

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
7 MARTIE 2025

CLASA A X-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

A. Olvasd el figyelmesen az alábbi kijelentéseket **(1-10)** és a vizsgalapra írd le a helyes válasznak megfelelő betűt:

20 pont

- 1.** A modern olimpiai játékok megújítója címet viseli:
 - a. Antonio Samaranch
 - b. Francesco Amoros
 - c. Guts Muths
 - d. Pierre de Coubertin
- 2.** A technikai eljárás alapmechanizmusa a következőket tartalmazza:
 - a. a technikai elem sajátos végrehajtás módja
 - b. a technikai eljárás sajátos végrehajtás módja
 - c. a mozgások logikus egymásutánisága
 - d. egy sportág alapvető mozgásrendszere
- 3.** A versenyszabályzat ismerete a következő felkészülés része:
 - a. pszichológiai
 - b. taktikai
 - c. technikai
 - d. elméleti
- 4.** A szervezet azon képessége, amellyel képes a hosszantartó, könnyű vagy közepes intenzitású szubmaximális terhelés fenntartására:
 - a. aerob kapacitás
 - b. anaerob kapacitás
 - c. tüdő befogadó képesség
 - d. teljesítőképesség
- 5.** I.e. 632-ben Az ókori Olimpiai Játékok programjába bevezetett két versenyszám a fiatal versenyzők részére:
 - a. három stadionfutás és pentatlon
 - b. két stadionfutás és pankráció
 - c. fél stadionfutás és birkózás
 - d. egy stadionfutás és ökölvívás
- 6.** A terhelés-pihenés kapcsolatán alapuló módszer keretén belül az aktív szünetek akkor vannak, amikor:
 - a. a szervezet természetes helyreállása a programozott értékekre
 - b. a terhelés után megállapított szervezet kalória szükséglete
 - c. másfajta gyakorlatok végrehajtása, mint amelyek a fáradtságot előidézték
 - d. a sportberendezések higiéniai-egészségügyi követelmények betartása
- 7.** A sportedzéselvek képviselik:
 - a. az edzés utáni pihenésben lévő szervezet által igényelt energiamennyiséget
 - b. módszertani szabályokat, amelyeket a kitűzött céloknak megfelelően alkalmaznak
 - c. alapvető motrikus szerkezetek, amelyek egy sportág művelésének alapját képezik
 - d. általános jellegű szabályok vagy normák, amelyek a sportedzés teljes tevékenységét irányítják
- 8.** Az ókori Olimpiai Játékokat betiltották:
 - a. Arisztotelész görög filozófus
 - b. Teodosziusz romai császár
 - c. Juvenális latin költő
 - d. Bikelász főtitkár

9. „Sok jóindulat, érdekes eredmények, de semmi olimpiai szellem” összegezte Pierre de Coubertin a modern olimpiai játékok végén:

- a. 1986 Athén
- b. 1908 London
- c. 1900 Párizs
- d. 1904 St. Louis

10. Az első téli Olimpiai Játékokat megszervezték 1924-ben:

- a. Anversz-ben
- b. Chamonix-ban
- c. Nagano-ban
- d. Torino-ban

B. Olvassa el figyelmesen az alábbi állításokat. Írja be a verseny lapjára az állításokhoz tartozó megfelelő betűjelet, és írjon melléjük, **I** betűt, ha az állítás igaz, vagy **H** betűt, ha az állítás hamis.

10 pont

- a. Az ókori olimpiai játékok a szent békét hirdették, amely abból állt, hogy a háborúk időtartama alatt megszűntek. 2 pont
- b. A játékok két kiadása közötti hatéves időszakot olimpiádnak nevezik. 2 pont
- c. A sportedzés ciklikusságát az éghajlati viszonyok határozzák meg. 2 pont
- d. A sportbázisok az építés jellege szerint nyitott és zárt sportbázisok. 2 pont
- e. Kronobiológiának nevezik azt a tudományt, amely az élőlények biológiai ritmusának vizsgálatával, mint az élő anyag alapvető tulajdonságával foglalkozik. 2 pont

II. Tétel

30 pont

1. Az **A** oszlop a tápanyagokat, a **B** oszlop pedig azok sajátosságait tartalmazza. Írja fel a versenylapra az **A** oszlopban lévő betűk és a **B** oszlopban lévő megfelelő számok közötti helyes összefüggést.

20 pont

A	B
a. szénhidrátok	1. szintetikus és katalitikus szerepű élelmiszerek kategóriájába tartoznak
b. zsírok	2. albuminoknak is nevezik őket, és beépülnek a protoplazma és az élő sejtek magjába
c. fehérjék	3. csak szénhidrátok és fehérjék katalitikus jelenlétében képesek felbomlani
d. ásványi sók	4. szénhidrogének, cukrok olyan tápanyagok, amelyek szén, hidrogén, oxigén tartalmazzak
e. vitaminok	5. az élő anyag szerkezeti eleme, amely a szervezetben két forrásból ered: exogén és endogén
	6. két csoportba osztályozódnak: vízben oldódók és zsírban oldódók

2. Írja le a verseny lapjára az üres helyekre a kiegészítő információkat.

10 pont

A taktika olyan elvek, ötletek és szabályok rendszerét foglalja magába a ... (1) által a versenyekhez való közelítéshez, amelyen keresztül minden (2) ..., fizikai és pszichikai képességét kamatoztatni tudja a problémás helyzetek megoldása érdekében.

A ... (3) ... szemlélet relatív stabil elvek, ötletek, szabályok és normák rendszere, melyeket a ... (4) ... való sikeres szereplés érdekében dolgoznak ki. A taktikai terv a ... (5) illetve a ... (6) végrehajtásában és oktatásában felmerülő taktikai feladatok végrehajtásának érdekében meghatározott eljárások összessége. A taktikai ... (7) ... a taktikai terv és taktikai szemlélet megvalósításához használt gyakorlati eszközök.

A ... (8) ... csak a labdajátékokra jellemzőek, és arra vonatkoznak, ahogyan elhelyezkednek a pályán. ... (9) ..., sorok, (10) és azok közötti összefüggéseket jelenti.

III. Tétel

30 pont

A sportedzés során számos módszert alkalmaznak.

- a. Határozzák meg az edzés módszerét. 6 pont
- b. Soroljon fel három, a testnevelés és sportban használt verbális módszert. 9 pont
- c. Mutasson be egy verbális módszert a b pontban felsoroltak közül. 6 pont
- d. Említsen hármat az edzés hatásai közül. 9 pont