

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

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. Olvassa el figyelmesen az alábbi kijelentéseket (1-10) és a vizsgalapra írja le a helyes válasznak megfelelő betűt.

20 pont

1. Az írott dokumentumforrások:

- a. hírközlemények
- b. intuitív
- c. az érintett terület jogszabályai
- d. szórakoztató műsorok

2. A mezociklusok középtávú szerkezetek, amelyek köztes célokat szolgálnak, és a következőkből állnak:

- a. 1-3 mikrociklusból
- b. 2-5 mikrociklusból
- c. 3-8 mikrociklusból
- d. 5-7 mikrociklusból

3. A sportedzés terén a következő tervezési dokumentumok találhatók meg:

- a. versenynaptár
- b. felkészülési helyszínek és formák
- c. felkészítő időszak
- d. éves terv

4. A felkészítő időszak célja az alkalmazkodás biztosítása a:

- a. magaslatra
- b. versenynaptárra
- c. koordinációs képességre
- d. mezociklusra

5. A modernkori teljesítménysport egyik jellemzője:

- a. hosszú távú motrikus lehetőségek csökkenése
- b. szocializációs tényező, a társadalmi beilleszkedés formájában
- c. a fogyatékoság okozta nehézségek leküzdése
- d. a társadalmi hátrányok csökkentése

6. A felkészítő időszak célkitűzései:

- a. alapvető motrikus készségek fejlesztése és/vagy a sportágra jellemző készségek fejlesztése
- b. sportforma kiegyenlítése
- c. a versenyeken való részvétel gyakorisága
- d. a fáradtági állapot fenntartása

7. A kitűzött céloktól függően az órák típusai a következők:

- a. megszilárdítás-rögzítés
- b. művészeti felkészítés
- c. fizikai felkészítés
- d. technikai felkészítés

8. Az éves edzésterv éves célkitűzései a következők:

- a. alkalmazkodás és végrehajtás
- b. alkalmazkodás és előreláthatóság
- c. képzés és teljesítmény
- d. kiválasztás és irányítás

9. A koordinációs képességeket befolyásoló tényezők lehetnek:

- a. történelmi
- b. pszichikai
- c. taktikai
- d. változók

10. A lecketerv kidolgozásának egyik szakasza a:

- a. a következő makrociklussal való kapcsolat
- b. a funkcionális mutatók növelése
- c. a sportteljesítmény előmozdítása
- d. az operacionális célkitűzések meghatározása

B. Válaszoljanak a vizsgalapra a következő követelményekre:

10 pont

- 1. Nevezzék meg a felkészítő időszak két szakaszát.
- 2. Határozzák meg a sportformát.
- 3. Osztályozza a dokumentumokat, a rögzítési technika kritériuma szerint.
- 4. Említsen meg két feladatot a dokumentációs és információs központnak.
- 5. Nevezzenek meg az éves képzési terv kidolgozásának egy szakaszát.

2 pont

2 pont

2 pont

2 pont

2 pont

II. Tétel

30 pont

1. 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 átalakulás és fejlődés folyamata az edző és a sportoló közötti folyamatos információcserére utal, egy olyan folyamaton belül, amelyben mindketten adóvá és vevővé válnak.

2 pont

b. Az edzés egy szervezett felkészülés, amelyet oxigénhiányos és alacsony légnyomás okozta állapot körülményei között végeznek, azzal a céllal, hogy növelje a sportoló teljesítményét.

2 pont

c. A teljesítőképesség helyreállításához szükséges edzőtáborra egy intenzív versenyidőszak után kerül sor.

2 pont

d. A bevezető rész meghatározása szerint az a sorrend, amelyben a tervezett célok megvalósulnak.

2 pont

e. A versenyidőszak mikrociklusait felépítik a versenyeken alkalmazott felkészítési elképzelések megvalósításával.

2 pont

2. Az **A** oszlop az edzés leckék típusait, a **B** oszlop pedig az azokat meghatározó rövid jellegzetességeit tartalmazza. Írja le a versenylapra az **A** oszlopban lévő egyes betűk és a **B** oszlopban lévő megfelelő számok közötti helyes kapcsolatot.

10 pont

A	B
a. alkalmazkodó lecke	1. a leghasználtabbak a sportedzésben
b. felkészítő és ellenőrző lecke	2. a verseny előtti időszak felkészítő szakaszaira jellemző
c. alap lecke	3. a kitűzött célról elnevezve
d. teljes körű felkészítő lecke	4. elősegíti a sportolók alkalmazkodását az edzés erőkifejtési követelményeihez
e. regeneráló lecke	5. biztosítja és megalapozza az adott sportágban való képzést
	6. lehetővé teszi az automatizált motrikus készségek közötti kapcsolatok létrehozását

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

10 pont

A sport a ...**(1)**... küzdelmi formákat népszerűsíti, a lehető legmagasabb ...**(2)**... elérése céljából.

A terhelések egy ...**(3)**... fizikai folyamat, amelyen keresztül alkalmazkodik, és pszichológiai változások mennek végbe, szorosan ...**(4)**... a terhelés jellegétől vagy erősségétől.

A tervezés az a tevékenység, amelynek során aprólékosan és ...**(5)**... kidolgozzuk a teljesítménycélokat, valamint a kitűzött célokhoz illő eszközöket, módszereket és szervezési formákat.

III. Tétel**30 pont**

Koordinációs képességek fejlesztésének módszerei és technikái.

- a. Határozzák meg a koordinációs képességeket. 6 pont
- b. Nevezze meg a koordinációs képesség összetevőit. 14 pont
- c. Nevezze meg az öt biológiai tényezőt, amelyek befolyásolják a koordinációs képességeket. 10 pont