

**SPORT ISMERETEK  
EMELT SZINTŰ SZÓBELI VIZSGA  
MINTAFELADATOK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK**

**1. tétel****A. feladat**

Milyen módszerek, eszközök használatával igyekszik megőrizni edzés során és után a sportoló szervezetének ideális belső környezeti feltételeit?

**B. feladat**

Melyek azok az edzéselvek, amelyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni egy edzőtermi edzésprogram összeállításakor és az edzések vezetése alatt?

**1. tétel**

**A. feladat**

Milyen módszerek, eszközök használatával igyekszik megőrizni edzés során és után a sportoló szervezetének ideális belső környezeti feltételeit?

Kulcsszavak, fogalmak: Homeosztázis meghatározása (a szervezetnek a változó külső és belső körülményekhez való alkalmazkodó képessége, viszonylagos biológiai állandóságot biztosít)

Belső környezeti változások kialakulása

- A testhőmérséklet emelkedése (hipertermia)
- A szervezet folyadék-, víztartalmának csökkenése (hipovolemia, dehidráció)
- Sóvesztés (hipoionia)
- Vércukorszint-esés (hipoglikémia)
- Savasodás (acidózis)
- A folyadéktartalom-, vér besűrűsödése (hemokoncentráció)

Ha az egyensúly felbomlik alkalmazkodás és szabályozás a testhőmérséklet optimalizálása érdekében

- szellőzőképes sportruházat megválasztása
- sportital, mert annak megfelelő a sűrűsége (izotoniás),
- vizes alapú, a vízvesztést pótolja,
- szénhidrát összetevői a vércukorszint-esést csökkentik,
- sókomponensei a szervezet elektrolit (só) vesztesét kompenzálja.

**Az A feladat értékelése:**

A szóbeli feleletet a vizsgakövetelmények szerint az alábbi szempontok és kompetenciák alapján a tantárgyi bizottság tagjai értékelik:

Szempontok, kompetenciák	Összesen
<b>A feladat megértése és a lényeg kiemelése</b>	5
<b>Alapfogalmak ismerete, definiálása és alkalmazása:</b>	
• homeosztázis meghatározása és szerepe a sporttevékenységben,	3
• mi tartozik a homeosztázis kérdésköréhez?	2
<b>Tények, jelenségek, folyamatok ismerete és alkalmazása, magyarázata:</b> belső környezeti változások iránya és kialakulása	
• testhőmérséklet	1
• folyadéktartalom	1
• sóvesztés	1
• vércukorszint és savasodás	1
• vér besűrűsödése	1
<b>Összefüggések értelmezése, magyarázat: szabályozás</b>	1
• Sportruházat	1
• Folyadékpótlás (sportital és víz)	1
• Szénhidrát	1
• Sokkomponensek	1
<b>Megfelelően felépített, világos, szabatos előadásmód, szaknyelv alkalmazása</b>	5
<b>Szóbeli összpontszám az „A” feladatra:</b>	<b>25</b>

**1. tétel****B. feladat**

Melyek azok az edzéselvek, amelyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni egy edzőtermi edzésprogram összeállításakor és az edzések vezetése alatt?

Kulcsszavak, fogalmak:

Az edzéselvek fogalma

- Alkalmazkodás, superkompenzáció (Az edzéssel történő teljesítőképesség növelésének alapfeltétele egy bizonyos ingerszint túllépése, vagyis megfelelő terhelés elérése)
- Folyamatosság, rendszer
- A fokozódó terhelés elve
- Az edzésterv változtatása
- Terhelés és pihenés megfelelő aránya
- Egész éves terhelés fontossága
- Terhelési ciklusok (periodizáció): éves, mikro-, mezo- és makrociklus
- Egyéni tervezés (életkor, nem, képességnek megfelelő)
- Sportforma és formaidőzítés fogalma

Célok meghatározása először, utána módszerek, eszközök és értékelés

**A B feladat értékelése:**

A szóbeli feleletet a vizsgakövetelmények szerint az alábbi szempontok és kompetenciák alapján a tantárgyi bizottság tagjai értékelik:

Szempontok, kompetenciák	Összesen
<b>A feladat megértése és a lényeg kiemelése</b>	5
<b>Alapfogalmak ismerete, definiálása és alkalmazása:</b>	
• Edzés	1
• Edzéselvek	1
• Edzésprogram	1
• Terhelés	1
• Teljesítő képesség és készség	1
<b>Tények, jelenségek, folyamatok ismerete és alkalmazása, magyarázata:</b>	
• A terhelés és az alkalmazkodás folyamata	3
• A terhelési ciklusok és a tervezés	2
<b>Összefüggések értelmezése, magyarázat:</b>	
• Formaidőzítés	3
• Pihenés	2
<b>Megfelelően felépített, világos, szabatos előadásmód, szaknyelv alkalmazása</b>	5
<b>Szóbeli összpontszám a „B” feladatra:</b>	<b>25</b>

**2. tétel****A. feladat**

Kövesse végig az oxigén útját a szervezetben, emeljen ki minden szervet és oxigénszállításban szereplő anyagot, tényezőt, amelyek működése, állapota fejleszthető rendszeres testedzés által!

**B. feladat**

Milyen tényezők befolyásolhatják az erőfejlesztés hatékonyságát? Soroljon fel erőfejlesztő eszközöket és módszereket!

**2. tétel**

**A. feladat**

Kövesse végig az oxigén útját a szervezetben, emeljen ki minden szervet és oxigénszállításban szereplő anyagot, tényezőt, amelyek működése, állapota fejleszthető rendszeres testedzés által!

Kulcsszavak, fogalmak:

- orrüreg és /vagy szájüreg
- garat, gége
- légcső
- tüdő (főhörgők, hörgők, kis hörgők, hörgőcskék, légólyagocskák)
- vér (vörösvértestek, hemoglobin)
- szív-érrendszer (légólyagok hajszálerei, tüdővénák, bal pitvar, bal kamra, aorta, artériák hajszálerek az izmokban)
- izomsejtek
- sejten belül a mitokondriumok

Fejleszthető szervek, tényezők:

- a légólyagok száma, felülete
- a légzőizmok teljesítőképessége
- a vér összetételének optimalizálása (VVT száma, hemoglobin szint)
- a szív teljesítménye
- az izmok hajszálerezettség
- a mitokondriumok száma az izomsejtekben

**Az A feladat értékelése:**

A szóbeli feleletet a vizsgakövetelmények szerint az alábbi szempontok és kompetenciák alapján a tantárgyi bizottság tagjai értékelik:

Szempontok, kompetenciák	Összesen
<b>A feladat megértése és a lényeg kiemelése</b>	5
<b>Alapfogalmak ismerete, definiálása és alkalmazása:</b>	
• A légzőrendszer részei	3
• A légzőrendszer szerepe a sporttevékenységben	2
<b>Tények, jelenségek, folyamatok ismerete és alkalmazása, magyarázata:</b>	
• A légzőrendszer működése	3
• A szív-és érrendszer kapcsolódása a légzőrendszerhez	2
<b>Összefüggések értelmezése, magyarázat:</b>	
• A rendszeres testedzés hatása légzőrendszerre	2
• A rendszeres testedzés hatása szív- és érrendszerre	2
• A rendszeres testedzés hatása az izomrendszerre	1
<b>Megfelelően felépített, világos, szabatos előadásmód, szaknyelv alkalmazása</b>	5
<b>Szóbeli összpontszám az „A” feladatra:</b>	<b>25</b>

**2. tétel****B. feladat**

Milyen tényezők befolyásolhatják az erőfejlesztés hatékonyságát? Soroljon fel erőfejlesztő eszközöket és módszereket!

Kulcsszavak, fogalmak:

Az erőfejlesztés hatékonyságát befolyásoló tényezők:

- képességi szint
- didaktikai szempontok
- életkor, nemiség
- adaptáció
- bioritmus
- környezeti tényezők
- táplálkozás
- pszichikai szempontok.

Izometriás, izotóniás, auxitóniás erő (izometriás: az eredés és tapadásponatok nem közelednek egymáshoz, izotóniás: az eredés és tapadás közeledik egymáshoz, az izom feszülése azonos, mert azonos az igénybevétel, auxotóniás: a feszülés váltakozik, ez a fajta izomkontrakció fordul elő leginkább a gyakorlatban)

Maximális erő, gyorselő, erő-állóképesség

Statikus és dinamikus erőfejlesztés

Erőfejlesztő gyakorlatok: versenygyakorlatok, speciális gyakorlatok, sokoldalú gyakorlatok

Erőfejlesztő módszerek: dinamikus (koncentrikus és excentrikus) és statikus

Erőfejlesztő eszközök

**A B feladat értékelése:**

A szóbeli feleletet a vizsgakövetelmények szerint az alábbi szempontok és kompetenciák alapján a tantárgyi bizottság tagjai értékelik:

Szempontok, kompetenciák	Összesen
<b>A feladat megértése és a lényeg kiemelése</b>	5
<b>Alapfogalmak ismerete, definiálása és alkalmazása:</b>	
• Erő, mint kondicionális képesség	2
• Erőfajták, erőfejlesztés	3
<b>Tények, jelenségek, folyamatok ismerete és alkalmazása, magyarázata:</b>	
• Az erőfejlesztés hatékonyságát befolyásoló tényezők	2
• Az erőfejlesztő módszerek és eszközök	3
<b>Összefüggések értelmezése, magyarázat:</b>	
• Az erőfejlesztő gyakorlatok	2
• Az erőfejlesztő módszerek hatásmechanizmusai	3
<b>Megfelelően felépített, világos, szabatos előadásmód, szaknyelv alkalmazása</b>	5
<b>Szóbeli összpontszám a „B” feladatra:</b>	<b>25</b>