

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

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 TÊTEL

30 punct

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

20 punct

- 1.** Az intervallumos edzés feltételezi:
 - a.** a szervezet teljes helyreállítása előtt kell végrehajtani a terhelést
 - b.** a készségek ismételése összetevői szerint
 - c.** a szervezet terhelése pihent állapotban
 - d.** a terhelés fenntartása a szervezet teljes helyreállítását biztosító szünetek után
- 2.** A felkészülés individualizálása, mint edzéselv megvalósul, annak függvényében:
 - a.** sportoló terhelési reaktivitásáról szerzet ismeretek
 - b.** a felszerelés bemutatás módja szerint
 - c.** kiesési időszak a versenyből
 - d.** sportlétesítmény higiénizálásának gyakorisága
- 3.** Az első modernkori Olimpiai Játékokat megszervezték:
 - a.** 1896, Athénban
 - b.** 1952, Helszinkiben
 - c.** 1908, Londonban
 - d.** 1869, Párizsban
- 4.** Az első téli Olimpiai Játékokat megszervezték:
 - a.** 1924, Chamonixban
 - b.** 1928, Antwerpenben
 - c.** 1932, Milánóban
 - d.** 1948, St. Moritzban
- 5.** A sportedzésben a sokoldalúság biztosítja:
 - a.** új lehetőségek keresése a teljesítmény fenntartása érdekében
 - b.** a motorikus képességek-készségek és a jártasság közötti kapcsolat megerősítését
 - c.** a technikai taktikai összetevők kiegyensúlyozott fejlesztését
 - d.** a felkészülési formák és a tevékenységszervezés korlátozását
- 6.** A testnevelésben használt verbális módszer egyike:
 - a.** bemutatás
 - b.** gyakorlás
 - c.** megfigyelés
 - d.** mesélés
- 7.** A Brainstorming egy:
 - a.** az eszközök gyakorlásának követelménye
 - b.** a kreativitást serkentő módszer
 - c.** fokozatos szenzoriális szakosodás
 - d.** pszichológiai képzési lehetőség
- 8.** Az egyike az edzéselveknek:
 - a.** egyenlőség elve
 - b.** motorikusság elve
 - c.** a motiváció elve
 - d.** objektivitás elve

9. A taktikai képzés összetevői:

- a. egyéni, csoportos és vegyes cselekvések
- b. elemzés, döntés, végrehajtás, értékelés
- c. taktikai szemlélet, taktikai terv, taktikai tevékenység és a játérendszer
- d. bemelegítés, fő rész, befejező rész, helyreállítás

10. A technikai eljárás alapmechanizmusa:

- a. motorikus cselekvés és cselekvések szabályrendszerei
- b. egy motorikus cselekvés kiindulópontja és folytatása magasabb hatékonysági fokkal
- c. a motorikus cselekvések logikus sorrendje, amely célkitűzése a hatékony végrehajtásnak
- d. a sportedzés vagy testnevelés óra tanulási egységeinek sorrendje

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. A stílus egy technikai eljárás általános végrehajtási módját jelenti. 2 pont
- b. A technika az, amely megkülönbözteti egymástól a sportágakat. 2 pont
- c. Az edzés követelményei azok a módszertani szabályok, melyeket a megvalósítandó céloktól függően alkalmaznak. 2 pont
- d. A metodikai eljárás egy módszer alkalmazásának általános, objektív módjaként van meghatározva. 2 pont
- e. A nonverbális módszerek mozgást, gyakorlatvégzést a célok megvalósításához szükséges műveletek végrehajtását foglalja magába. 2 pont

II. Tétel

30 pont

1. Az A oszlop a sportedzés tartalmi elemeit, a B oszlop pedig azok meghatározását tartalmazza. Írd le a versenylapra az A oszlopban szereplő egyes számok és a B oszlopban lévő megfelelő betűk közötti helyes összefüggést.

20 pont

A	B
1. technikai elem	a. alapvető motorikus szerkezet, amely megkülönböztet az adott sportágra jellemző alapvető motorikus jártasságot
2. technikai végrehajtás	b. a védekezés, illetve a támadás végrehajtásában és oktatásában felmerülő taktikai feladatok végrehajtásának érdekében meghatározott eljárások összessége
3. taktikai terv	c. a szervezet képes a hosszantartó könnyű, vagy közepes intenzitású szubmaximális terhelésre. Ezt a szénhidrátok és zsírok anyagcseréje biztosítja
4. aerob kapacitás	d. azon eljárások, eszközök és módszerek összessége, melyek által biztosítható a különböző sportágakra jellemző alkati mutatók, funkcionális és alapvető motorikus képességek fejlesztése
5. fizikai felkészítés	e. egy konkrét mozgásrendszert vagy a technikai elem sajátos végrehajtási módját jelöli f. relatív stabil elvek, ötletek, szabályok és normák rendszere, melyeket a versenyeken való sikeres szereplés érdekében dolgoznak ki

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

10 pont

Anaerob kapacitás: a szervezet képes a nagyon intenzív terhelésre, azaz a két anaerob energiarendszer a ...(1)... és az anaerob ...(2)... köszönhetően maximális energiahozamot előállítani.

A pszichológiai felkészítő elősegít a sportoló optimális magatartását az ...(3)... és ...(4)... . A szemléltetés a testnevelésben és a sportban gyakran használt ...(5)... .

III. Tétel**30 pont**

Az Olimpiai Játékok a legnagyobb sportesemény.

- a) Nevezzék meg az ókori Olimpiai Játékok eredetét. 6 pont
- b) Mutassák be az ókori Olimpiai Játékokon szereplő atlétákat és a részvételi feltételeket. 5 pont
- c) Sorolják fel a pentatlon sportszámait. 5 pont
- d) Mutassák be az ókori Olimpiai Játékok mentrendjét. 10 pont
- e) Nevezzenek meg a modernkori Olimpiai Játékok újjáélesztésének két kiváló személyiségét. 4 pont