

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

CLASA A XII-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 szaklapokból származó cikkek a dokumentáció forrásai:
 - a. audio
 - b. audiovizuális
 - c. intuitív
 - d. írott
- 2.** A felkészítő időszak két szakaszra oszlik:
 - a. versenyre felkészítő, és speciális felkészítő
 - b. fizikai felkészítő és motorikus felkészítő
 - c. általános felkészítő és specifikus felkészítő
 - d. specifikus felkészítő és pszichikai felkészítő
- 3.** A sportforma értékesítése és megtartása a következő időszak célkitűzése:
 - a. verseny időszak
 - b. felkészítő időszak
 - c. specifikus
 - d. átmeneti időszak
- 4.** A sportedzés tervezésének első lépése a:
 - a. éves terv
 - b. lecke terv
 - c. modulációs terv
 - d. a mezociklusos terv
- 5.** A szervezetben meglévő energiaforrások mennyisége a koordinációs képességének feltételező tényezője:
 - a. biológiai
 - b. motorikus
 - c. pszichológiai
 - d. társadalmi
- 6.** Annak függvényében, ahogyan a felkészülés zajlik az edzésleckék lehetnek:
 - a. társsal, csapatban, egyéni
 - b. alkalmazkodó, alapozó, felkészítő
 - c. felmérési, ellenőrző, értékelő
 - d. szabadban, teremben, magaslaton
- 7.** A tartalom különböző méretű összetevőinek összhangba kerülése a teljesítőképeség fejlesztésével a következőkre vonatkozik:
 - a. sportforma
 - b. felkészülési szakasz
 - c. az edzés szerkezete
 - d. az információ fajtája
- 8.** Az éves edzés terv egy éves célkitűzései:
 - a. hozzászoktatás és előrelátás
 - b. alkalmazkodás és végrehajtás
 - c. képzés és teljesítmény
 - d. kiválasztás és irányítás

9. A koordinációs képességeket meghatározó motoros természetű tényezők egyike az:

- a. a kognitív folyamatok minősége
- b. mozgások előreláthatóságának képessége
- c. izom beidegzési képesség
- d. az alany által elsajátított motoros készségek száma és összetettsége

10. Az átmenti időszak célkitűzése megnyilvánul:

- a. a következő makrociklusba való átmenetét biztosító kapcsolat
- b. a funkcionális mutatók növelése
- c. a sport teljesítmény előnybe helyezése
- d. a sportforma elérése

B. A versenylapon válaszoljon a következő követelményekre:

10 pont

- 1. Említsenek meg két objektív tényezőt, amelyek jellemzik a sportformát. 2 pont
- 2. Határozza meg a sportedzést. 2 pont
- 3. Osztályozza a dokumentumokat a következő kritérium szerint - a használt konvencionális jelek alapján. 2 pont
- 4. Említsen meg két jellemzőt a kortárs sportnak. 2 pont
- 5. Írja le az éves képzési terv kidolgozásának első lépését. 2 pont

II. Tétel

30 pont

1. Olvassa el a következő állításokat. Írjatok át a versenylapra az állítások betűjét és melléje az I betűt, ha az állítás igaz, vagy a H betűt, ha az állítás hamis.

10 pont

- a. Az edzés-verseny kapcsolat tanulmányozása és optimalizálásának módszere a modellezés. 2 pont
- b. Az edzés szakaszosságának természetes következménye a sportforma fázisai. 2 pont
- c. Az edzés lecke bevezető részében valósulnak meg a tervezett átfogó célkitűzések. 2 pont
- d. A koordinált mozgás jellemzője az előrelátható reakció. 2 pont
- e. A versenynaptárt minden sportoló, csoport, csapat állítja össze. 2 pont

2. Az A oszlop a koordinációs képesség összetevőit tartalmazza, a B oszlop pedig ezek rövid meghatározását. Írja fel a versenylapra az A oszlopban lévő betűk és a B oszlopban lévő megfelelő számok közötti helyes összefüggést.

10 pont

A	B
a. egyensúly képesség	1. gyors motrikus választ foglal magában különböző ingerekre
b. a tér-időbeli tájékozódás képessége	2. az egyén azon képességét jelenti, hogy időben és térben szervezze motrikus végrehajtásait
c. ritmus és tempó képesség	3. lehetővé teszi a test helyzetének és mozgásának megváltoztatását térben és időben, egy bizonyos cselekvési területhez viszonyítva
d. a mozgások összekötésének képessége	4. feltételezi a test egy bizonyos stabil pozícióban tartását és annak újra egyensúlyozását nagy kiterjedésű mozgások és terhelések után
e. gyors reakció képesség	5. lehetővé teszi a mozgás dinamikai, időbeli és térbeli paramétereinek finom, differenciált szabályozását
	6. lehetővé teszi az automatizált motrikus készségek, illetve az egyes sportágakra jellemző elemek és technikai eljárások közötti kapcsolatok kialakítását

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

10 pont

A megmérettetés egyik szervezési formája a ... (1) ..., melynek fő célja a kiváló ... (2) ... elérése és összehasonlítása más sportolókéval.

A sportforma egy (3) ... alkalmazkodási állapot, amely az edzési ingerek által jön létre és megnyilvánul a legjobb beütemezett verseny ... (4)

A lecke minden olyan oktatási – nevelési folyamat didaktikai alapegységét jelenti, amely jól meghatározott tartalommal, valamint fejlesztési és értékelési stratégiákkal kívánja elérni a ... (5)

III. Tétel**30 pont**

A sportolók felkészítésében fontos szerepe van a speciális természeti körülmények között végzett központosított edzésnek.

- a. Határozza meg a magaslat edzést. 6 pont
- b. Említse meg az edzőtábor két formáját. 4 pont
- c. Írjanak öt metodikai követelményt, amelyeket be kell tartani a sportolók magaslati felkészítésében. 10 pont
- d. Mutassák be a változó hőmérsékletű körülmények közötti edzést. 10 pont