

A 10/2007 (II. 27.) SzMM rendelettel módosított 1/2006 (II. 17.) OM rendelet Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzékbe történő felvétel és törlés eljárási rendjéről alapján.

Szakképesítés, szakképesítés-elágazás, rész-szakképesítés, szakképesítés-ráépülés azonosító száma és megnevezése, valamint a kapcsolódó szakképesítés megnevezése:

52 813 01 0100 33 01	Sportoktató (sportág megjelölésével)	Sportedző (sportág megjelölésével)
----------------------	--------------------------------------	------------------------------------

Tájékoztató

A vizsgázó az első lapra írja fel a nevét!

Ha a vizsgafeladat kidolgozásához több lapot használ fel, a nevét valamennyi lapon fel kell tüntetnie, és a lapokat sorszámmal el kell látnia.

### Értékelés

---

**Összesen: 100 pont**

100% = 100 pont

**A VIZSGAFELADAT MEGOLDÁSÁRA JAVASOLT %-OS EREDMÉNY:**

**EBBEN A VIZSGARÉSZBEN A VIZSGAFELADAT ARÁNYA 20%.**

**1. feladat****Összesen: 15 pont****Egyszerű választás****Válassza ki és húzza alá az egyetlen helyes megoldást!**

Minden helyes válasz 3 pontot ér.

- 1.1 Hol találhatók porckorongok a felsorolt ízületek közül?
- a) A vállízületben.
  - b) A gerincoszlop csigolyái között.
  - c) A borda-csigolya közötti ízületben.
- 1.2 Miért szükséges a bemelegítés?
- a) Hogy a testhőmérsékletet 39°C fölé emelje.
  - b) Hogy az izmokból eltávolítsa a tejsavat.
  - c) Hogy az ízületi nedvtermelést fokozza.
- 1.3 Melyik hatás alakul ki fokozott szimpatikus idegrendszeri aktivitás során?
- a) Fokozott bélműködés.
  - b) Fokozódó szívizom-kontrakciós erő.
  - c) Csökkenő érzékszervi aktivitás.
- 1.4 Mely molekula/molekulák az aerob energiaszolgáltató folyamatok végtermékei?
- a) A tejsav.
  - b) A szén-monoxid és a hidrogén.
  - c) A szén-dioxid és a víz.
- 1.5 Mikor várható izomvesztés fizikai terhelés alatt?
- a) 50–60 perces intenzív súlyzós erőfejlesztés alatt.
  - b) 3 órát meghaladó állóképességi edzés alatt.
  - c) Mindig, ha az edzés intenzitása meghaladja a 70%-os szintet.

**2. feladat****Összesen: 25 pont****Többszörös választás****Válassza ki és húzza alá a megadott válaszok közül a helyeseket! Több válasz is jó lehet!**

Minden helyesen megoldott feladat 5 pontot ér, részpontok nem adhatók. Csak a tökéletesen megoldott feladatra adható pont (5 pont vagy 0 pont).

- 2.1 Melyik követelmény tartozik az aktív pihenés kritériumai közé?
- a) A saját sportágtól eltérő helyszínen történjen.
  - b) Az intenzitása haladja meg a 80-90%-ot.
  - c) Szórakoztató, élvezetes legyen.
- 2.2 Melyik izom tekinthető belégző izomnak?
- a) A rekeszizom.
  - b) A külső bordaközi izom.
  - c) A belső bordaközi izom.
- 2.3 Melyik légzőszervrendszeri mutató befolyásolja a sportoló teljesítményét?
- a) A légzésszám.
  - b) A légzés ritmusa.
  - c) A légzés mélysége.
- 2.4 Melyik molekula aktuális szintje befolyásolja az izomzat oxigénellátását?
- a) A hemoglobin.
  - b) A mioglobin.
  - c) A vörösvérsejt.
- 2.5 Melyik izomműködési forma zajlik dominánsan a combfeszítő izmokban akkor, amikor leereszkedünk guggolásba?
- a) Az izometriás.
  - b) Az anizometriás koncentrikus.
  - c) Az anizometriás excentrikus.

**3. feladat****Összesen: 20 pont****Igaz-hamis állítás****Döntse el az állításról, hogy igaz-e vagy hamis, és előbbi esetben az I betűt, utóbbi esetben a H betűt karikázza be!**

Minden helyes válasz 4 pontot ér.

- 3.1 Az EPO állóképességi sportolók esetében használatos doppingszer, hiszen fokozza a vörösvértestszámot.

I

H

- 3.2 Az aminosav-tartalmú táplálékkiegészítők rendszeres fogyasztása az edzések okozta izomgyarapodást támogatja.

I

H

- 3.3 A levezetés, csillapítás fő célja, hogy megnövelhessük az edzések időtartamát, ezzel azok hatékonyságát.

I

H

- 3.4 Az izomzat gyúrása csak a labdarúgóknál hatásos, a többi sportágnál elhanyagolható a jelentősége.

I

H

- 3.5 A cukortartalmú sportitalok növelhetik a sportoló teljesítményét a vércukorszint stabilizálása által.

I

H

**4. feladat**  
**Esszékérdés**

**Összesen: 40 pont**

**Sportolójának ébredési és nyugalmi pulzusa megemelkedett, valamint a terhelést követő pulzusmegnyugvása is elhúzódóvá vált.**

- |    |                                     |         |
|----|-------------------------------------|---------|
| 1. | Mire következtet ebből?             | 20 pont |
| 2. | Milyen megoldási javaslatok vannak? | 20 pont |

**ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP**

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Hozzárendelt kompetenciák az információtartalom vázlatára alapján	Pontszámok	
				Max.	Elért
1.	B, C	Szervrendszeri alkalmazkodás a rendszeres edzésekhez	Szabályozási alkalmazkodási folyamatok A mozgató szervrendszer és a sport	15	
2.	B, C	Az edzések alatti szervi funkciók változása	Az oxigénellátás növelése, az izomműködés specialitásai	25	
3.	B, C	A sportoló életmódja, teljesítményfokozás	Az edzések és a versenyek élettana	20	
4.	C	Az alkalmazkodási folyamatok zavarai	Rendellenességek a sportoló regenerációs folyamataiban	40	
<b>Összesen</b>				<b>100</b>	
<b>A vizsgafeladat százalékban</b>				<b>100%</b>	