

**SPORT ISMERETEK**  
**EMELT SZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA**  
**JAVÍTÁSI-ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ**  
**A MINTAFELADATOKHOZ**

---

---

**I. feladatlap****1. feladat****5 pont**

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

A térd ízülete:

- **egytengelyű ízület.**
- kéttengelyű ízület.
- háromtengelyű ízület.

Harántcsíkolt izomszövet alkot(ja)

- **minden vázizmot.**
- csak a végtagok izmait.
- a szívet és a vázizmot.

A felnőtt ember átlagos percenkénti légzésszáma

- 58–62/perc.
- **12–16/perc.**
- 32–34/perc.

A kisvérkör útja az emberi szervezetben

- **jobb kamra – tüdő – bal pitvar.**
- jobb kamra – periféria – jobb pitvar.
- bal kamra – tüdő – jobb pitvar.

Az ízületi ficam esetén az alábbiakat kell tenni:

- **A sérült ízület rögzítése, hűtése-jegélése, mentők értesítése.**
- A sérült ízület nyugalomba helyezése, eredeti helyzetébe való visszahelyezése, hűtése.
- A sérült ízület pihentetése, jegélése és az eredeti helyzetébe való visszahelyezése.

**2. feladat****6 pont**

Igaz-hamis. Húzza alá a megfelelő választ! Csak egy helyes válasz létezik. Minden helyes válasz 1 pont.

1. A harántcsíkolt vázizmok vörös rostokból állnak.

Igaz **Hamis**

2. A széles hátizom a vállcsúcson tapad.

Igaz **Hamis**

3. Nyugalmi állapotban egy felnőtt ember pulzusa 120/80.

Igaz **Hamis**

4. A emberi szív a keringési rendszert a kis- és nagyvérkörrel együtt alkotja.

**Igaz** Hamis

5. Izomsérülés esetén a fagyasztást (hűtést) azért alkalmazzuk, hogy a sérülés következtében ne alakuljon ki vérömleny, csökkentsük a gyulladást, és gyorsabb legyen a sportoló felépülése.

**Igaz**                      Hamis

6. Az edzés és verseny előtti masszáz és sportkenőcsök megfelelő használata helyettesíti a bemelegítés egyéb formáit.

Igaz                      **Hamis**

### 3. feladat

**8 pont**

Fogalompárosítás. Kösse össze az alábbi fogalompárokat! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes válasz tartozik. Minden helyes válasz 1 pont.

**Bal kamra – hipertrofia**

**Símaizomszövet – belső szervek**

**Alkar – hanyítás-borítás**

**Nagy farizom – M. gluteus maximus**

**Könnyű intenzitású edzés – 50% terhelés**

**Alveolusok – gázcserre**

**Pulzus célzóna – edzésterhelés**

**Rendszeres edzésterhelés – izomrostok**

### 4. feladat

**8 pont**

A kérdések szövegrészéhez válassza ki és írja be a lehetőségek közül a megfelelőt!  
Minden helyes válasz 1 pont.

1. A nyaki gerincszakasz **7**, a **háti szakasz** 12, az ágyéki gerinc **5** csigolyából áll. A gerinc alul az 5 csigolyából összezsontosodott **keresztcsontban** és a csökevényes farokcsontban végződik.

5;      háti szakasz;    7;      keresztcsontban;      3;      ágyéki csigolyák;  
medencében; váll

2. Az **egyszerű** szénhidrátok jelentik a lehető **leggyorsabban** hozzáférhető energiaforrást a szervezet számára. A szénhidrátok közül a szőlőcukor (vagyis a **glükóz**) egyszerű szénhidrát lévén azonnal felszívódik a bélből, és nagyon rövid időn belül vércukorszint **emelkedést** okoz.

leggyorsabban;      glükóz;      legalaposabban;      csökkenést;  
monoszacharid;      emelkedést;      egyszerű;      összetett

**5. feladat****8 pont**

Fogalmak meghatározása. Válaszoljon a következő kérdésekre!  
Minden helyes válasz 2 pont. Részpont adható.

1. Mit nevezünk ízületi ficamnak?

**Külső hatás következtében az ízületi végek egymástól eltávolodnak és nem térnek vissza eredeti helyzetükbe. Ilyen esetben sérülhet a csont, az ízületi szalag és tok, valamint az érhalózat is.**

2. Mit jelent a szinergista izom kifejezés?

**A szinergista izom az adott mozgást közvetve segíti. Azt, hogy két izom antagonista vagy szinergista viszonyban van-e egymással, mindig az aktuális mozdulat függvényében dönthetjük el, hiszen sokszor fordul elő, hogy két izom különböző mozgások esetén más viszonyban működik. (Például a széles hátizom és a nagy mellizom a karok mellkas előtti közelítése esetén antagonistái egymásnak, ugyanakkor a fejszecsapás mozdulat során szinergizmusban működnek).**

3. Mit nevezünk megnyugvási pulzusnak?

**Megnyugvási pulzus: terhelés után mért pulzus, amiből következtetni tudunk az egész szervezet aktuális kondicionális vagy fittségi állapotára.**

4. Mit jelent az adaptáció kifejezés?

**Az adaptáció alkalmazkodást jelent. A környezeti létfeltételek megváltozása szükségképpen maga után vonja az élő szervezet anyagcseréjének megfelelő módosulását. Az élő szervezet, mint meghatározott tulajdonságokkal rendelkező zárt anyagi rendszer, csak addig létezik, amíg minden adott időpontban az összes környezeti feltételekkel egyensúlyban marad. Ha erre képtelenné válik, akkor az élő szervezet, mint ilyen, megszűnik létezni. Emberre vonatkoztatva: a környezeti hatások egyik részét a természeti környezet, másik igen jelentős részét pedig a társadalmi környezet adja.**

**6. feladat****3 pont**

Folyamatleírás

Ismertesse röviden a vér útját az emberi szervezetben!

**A két vérkör tulajdonképpen nem más, mint a véredények zárt, az egész szervezetet faágszerűen behálózó rendszere. A vér a bal kamrából a fő ütőérbe jut (amely további ágakra oszlik), és ellátja az agy, a tápcsatorna, a vesék és a végtagok szöveteit, majd a gyűjtőerek segítségével visszakerül a szívbe, pontosabban a jobb pitvarba: ez az ún. nagyvérköri keringés. A vér a jobb pitvarból a jobb kamrába, majd a tüdőverőéren keresztül a tüdőbe jut, ahonnan szintén gyűjtőerek segítségével kerül vissza a bal pitvarba: ez alkotja a kisvérköri keringést.**

**7. feladat****3 pont**

Esettanulmány. Szöveges esetleírás alapján válaszoljon a kérdésekre!

A helyes válasz 3 pont.

Tanítványa rosszul érkezett távolugrásnál a homokgödörbe. Látható módon bokája sérült. Mit kell felismernie, mit kell tennie azonnal, és mi az utókezelés feladata?

**Deformitás nagyságának, minőségének megállapítása (rándulás vagy ficam).**

**Nyugalomba helyezés, szóbeli kommunikáció, rögzítés (nyomókötés), azonnali hűtés, jegelés (nem közvetlenül a bőrön).**

**Ficam esetén mentők, szülők értesítése. Rándulásnál járóképesség segítése, szülők értesítése. Orvosi ellátásra javaslattétel. További jegelés, hűtés. Felpockolt láb, pihenés. Mozgás elkezdése orvosi tanácsra.**

**8. feladat****20 pont**

Szövegkiegészítés. Egészítse ki értelemszerűen az alábbi mondatokat!

A helyes válasz feladatonként 2 pont.

1. Kezdő sportolók esetében először tisztázni kell a **célokat**, és az edző **anamnézis** segítségével méri fel a sportolni vágyó előéletét, tapasztalatait, célját, szokásait, érdeklődését, terhelhetőségét.
  2. A különféle célcsoportoknál feltétlenül figyelembe kell venni a célcsoport **életkorát, nemét, előképzettségét**, hogy képesek legyünk megfelelő motiváltsággal és eredményességgel elvégezni azt a munkát, amivel a célcsoportot meg tudjuk nyerni a sport számára.
  3. Minden esetben meg kell állítani a gyakorlást, ha közben **balesetveszélyt** vagy **jogtalan előnyszerzést** tapasztalunk. A felmerülő problémákra fel kell hívni a figyelmet és el kell hárítani azokat.
  4. **Sportártalmakról** akkor beszélünk, ha az elváltozást az adott sportág hosszan tartó gyakorlása közben végzett sportmozgások okozzák. **Sportsérülésekről** beszélünk akkor, ha a sérülést az adott sportágban egy adott pillanatban lejátszódó külső esetleg belső tényezők okozzák.
-

---

**II. feladatlap****1. feladat****4 pont**

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

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! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes válasz tartozik. Minden helyes fogalompár 1 pont.

**95%-os intenzitás – maximális erő**

**Térbeli tájékozódás – koordinációs képességek**

**Intenzitás – terhelés nagysága**

**Állóképesség – kondicionális képesség**

**Gyorsaság – nehezen fejleszthető**

**Bradykardia – alkalmazkodási jel**

**Gyorserő – 60–80%-os intenzitás**

**3. feladat****13 pont**

A kérdések szövegrészéhez válassza ki és írja be a lehetőségek közül a megfelelőt!  
Minden helyes válasz 1 pont.

A **koordinációs** képességek csoportját azok a motoros képességek alkotják, amelyek működését a szabályozási folyamatok befolyásolják. Ezek a képességek biztosítják például a(z) **ritmus**, a(z) **egyensúlyozó képesség** és a **kinesztézis** jelenlétét a helyes technika megtanulásában és végrehajtásban. A(z) **térbeli tájékozódás** magas szintje segíti az adott sportág taktikai feladatainak végrehajtását.

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

A komplex hatású edzésen a feladatok **optimális** sorrendje a következő lehet: először a(z) **mozgástechnika** oktatása, utána a(z) **gyorsaság** fejlesztése, majd az általános **állóképesség** fejlesztése.

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

Energiaszolgáltatás szempontjából a 100 m-es futás tisztán **alaktacid anaerob**, a 30 perces súlyzós edzés pedig **laktacid anaerob**. A Cooper-teszt nagy részét **vegyes** energiaszolgáltatás jellemzi, mert először **aerob** 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 hibátlan válasz 2 pont, hiányos válaszra pont nem adható.

A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatában a következő szakaszokat 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 ingsűrűség, 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 serkentek.**
- **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, valaimnt 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**

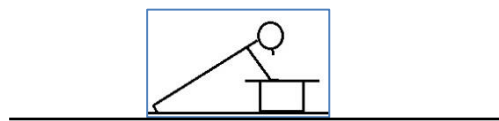
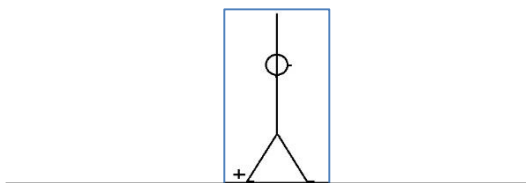
Ábrázolja a gimnasztika rajzírásával az alábbi kiinduló helyzeteket!

Minden hibátlan rajz 1 pont. Tört pont nem adható.

Ábrázolja oldalnézetből az alábbi kiinduló helyzeteket a talajvonalon!

- a) k. h. bal harántterpeszállás,  
magastartás

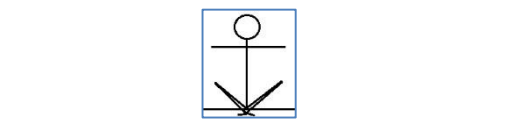
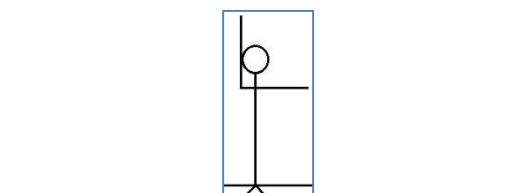
- b) k. h. magas, mellső fekvőtámasz



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? Minden hibátlan válasz 1 pont.

- |                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| a) vízszintes cikkcakk vonal         | <b>rugózás</b>        |
| b) félkörív nyíllal                  | <b>körzések irány</b> |
| c) besatírozott fej                  | <b>hátnézet</b>       |
| d) talajvonal alatti szám zárójelben | <b>mozgásszünet</b>   |
| e) talajvonal alatti összeadás jele  | <b>ellenkezőleg</b>   |

**7. feladat**

**2 pont**

**Rajzolja le a következő gyakorlatokat!**

Kiinduló helyzet: szögállás, csípőre tartás

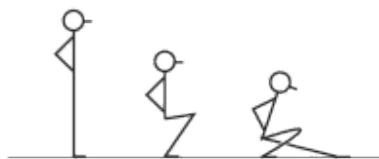
1-2.ütem: ereszkedés guggoló állásba;

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.



Kh 7-8    1-2,4,6    3,+5

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.



Kh 2,4    1    3