

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA JUDEȚEANĂ/A SECTOARELOR MUNICIPIULUI BUCUREȘTI
6 MARTIE 2026

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
A. Az alábbi kijelentések közül (1-10) írd a helyes válasz betűjét a versenylapra.	20 pont
1. Per Henrik Ling a következő testnevelési rendszer fő képviselője volt:	
a. Angol	
b. Német	
c. Olasz	
d. Svéd	
2. „Optandum est un sit, mens sana in corpore sano” latin költőhöz fűződik:	
a. Comenius	
b. Hippokratész	
c. Juvenális	
d. Rousseau	
3. A motrikus kapacitás a következők kölcsönhatásának eredménye:	
a. állandó és állapoti összetevők	
b. a testgyakorlatok tartalma és formája	
c. ellenőrző játék és iskolajáték	
d. terhelés nagysága és jellemzői	
4. Egy edzésen belül a terhelési és pihenési szakaszok viszonyára utal:	
a. az ingerek dinamikája	
b. az ingersűrűség	
c. az ingerek terjedelme	
d. az ingerek változatossága	
5. A sportoló tudatos győzni akarásának folyamatát, a felkészülés alatti fizikai, technikai, taktikai tökéletesítés követelményeinek folyamatát, valamint a lelki és szellemi tényezők fejlesztését jelenti, mely meghatározza a funkcionális és rendszerek alkalmazkodását.	
a. teljesítőképesség	
b. edzésterhelés	
c. ellenőrző normák	
d. felkészülési terv	
6. Fiziológiai folyamat, amelynek során a szervezet leadja a felesleges hőt, nevezzük:	
a. termokoaguláció	
b. hőtermelés	
c. termolízis	
d. hőmérsékletszabályozó szerep	
7. A bőr egyik betöltött szerepe:	
a. kiválasztó szerep	
b. higroszkóposság	
c. elutasító	
d. helyreállító	
8. Az olimpiai értékek népszerűsítő funkciója a következő területen nyilvánul meg:	
a. biológiai	
b. kulturális	
c. gazdasági	
d. motrikus	

9. M. Epuran szerinti teljesítőképesség négy tényezője:

- a. ellenfél, készségek, edzés, magatartás
- b. táplálkozás, készségek, edzés, magatartás
- c. környezet, táplálkozás, edzés, magatartás
- d. készségek, magatartás, edzés, környezet

10. A sportedzés eszközeit három nagy kategóriába sorolhatók:

- a. edzés vagy lecke eszközök, verseny eszközök, a terhelhetőség helyreállításának eszközei
- b. terhelés, teljesítőképesség helyreállítása, fizikai felkészítés
- c. általános felkészítés, statikus jellegzetességű, specifikus felkészítés
- d. helyreállító, versenyeszköz, páros

B. Olvassák figyelemmel a következő kijelentéseket. Írják le a vizsgalapra a kijelentések számát és jelöljék I betűvel, ha igaz, vagy H betűvel, ha hamis.

10 pont

- 1. A standard terhelés magában foglalja a gyakorlat azonos feltételek melletti végrehajtását (mennyiség, intenzitás, szünetek). 2 pont
- 2. A természeti és társadalmi környezet a teljesítőképesség meghatározó tényezői. 2 pont
- 3. A terhelés terjedelme tartalmazza az egy időegység alatt végrehajtott mechanikai munkát. 2 pont
- 4. A sajátos helyreállítási eszközök orvosvilág irányítottak. 2 pont
- 5. A paidotribia egy állami intézmény, amelyet különösen a szabad emberek látogattak. 2 pont

II. Tétel

30 pont

1. Az A oszlop a sporttevékenység alapvető és konkrét fogalmait tartalmazza, a B oszlop pedig ezek rövid meghatározását. Írd le a versenylapra az A oszlop egyes betűinek és a B oszlopban lévő megfelelő számoknak a helyes összefüggését.

20 pont

A	B
a. taktikai felkészítés	1. az erő megnyilvánulása, az izomcsoportok legnagyobb erő kifejtése a legkisebb idő alatt.
b. elrugaszkodás	2. magasfokú alkalmazkodóképesség, amely a főbb versenyeken elért legjobb eredményekben nyilvánul meg.
c. mozgáselem	3. az emberi lény sokoldalú tökéletesítésére szolgáló eszmei és értékrendszerek, magatartás és viselkedésformák összessége, mely a sport és mozgásos cselekvések lényegét képezik.
d. olimpiai szellem	4. a szabályok, fogalmak és elméletek gyakorlati alkalmazását szolgáló, az edzők által továbbított szakismeretek összessége, mely a tudatos felkészülés részét képezik.
e. elméleti felkészítés	5. a sportoló és a csapat tervszerű képzése annak érdekében, hogy a versenyen, mérkőzésen a helyzethez eredményesen alkalmazkodják, és a felmerülő feladatokat kedvezően oldja meg. 6. minden mozgásos cselekvés alapja, melyet annak azonnali alkalmazásának és felépítésére hajtunk végre.

2.

Írják a vizsgalapra a helyes információkat, amelyek kiegészítik az üres helyeket

10 pont

A fáradtság ... (1) ... állapot, melyet egy meghosszabbított vagy túlzott tevékenység eredményez, ... (2) ... a szervezet teljesítőképesség és a sportolót egy jellegzetes, de szubjektív érzés fogja el. A fáradtság és ... (3) ... az ... (4) ... két legfontosabb ellenőrzési módszere. A ... (5) ... fáradtságot akarati tényezőkkel le lehet küzdeni, és a ... (6) ... magas szinten marad. A ... (7) ... fáradtság a ... (8) ... csökkenését idézi elő és a tevékenység folytatását megakadályozza a betervezett paraméterek szerint. A ... (9) ... alatt azt a jelenséget értjük, amikor egy tevékenység elvégzése után helyreáll a kezdeti ... (10) ... egyensúly.

III. Tétel**30 pont**

A sportedzés céljainak elérése számos testgyakorlatok alkalmazását foglalja magában.

- | | |
|--|---------|
| a. Határozd meg a testgyakorlatot | 4 pont |
| b. Nevezzen meg hat kritériumot a testgyakorlatok osztályozására! | 12 pont |
| c. Osztályozza a testgyakorlatokat a b) pontban említett egyik kritérium szerint. | 4 pont |
| d. Mutassák be a testgyakorlat tartalmát. | 5 pont |
| e. Mutassák be a testgyakorlat formáját. | 5 pont |