

**SPORT ISMERETEK
EMELT SZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA**

MINTAFELADATOK

II. FELADATLAP

1. feladat**4 pont****Egyszerű feleletválasztás.****Húzza alá a megfelelő választ! Csak egy helyes válasz létezik.**

A sportforma kialakításában a legfontosabb tényező

- a versenyrendszer és az ellenfelek ismerete.
- a kitűzött cél.
- az edzések terjedelme és intenzitása, illetve azok aránya.

Az állóképességet nem befolyásolja

- a technikai tudás szintje.
- a kognitív képességek mértéke.
- az akarati tényezők.

Az aerob kapacitás

- a teljesítményt kizárólagosan meghatározó tényező a sportban.
- mutatja meg azt, hogy a szervezet mennyit képes oxigénhiányos állapotban dolgozni.
- az edzettség olyan teljesítmény-élettani jellemzője, mely a maximális erő kifejtéskor egy perc alatt felvett és egységnyi testtömegre számított oxigén mennyiségét jelenti.

Statikus gyakorlatoknak nevezzük

- a támaszokat, függéseket, vegyes testhelyzeteket.
- a kitámasztásokat, kartartásokat, talajra érkezéseket.
- a lassan végrehajtott gyakorlatokat.

2. feladat**7 pont****Fogalompárosítás. Kösse össze az alábbi fogalompárokat!**

95%-os intenzitás	Terhelés nagysága
Térbeli tájékozódás	Kondicionális képesség
Intenzitás	Maximális erő
Állóképesség	Koordinációs képesség
Gyorsaság	60–80%-os intenzitás
Bradykardia	Nehezen fejleszthető
Gyorserő	Alkalmazkodási jel

3. feladat**13 pont**

**A kérdések szövegrészéhez válassza ki és írja be a lehetőségek közül a megfelelőt!
Nem minden szót kell beírnia!**

A _____ képességek csoportját azok a motoros képességek alkotják, amelyek működését a szabályozási folyamatok befolyásolják. Ezek a képességek biztosítják például a(z) _____, a(z) _____ és a _____ jelenlétét a helyes technika megtanulásában és végrehajtásban. A(z) _____ magas szintje segíti az adott sportág taktikai feladatainak végrehajtását.

ritmus; egyensúlyozó képesség; felgyorsulási képesség; térbeli tájékozódás;
erő; kondicionális; koordinációs; kineztezis

A komplex hatású edzésen a feladatok _____ sorrendje a következő lehet: először a(z) _____ oktatása, utána a(z) _____ fejlesztése, majd az általános _____ fejlesztése.

optimális; mozgástechnika; minimális; gyorsaság;
állóképesség; taktikai; egyedüli; erő

Energiaszolgáltatás szempontjából a 100 m-es futás tisztán _____, a 30 perces súlyzós edzés pedig _____. A Cooper-teszt nagy részét _____ energiaszolgáltatás jellemzi, mert először _____ alapú, az utolsó percben dominánsan laktacid anaerob.

laktacid anaerob; aerob; zsír; gyorsasági; teljes;
alaktacid anaerob; vegyes

4. feladat**18 pont**

Többszörös feladatválasztás. Több jó válasz is lehetséges, karikázza be az összeset!

A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatában a következő szakaszokaz különböztetjük meg:

- Mozgásészlelés szakasza
- Kreatív finom koordináció szakasza
- Durva koordináció szakasza
- Finom koordináció szakasza

A sportmozgások szerkezetét különféle jellemzőkkel tudjuk megjeleníteni, leírni. Ilyenek:

- Térbeli jellemzők
- Kiterjedésbeli jellemzők
- Dinamikai jellemzők
- Időbeli jellemzők

A Basedowoid típusú túledzettségre jellemző tünetek az alábbiak:

- Normál pulzusszám
- Enyhe testsúlynövekedés
- Elhúzódó pulzusmegnyugvás
- Alvászavar

A rajzírás szabályaihoz nem tartoznak az alábbi kifejezések:

- Testarányok
- A gyakorlat közbeni taps hangerejének jelölése
- A testmagasság
- A nemek jelölése

Az egyes gimnasztikai gyakorlatokat variálhatjuk. A térbeli jellemzők megváltoztatását érhetjük el az alábbiakkal:

- Kiinduló helyzet megváltoztatása
- A mozgás irányának megváltoztatása
- A mozgás kiterjedésének megváltoztatása
- Ütemezés változtatása

Melyik két állítás igaz?

- A gyorsaság nem fejleszhető képesség.
- A kedvező edzettségi állapot csak a lehetőségét teremti meg a jó teljesítménynek.
- A terhelés összetevői az ingersűrűség, intenzitás, időtartam, terjedelem, gyakoriság, bonyolultság.
- A koordinációfejlesztés szenzitív szakasza a 12–14 éves kor közé esik.

Melyik két állítás hamis?

- Egy felnőtt ember napi átlagos folyadékszükséglete szobahőmérsékleten 1-1,5 liter.
- A szteroid doppingszerek lebontó anyagcsere-folyamatokat serkentenek.
- Egy rendszeresen sportoló szervezetében az általános anyagcsere-folyamatok lassulnak.
- Az anabolikus szteroidok a férfi nemi hormonok anabolikus hatását utánzó doppingszerek.

Melyik két állítás igaz?

- Elsősegélynyújtás során arra kell törekedni, hogy az edzéstervben leírt feladatokat a versenyző még teljesíteni tudja.
- Az anabolikus szteroidok a férfi nemi hormonok anabolikus hatását utánzó doppingszerek.
- A sportoló személyiségének fejlődését a külső-belső tényezők rendszere és az egyén aktív tevékenysége határozza meg.
- Az aerob kapacitás kb. 40 éves korig fejlődik.

Melyik két állítás igaz?

- A maximális erő fejleszhető, auxotóniás, izometriás, izokinetikus, valamint maximális excentrikus kontrakciós módszerrel.
- A mozgáskészség az, amikor egy adott mozgást több-kevesebb sikerrel tudunk végrehajtani.
- A belső és külső edzésterhelés között nincs összefüggés.
- Az állóképesség fejleszhető tartós, intervallumos és Fartlek-módszerrel.

5. feladat

4 pont

Ábrázolja a gimnasztika rajzírásával az alábbi kiinduló helyzeteket!

Ábrázolja oldalnézetből az alábbi kiinduló helyzeteket a talajvonalon!

a) k. h. bal harántterpeszállás,
magastartás

b) k. h. magas, mellső fekvőtámasz

Ábrázolja előlnézetből az alábbi kiinduló helyzeteket a talajvonalon!

c) k. h. szögállás, bal kar oldalsó
középtartásban, jobb kar magas
tartásban

d) k. h. törökülés, oldalsó középtartás

6. feladat

5 pont

Mit jelentenek az alábbi gimnasztikai jelölések?

a) vízszintes cikkcakk vonal

b) félkörív nyíllal

c) besatírozott fej

d) talajvonal alatti szám zárójelben

e) talajvonal alatti összeadás jele

7. feladat**2 pont****Rajzolja le a következő gyakorlatokat!**

Kiinduló helyzet: szögállás, csípőre tartás

1-2. ütem: ereszkedés guggoló állásba;

3. ütem: bal láb nyújtása előre;

4. ütem: bal láb zárás guggoló állásba;

5-6. ütem: 3-4. ütem ellenkezőleg;

7-8. ütem: emelkedés k. h.-be.

Kiinduló helyzet: guggoló támasz

1. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magas tartásba és taps a fej fölött;

2. ütem: ugrás kiinduló helyzetbe;

3. ütem: törzshajlítás előre térdnyújtással és talajérintés;

4. ütem: ereszkedés guggoló támaszba.