

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
7 MARTIE 2025

CLASA A IX-A
SUBIECTELE DE CONCURS

- ♦ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ♦ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

I Tétel	30 pont
----------------	----------------

A. Az alábbi kijelentések közül (1-10) írd a helyes válasz betűjét a versenylapra.	20 pont
---	----------------

1. A „svéd torna” - a testmozgás testhez igazítását anatómiai és funkcionális szempontból az a skandináv iskola alkotta meg, amelynek képviselője:

- a. Adolf Spiess
- b. Antonio Samaranch
- c. Guts Muths
- d. Per Henrik Ling

2. A motrikus képesség, vagy egy összetevőjének ismeretét, azonosítását, vagy elsajátítását vizsgáló kidolgozott mozgásrendszert nevezzük:

- a. teljesítőképesség
- b. verseny terhelés
- c. szakosított képzés
- d. ellenőrző próba

3. Az a mód ahogyan követik egymást a különböző összetevő mozgások, valamint az ezek közötti kapcsolatok meghatározzák a:

- a. a testgyakorlatok osztályozását
- b. a testgyakorlatok tartalmát
- c. a testgyakorlatok szakaszosságát
- d. a testgyakorlatok formáját

4. Átmeneti állapot, melyet egy meghosszabbított vagy túlzott tevékenység eredményez, melynek jellemzője a szervezet csökkenő teljesítőképessége és egy jellegzetes szubjektív érzésben megnyilvánul a:

- a. fáradtság
- b. helyreállítás
- c. felépülés
- d. visszatérés

5. Élettani folyamat mely során a szervezet leadja a fölösleges hőmennyiséget a következő képen nevezzük:

- a. termogenezis
- b. hőszigetelő
- c. termolízis
- d. hőszabályozás

6. Az a feltétel, hogy az ellenfélnek alacsonyabb felkészültségűnek kell lennie mint a gyakorló csapat, jellemzi a:

- a. verseny mérkőzést
- b. edzőmérkőzést
- c. ellenőrző mérkőzést
- d. iskolajátékot

7. Az olyan anyagból készült sportfelszerelés, amely jó nedv szívó képességű, felszívja a vizet és a verejtéket a következő képen nevezik:

- a. nedv szívó képesség
- b. vízhatlan
- c. áteresztő képesség
- d. termoplaszticitás

8. A kognitív képességek fejlesztése a következő téren hat:

- a. biológiai
- b. gazdasági
- c. nevelési
- d. társadalmi

9. Állami intézmény, melyet elsősorban a szabad emberek látogattak, ahol zene kísérettel testgyakorlatokat végeztek a következőképpen nevezik:

- a. gümnazion
- b. líceum
- c. palesztra
- d. paidotriba

10. Az edzés vagy leckeesszközöket három csoportra oszthatjuk:

- a. megközelítő, fejlesztő, pszichikai felkészítő
- b. terheléses, helyreállító, fizikai felkészítő
- c. általános, vegyes jellegű, sajátos eszközök
- d. felépülő, versengés, társsal

B. Olvassák figyelemmel a következő kijelentéseket. Írják le a vizsgalapra a kijelentések számát és jelöljék I betűvel, ha igaz, vagy H betűvel, ha hamis. **10 pont**

- 1. A mentális vagy szubjektív fáradtság csökkenti a sportolók teljesítményét. **2 pont**
- 2. A hozzáállás kifejezi bizonyos sportágakhoz való közeledést. **2 pont**
- 3. Az izomösszehúzódnak jellege szerint a testgyakorlatok lehetnek: tipizált egyéni, szabad gyakorlatok. **2 pont**
- 4. A környezetet az öröklődés befolyásolja, anélkül, hogy meghatározó szerepe lenne. **2 pont**
- 5. A motoros képességek az állandó összetevők és az állapotú összetevők közötti kölcsönhatás eredménye. **2 pont**

II. Tétel **30 pont**

1. Az **A** oszlop a sport alap- és specifikus fogalmait tartalmazza, a **B** oszlop pedig ezek rövid meghatározását. Írja fel a versenylapra az **A** oszlopban lévő betűk és a **B** oszlopban lévő megfelelő számok közötti helyes összefüggést. **20 pont**

A	B
a. fizikai felkészítés	1. minden mozgásos cselekvés alapja, melyet annak azonnali alkalmazására és felépítésére hajtunk végre
b. testgyakorlatok	2. a testnevelés és sport sajátos célkitűzéseinek elérésére gondosan megtervezett és beütemezett eszköz értékű mozgásos cselekvés
c. terhelés	3. egy azonnali cél elérésére szolgáló mozgáselemek rendszere
d. mozgásos cselekvés	4. a motrikus képességek, készségek ellenőrzésére szolgáló, előre meghatározott, általános értékű számadat
e. ellenőrző normák	5. módszerek, eszközök és rendszerszabályok összessége melyekkel a szervezeti mutatókat és a motrikus képességeket, illetve a mozgás minőségét lehet fejleszteni
	6. többnyire biológiai folyamatok és ingerek, amelyek a szervezet alkalmazkodó képességét célozza meg a megfelelő előre betervezett mutatókra

2. Írják a vizsgalapra a helyes információkat, amelyek kiegészítik az üres helyeket **10 pont**

A terhelés terjedelme tartalmazza az ... **(1)** vagy mechanikai munkával megtett távolságok, összetett cselekvések mennyiségét stb. Az inger terjedelme az **(2)**, amely egy edzés keretében egyénileg, vagy ismétlődően hat. Az inger sűrűség annak a ... **(3)** utal, amellyel egy edzésen belül a terhelési és **(4)** szakaszok váltakoznak. A terhelésintenzitás az **(5)** alatt végzett mozgás **(6)** A ciklikus sportágakban folyó edzés intenzitását **(7)** határozhatjuk meg, a tornában vagy más aciklikus edzésben pedig, az időegység alatt végrehajtott technikai gyakorlatok ... **(8)** A sportjátékokban és a küzdősportokban az intenzitást a technikai-taktikai feladatok **(9)** ... és **(10)** határozza meg.

III. Tétel**30 pont**

A sport egy társadalmi jelenség, amelynek kialakulása és fejlődése dokumentálva van.

- a. Nevezzen meg két célt, amelyre a testgyakorlatokat eredetileg használták. 8 pont
- b. Említsen meg két történelmi dokumentumot, amely a testgyakorlatok fontosságának művelésére utal Indiában. 4 pont
- c. Mutassák be a sport megjelenését és fejlődését Kínában. 5 pont
- d. Mutassák be a sport kialakulását és fejlődését Görögországban. 5 pont
- e. Nevezzen meg két ókori Görög személyiséget, akik kiemelték a testmozgás szerepét. 4 pont
- f. Írd le Juvenális latin költő híres szavait a testmozgás előnyeiről. 4 pont