc)

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

Tanári instrukció:
"*Kérj az MI-tól 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 edzésmódszerűkkel 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 hátterét 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.

Feladatok

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

Közismereti tantárgy(ak)
matematika
biológia
fizika