

**SPORT ISMERETEK
KÖZÉPSZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA
MINTAFELADATOK**

1. Húzza alá a megfelelő választ! Csak egy helyes válasz létezik.**8 pont****Az emberre jellemző életjelenség a mozgás, melynek fő végrehajtója a(z)**

- hámshövet.
- izomshövet
- támasztóshövet.
- Idegshövet.

Melyik nem tartozik a mozgatórendszer passzív részéhez?

- Harántcsíkolt izom.
- Csontok.
- Ízületek.

Melyik az a tápanyag, amelyik aerob és anaerob körülményke között is képes energiát szolgáltatni?

- Fehérjék.
- Zsírban oldódó vitaminok.
- Szénhidrátok.
- Zsírok.

Az anaerob küszöb olyan intenzitási szint,

- mely alatt az izom jelentős mértékben alkalmaz anaerob energianyerési folyamatokat.
- mely fölött az izom jelentős mértékben alkalmaz anaerob energianyerési folyamatokat.
- mely fölött az izom jelentős mértékben alkalmaz aerob energianyerési folyamatokat

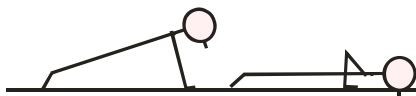
Melyik mondat nem igaz?

- A vörös izomrostok lassú, a fehérek pedig gyors rostokként is ismeretesek.
- Testünkben a vörös és fehér rosttípus minden izomcsoportban kevert arányban fordul elő.
- A vörös és fehér rostok száma optimális edzémunka segítségével jól fejleszthető.
- A vörös és fehér rostok aránya az egész testre és az egyes izomcsoportokra vonatkozóan is jól megállapítható-

Melyik válasz nem igaz?

- Bemelegítéskor az izmok terhelése a vérellátást nem befolyásolja.
- Bemelegítéskor a passzív és az aktív mozgatórendszer működésének intenzitása fokozódik.
- Célja, hogy a szervezet a fokozott fizikai megterhelés elviselésére alkalmassá váljon.
- A bemelegítés során a mozgató-, a keringési, a légző- és az idegrendszer is optimális működési állapotba kerül.

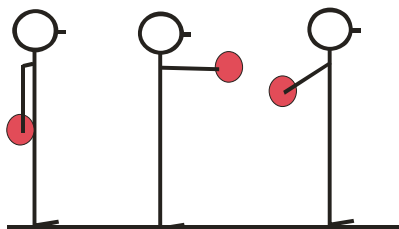
A gyakorlat kiinduló helyzete statikusan erősíti:



Kh. 3-4,(5-6), 8 1-2, 7

- A hasizmokat – vállízületi feszítőket.
- A csípőízületi feszítőket – vállövi távolítókat.
- A térdízületi feszítőket – vállövi emelőket.
- A vállízületi hajlítókat – vállövi hajlítókat.

A gyakorlat 5-6. üteme dinamikusan erősíti:



Kh. 3-4., 7-8. 1-2. 5-6.

- A vállízületi hajlítókat.
- A vállízületi feszítőket.
- A vállízületi távolítókat.
- A vállízületi közelítőket.

2. Karikázza be a megfelelő választ! Csak egy helyes válasz létezik.**12 pont**

A fáradás egyik szakasza a kiegyenlített fázis.

Igaz Hamis

A kondicionális képességeknek három fajtája az erő, a gyorsaság és az ízületi mozgékonyaság.

Igaz Hamis

A képességfejlesztés egyik alaptétele, hogy a gyorsaságot az edzések végén kell fejleszteni.

Igaz Hamis

Az energianyerés egyik fajtája az aerob alaktacid folyamat.

Igaz Hamis

Az edzés- és versenyterhelés hatására kialakult speciális sportbeli teljesítőképességet hívjuk edzettségnek.

Igaz Hamis

A mozgató szervrendszer sérülései közül a legtartósabb következményekkel járók az ízületi rendszer károsodásai.

Igaz Hamis

A sportártalmak sporttevékenység hatására hirtelen bekövetkező egészségkárosodási formák.

Igaz Hamis

A csonthártyagyulladás egy olyan sportsérülés, amely leggyakrabban egyoldalú terhelés hatására alakul ki a sípcsont, a sarokcsont vagy az alkarcsontok területén.

Igaz Hamis

A gimnasztika egy olyan sportág, amely az ember alapvető mozgásmintáit felhasználva az ember motoros képességeinek megalapozását, fejlesztését, szinten tartását célozza meg.

Igaz Hamis

Az antigravitációs izomcsoportok azért is felelősek, hogy alapállásban a test egyenes tartásban maradjon.

Igaz Hamis

A gimnasztikai gyakorlatok funkcionális alapon történő felosztása szerint megkülönböztetünk bemelegítő, levezető és motoros képességfejlesztő gyakorlatokat.

Igaz Hamis

A statikus gyakorlatokban az izom erő kifejtése nagyobb, mint a külső ellenerő.

Igaz Hamis

3. Kösse össze az alábbi fogalompárokot! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes válasz tartozik. 6 pont

Terhelési összetevő	Pihenés
Alkalmazkodás folyamatának alapeleme	Erő
Edzés célja	Izzadás
Kondicionális képesség alapeleme	Ingersűrűség
Fáradás tünete	Szakismeret
Pozitív edzésszükséglet	Teljesítményfokozás

4. Válassza ki és írja be a lehetőségek közül a megfelelőt! 5 pont

A rendszeres testedzés hatásai _____ (fizikális), lelki és szociális vonatkozásban mutatkoznak meg. A _____ hangsúlyos a folyamatban, mert a pozitív edzéshatások csak a folyamatos edzésmunkától remélhetők. Az egyszeri terhelések a szervezet tartós _____ folyamatait elindítani nem tudják. A rendszeres testmozgás legalább heti _____ alkalmat jelent, mely edzések terhelése függ a sportoló _____, edzettségi szintjétől és egészségügyi állapotától.

állandóság testi szellemi életkorától rendszeresség
 alkalmazkodási 2 3 4 tapasztalati kognitív képességeitől

5. Egy adott folyamat elemeit kell megfelelő sorrendben bemutatni. 3 pont
Mutassa be a fáradás szakaszait!

6. Oldja meg az alábbi feladatot a szöveges eseteírás alapján! 3 pont

Sportolója edzésen egy esést követően elkezd vérezni. Láthatóan fáj neki, és azonnali beavatkozásra van szükség. Mutassa be a vérző seb ellátásának folyamatát!

7. Feladat a fogalom rövid, szaknyelvnek megfelelő megfogalmazása. Fogalmanként 2 pont adható.

- a) **Mutassa be a formaidőzítés főbb elemeit és kritériumait!**
- b) **Mutassa be, hogy sportolójának miért érdemes magaslati edzőtábort tervezni, és e közben mire kell különösen odafigyelni!**

8. Egészítse ki értelemszerűen az alábbi mondatokat! 4 pont

A tiltott teljesítményfokozást köznapi szóhasználatban _____ nevezzük. A tiltott teljesítményfokozás fogalmába a nem engedélyezett _____ szedése és a sportszabályok által tiltott módszerek alkalmazása tartozik. Fontos, hogy az is vétség a dopping szabályok ellen, ha a _____ fogyaszt ilyen szert. Ezért kell a versenyzőknek különösen körültekintően megválogatniuk, milyen gyógyszert használnak betegségeik idején, illetve milyen _____ fogyasztanak.

9. Két fogalom közötti kapcsolat bemutatása. 3 pont
Milyen hatással van a szanunázás a fogyasztásra?

10. Ábrázolja a gimnasztika rajzírásával az alábbi kiinduló helyzeteket! 4 pont

Rajzolja le az alábbi kiinduló helyzeteket!

a) terpeszállás, oldalsó középtartás

b) hátsó fekvőtámasz

c) mellső térdelőtámasz, bal
lábemeléssel hátra

d) hasonfekvés, magastartás

11. Rajzolja le a négyütemű fekvőtámaszt!

2 pont

12. Írjon le szaknyelven egy 8 ütemű erősítő gimnasztikai szabadgyakorlatot talajon!

3 pont