

**SPORT ISMERETEK**  
**KÖZÉPSZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA**  
**JAVÍTÁSI-ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ**  
**A MINTAFELADATOKHOZ**

---

- 
1. Húzza alá a megfelelő választ! Csak egy helyes válasz létezik.  
Minden helyes válasz 1 pontot ér.

8 pont

Az emberre jellemző életjelenség a mozgás, melynek fő végrehajtója a(z)

- hámszövet.
- **izomszövet.**
- támasztószövet.
- idegszövet.

Melyik nem tartozik a mozgatórendszer passzív részéhez?

- **Harántcsikolt 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

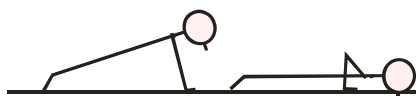
Melyik mondat nem igaz?

- 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 edzőmunka 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.

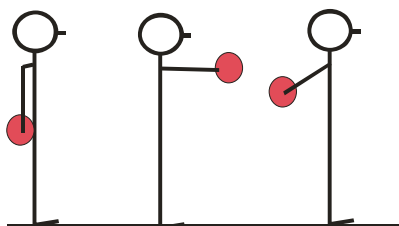
A gyakorlat kiinduló helyzete statikusan erősíti:



Kh. 3-4,(5-6), 8      1-2, 7

- **A hasizmokat – vállzületi feszítőket.**
- A csípőzületi feszítőket – vállövi távolítókat.
- A térdzületi feszítőket – vállövi emelőket.
- A vállzületi hajlítókat – vállövi hajlítókat.

A gyakorlat 5-6. üteme dinamikusán erősíti:



Kh. 3-4., 7-8.      1-2.      5-6.

- A vállzületi hajlítókat.
- **A vállzületi feszítőket.**
- A vállzületi távolítókat.
- A vállzületi közelítőket.

- 
2. Karikázza be a megfelelő választ! Csak egy helyes válasz létezik. 12 pont  
Minden helyes válasz 1 pontot ér.

A fáradás egyik szakasza a kiegyenlített fázis.

**Igaz** Hamis

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

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 csontthártyagyulladás 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 izomerő erő kifejtése nagyobb, mint a külső ellenerő.

Igaz **Hamis**

- 
3. Kösse össze az alábbi fogalompárokat! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes válasz tartozik. 6 pont  
Minden helyes válasz 1 pontot ér.

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

4. Válassza ki és írja be a lehetőségek közül a megfelelőt! 5 pont  
Minden helyes válasz 1 pontot ér.

A rendszeres testedzés hatásai *testi* (fizikális), lelki és szociális vonatkozásban mutatkoznak meg. A *rendszeresség* hangsúlyos a folyamatban, mert a pozitív edzéshatások csak a folyamatos edzőmunkától remélhetők. Az egyszeri terhelések a szervezet tartós *alkalmazkodási* folyamatait elindítani nem tudják. A rendszeres testmozgás legalább heti 3 alkalmat jelent, mely edzések terhelése függ a sportoló *életkorától*, edzettségi szintjétől és egészségügyi állapotától.

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

- a. **Alapmunkabírás fázisa: fáradás nélkül, könnyed, vidám, nem hoz létre alkalmazkodási reakciókat**
- b. **Kiegyenlített fázis: kompenzációs fázis**
  - i. megjelennek a fáradtság tünetei
  - ii. csak többlet pszichés mozgósítással tudja fenntartani a teljesítményszintjét a sportoló
  - iii. az energiaraktárak kezdenek kiürülni, az anyagcsere-melléktermékek felhalmozódnak
- c. **Kiegyenlítetlen fázis: dekompenzációs fázis**
  - i. a teljesítményszint zuhan
  - ii. elfogyott a felhasználható energia
  - iii. pihenőidőre van szükség

**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!

- a. **Vérzéscsillapítás: hajszáleres, vénás, artériás vérzés esetén nyomókötés stb.**  
Amíg a seb jelentősen vérzik, addig annak csillapítása az elsődleges feladat.
- b. **Sebtisztítás: fertőtlenítés: hidrogén-peroxid, betadine, alkoholos jóddoldat stb.**
- c. **Kötözés: nyomókötés, fedőkötés**
- d. **Nyugalomba helyezés, rögzítés: fekvés, testrész felpólcolása**
- e. **Fájdalomcsillapítás: hűtés, jegelés, gyógyszerek**
- f. **Védőoltás: fertőzésveszély esetén, orvos**

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

- a) Mutassa be a formaidőzítés főbb elemeit és kritériumait!

**Célja, hogy a sportoló egy meghatározott időpontban minél jobb teljesítményt nyújtson. A formaidőzítés szerves része az évi edzésprogramnak.**

**A formaidőzítés**

- **feladata az, hogy a teljesítményt befolyásoló hatásokat adott időszakban kedvező irányba terelje.**
- **olyan intézkedési és módszertani terv, amelynek alapján egy meghatározott időszakban törekszünk a formát befolyásoló, kedvező feltételek megteremtésére.**

**A verseny előtti formaidőzítés nem hozhat alapvető változásokat a sportoló edzettségében. Azt lehet csak mozgósítanunk még a feltételek optimális jelenlétével is, ami rendelkezésre áll.**

- b) Mutassa be, hogy sportolójának miért érdemes magaslati edzőtábort tervezni, és e közben mire kell különösen odafigyelni!

**A magaslati edzés mesterségesen alkalmazott természetes edzésszerek, mely jelentős szerepet játszik valamennyi állóképességi sportág felkészülésében. A helyesen adagolt magaslati edzés adaptációs tartalékokat mozgósíthat, növelheti az edzések hatékonyságát. Az állóképességi sportágakban a serülőkor utáni időszakban az oxigénfelvevő képesség fejlesztésének egyik leghatásosabb módszere.**

**A magaslati edzést 1700-3200m tengerszint feletti magasságon alkalmazzák. Az optimálisnak mondható magasság az élsportolók esetében 2000-2500m között van.**

**A magaslati edzés hatékonysága azzal magyarázható, hogy a tengerszint feletti magasság növekedésével az oxigén parciális nyomása csökken, ez rontja a szervezet oxigénfelvételét (hypoxiás állapotot okoz). A szervezet az oxigénhiányos állapotra adaptációval reagál, melynek során működési és szerkezeti változások jönnek létre. A kialakult hatás reverzibilis, visszatérve a tengerszintre bizonyos ideig még megmarad. Ez a többlet a versenyeken vagy az edzéseken hasznosítható.**

8. Egészítse ki értelemszerűen az alábbi mondatokat! 4 pont  
Minden helyes kiegészítés 1 pont.

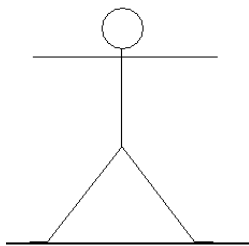
A tiltott teljesítményfokozást köznapi szóhasználatban **doppingolásnak** nevezzük. A tiltott teljesítményfokozás fogalmába a nem engedélyezett **szerek (vagy anyagok)** szedése és a sportszabályok által tiltott módszerek alkalmazása tartozik. Fontos, hogy az is vétség a dopping szabályok ellen, ha a **sportoló akaratán kívül (elfogadható a tudtán kívül)** fogyaszt ilyen szert. Ezért kell a versenyzőknek különösen körültekintően megválogatniuk, milyen gyógyszert használnak betegségeik idején, illetve milyen **táplálékkiegészítő**t fogyasztanak.

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

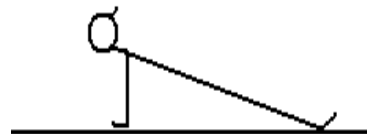
**Szaunázással tartós testtömegcsökkentést (fogyást) elérni nem lehet, mert a szaunázás során elsősorban vizet veszít a szervezet. Amennyiben nem pótoljuk az elveszített folyadékot, az dehidrációhoz (kiszáradáshoz) vezethet. Ezért a szervezet optimális működéséhez az elvesztett folyadékot szükséges pótolni, mely lehet víz vagy izotóniás folyadék. (esetleg: szaunázással a zsírpárnák nem mozgósíthatók, tehát a valódi fogyás nem történik meg).**

10. Ábrázolja a gimnasztika rajzírásával az alábbi kiinduló helyzeteket! 4 pont  
Minden hibátlan rajz 1 pontot ér.

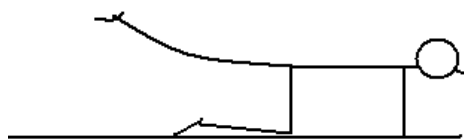
Rajzolja le az alábbi kiinduló helyzeteket!



a) terpeszállás, oldalsó középtartás



b) hátsó fekvőtámasz

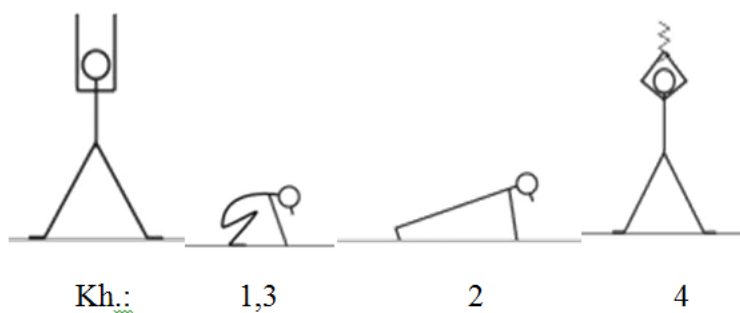


c) mellső térdelőtámasz, bal  
lábemeléssel hátra

d) hasonfekvés, magastartás

11. Rajzolja le a négyütemű fekvőtámaszt!

2 pont



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

**Kiinduló helyzet: szögállás, csipőre tartás**  
**1-2. ütem: ereszkedés guggoló állásba;**  
**3. ütem: bal lábnyújtása előre;**  
**4. ütem: bal lábzárás guggoló állásba;**  
**5-6. ütem: 3-4.ütem ellenkezőleg;**  
**7-8. ütem: emelkedés kh.-be.**