

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI**

18 MARTIE 2023

CLASA A IX-A

SUBIECTELE DE CONCURS

- ♦ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ♦ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

I Tétel

30 pont

Minden, alábbi követelményhez (1-10) írjátok le a versenylapra a helyes válasznak megfelelő betűt.

1. Melyik alábbi költő híres mondása „optandum est un sit, mens sana in corpore sano”:
 - a. Aristotel
 - b. Juvenal
 - c. Rousseau
 - d. Socrate
2. A svéd testnevelési rendszer kiemelkedő személyisége volt:
 - a. Adolf Spiess
 - b. Francesco Amoros
 - c. Per Henrik Ling
 - d. Thomas Arnold
3. A sport alapelemei P. Parlebas javaslata szerint a következők:
 - a. a motrikus adottság, a sportverseny, a társadalmi környezet
 - b. a sportverseny, a sport látványossága, az edzés összetevői
 - c. a sportklubok, a sport felkészülés, az edzés elvei
 - d. a motrikus helyzet, a sportverseny, az intézmények
4. Romániában az első kézilabda mérkőzést két iskolás csapat között az alábbi településen szervezték meg:
 - a. Nagyszeben, 1922
 - b. Brassó, 1924
 - c. Medgyes, 1928
 - d. Segesvár, 1932
5. A sport egy összetett tevékenység, amelynek az alábbi alrendszerei vannak:
 - a. a szabadidő sport, az extrém sport, az iskolai sport
 - b. az élsport, az alkalmazott sport, a szabadidő sport
 - c. az iskolai sport, az alkalmazott sport, a küzdő sport
 - d. az alkalmazott sport, a versenysport, a kikapcsolódási sport
6. Biológiai téren a sport szerepei a biológia teljesítő képesség maximalizálása és:
 - a. a személyiség fejlesztése
 - b. az erő kifejtés hatásainak csökkentése
 - c. szocializálás a versenyeken
 - d. az edzés utáni kikapcsolódás
7. A motrikus cselekedet:
 - a. a sportoló tevékenységének egy összetett megnyilvánulása
 - b. az összes biológia lehetőségek értékesítésének folyamata
 - c. bármely mozgás alapeleme
 - d. egy átalakulási folyamat morfológiai és funkcionális téren

8. A motrikus adottságok jellemzője az alábbi:
- teljesen elvesznek, ha nincsenek megismételve hosszú ideig
 - egyenletesen fejlődnek az egész élet folyamán
 - az öröklődés befolyásolja, de nincs döntő szerepe
 - kizárólag a motrikus tanulás eredménye
9. A lecke eszközei három kategóriára vannak osztva, annak függvényében, hogy milyen célkitűzéseket valósítanak meg a különböző edzésszerkezetek keretén belül:
- edzés vagy leckeeszközök, versenyeszközök, az erő kifejtő képesség helyreállításának az eszközei
 - általános felkészülési eszközök, vegyes jellegű felkészülési eszközök, sajátos felkészülési eszközök
 - helyreállítási és gyógyítási eszközök, versenyeszközök, iskolajáték eszközei
 - természetes megedzési tényezők, tudományos kutatás, ellenőrző tesztek
10. A bőr által betöltött szerepek egyike:
- a látás élessége
 - a verejtékezés
 - a B vitamin szintézise
 - általános reaktivitás

II. Tétel

30 pont

Az **A** oszlop a sport területének alap és sajátos kifejezéseit tartalmazza, míg a **B** oszlop ezen kifejezések meghatározásai/jellegzetességeit. Írják le a versenylapra a helyes összefüggést az **A** oszlop minden betűje és a **B** oszlop megfelelő száma között.

A	B
a. az aerob erő kifejtés	1. nagyon intenzív és rövid időtartamú igénybevételek jellemzik, a ventiláció korlátozott
b. az erő kifejtés tömege	2. az időegység alatt végzett mechanikai munka mennyiségét jelenti
c. az inger	3. az inger alkalmazásának ideje és a pihenési idő közötti összefüggést jelenti az edzés szerkezet keretén belül
d. az erő kifejtés intenzitása	4. az időegység alatt végzett cselekedetek gyakorisága és a fizikai és pszichikai igénybevétel szintje által van képviselve
e. az ingerek sűrűsége	5. az ismétlések összmennyisége vagy a mechanikai munka
f. az anaerob erő kifejtés	6. olyan igénybevételek jellemzik, amelyek meghaladnak 2-5 percet és az intenzitás lehetővé teszi a teljes oxigén ellátást
g. az erő kifejtés paraméterei	7. minden olyan változást jelent, amely a természetes vagy társadalmi környezetben történik, amely egy ingert vagy egy változást idéz elő
h. a fáradtság	8. a kezdeti homeosztatisztikus egyensúly kialakulásának jelensége
i. a helyreállítás	9. a kezdeti energetikai tartalékok szintjének a meghaladását jelenti
j. a szuprakompenzáció	10. ezek: a tömeg, az intenzitás, a komplexitás, a nehézség, a sűrűség, az időtartam, az amplitúdó
	11. meghatározza az erő kifejtő képesség csökkenését és maga után vonja a tevékenység megtagadását a tervezett rendszeren belül

III. Tétel

30 pont

A testgyakorlat a sportedzésen használt fő eszköz a teljesítménykapacitás fejlesztéséhez és a kiváló eredmények eléréséhez.

- Határozzák meg a testgyakorlatot. 5 pont
- Nevezzék meg azokat a szerepeket, amelyek megvalósításához hozzájárul a testgyakorlat. 4 pont
- Nevezzék meg a testgyakorlat alkotó elemeit. 6 pont
- Mutassák be a testgyakorlat formáját. 9 pont
- Említsenek meg a testgyakorlatok osztályozási kritériumai közül hatot, szabadon választva. 6 pont