

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA NAȚIONALĂ
20 APRILIE 2023**

**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. Az alábbi kijelentések közül (1-10), a helyes válasz betűjét írd a versenylapra.	20 pont
1. A modernkori Olimpiai Játékok első női részvétele:	
a. Athén, 1896	
b. London, 1908	
c. Párizs, 1900	
d. St. Louis, 1904	
2. A modern Olimpizmus megfogalmazója:	
a. Antonio Samaranch	
b. Dimitris Bikelas	
c. George Averoff	
d. Pierre de Coubertin	
3. A sporttechnika biomechanikájának megértéséhez kapcsolódó ismeretek melyik felkészítőhez tartozik:	
a. fizikai	
b. pszichológiai	
c. technikai	
d. elméleti	
4. Az aerob energetikai folyamat megindítása megvalósul néhány:	
a. perc alatt	
b. óra alatt	
c. másodperc alatt	
d. napok alatt	
5. A napi ételmisszeradag az egyén egészségének megőrzését biztosító, illetve az energiai, anyagi és katalitikus szükségleteit kielégítő élelem mennyisége:	
a. 12 óra	
b. 24 óra	
c. 36 óra	
d. 48 óra	
6. Elsősegélynyújtás zúzódások esetében az alábbiak által valósul meg:	
a. antibiotikum kezelés a fertőzések megelőzése érdekében	
b. masszázs technikák alkalmazása	
c. a fájdalom megszüntetése fájdalomcsillapító vagy érzéstelenítő használatával	
d. nyomókötés használata 30 - 45 percig	
7. A taktika összetevői a következők:	
a. egyéni, csoportos és vegyes cselekvések	
b. elemzés, döntés hozatal, végrehajtás, értékelés	
c. taktikai szemlélet, taktikai terv, taktikai cselekvés, játérendszer	
d. bemelegítés, a lecke fő része, befejezés, helyreállítás	
8. A technikai elem egy:	
a. az edző alapeszköze	
b. egy technikai eljárás sajátos végrehajtási módja	
c. egy alapvető mozgásrendszer, amely egy sportág űzésének az alapja	
d. a technikai felkészítés megvalósításának típusa	

9. A szabadtéri sporttelepek higiénája eleget kell tegyen az alábbi követelményeknek:

- a. a sporttelep 4000 m fölötti elhelyezése
- b. megfelelő szellőztetés biztosítása
- c. a sporttelep hosszanti tengelyét észak-dél irányban kell elhelyezni
- d. a pálya körüli 1 m-es biztonsági terület kialakítása

10. Olyan alapvető tápanyagok, amelyek szén- és hidrogént tartalmaznak:

- a. szénhidrátok
- b. enzimek
- c. zsírok
- d. fehérjék

B. Olvassák el figyelmesen a következő kijelentéseket. Írják át a versenylapra minden kijelentésnek megfelelő betűt és írják mellé az I betűt, ha úgy értékelik, hogy igaz és az H betűt, ha úgy értékelik, hogy a kijelentés hamis.

10 pont

- a. A gyerekek palotája és klubja szervezési formájához tartoznak a sportkörök. **2 pont**
- b. A Román Olimpiai Akadémia megyei kirendeltségei, a megyei/Bukarest municipium tanfelügyelőségek alárendelt egységei. **2 pont**
- c. Az ókori Olimpiai Játékokat, a királyok és főleg a királynők tiszteletére szervezték. **2 pont**
- d. A diaulosz sportszám első győztese a Piza-i Hipenosz volt. **2 pont**
- e. Coubertin a következőképpen összegezte az 1896-os Athén-i Olimpiai Játékokat:
„Sok jóindulat, érdekes eredmények, de semmi olimpiai szellem” **2 pont**

II. Tétel

30 pont

1. Az A oszlop a sportedzés sajátos alkotó elemeit tartalmazza, míg a B oszlop ezek rövid meghatározó tényezőit. Írják le a versenylapra a helyes összefüggést az A oszlop minden betűje és a B oszlop megfelelő száma között.

20 pont

A	B
a. sportág	1. a vetélkedő olyan szervezési formája, mely különböző kategóriájú sportolók számára több versenyt biztosít, célja a teljesítmények összehasonlítása egyöntetűen elfogadott szabályrendszer alapján
b. sportvetélkedés	2. a sportszakágak összetevőit foglalja magában
c. versenyrendszer	3. a sportágakhoz kapcsolódó sajátos technikai eljárások rendszere, melyeket a szervezési és lebonyolítási feltételek függvényében választanak külön
d. sportszakág	4. az egyén személyes képességeinek megnyilvánulási, megmérettetési belső hajlama, másokkal rivalizálás teljesítmény elérése érdekében, amely alapja a versenyeknek és a vetélkedőknek
e. sportpróba	5. magában foglalja a tényleges edzést, a mentális edzést, a láthatatlan edzést és a pszichotonikus edzést 6. sajátos mozgás szerkezetek rendszere, a lebonyolítási feltételeket és az eredmények értékelésének módját pontosan meghatározó szabályok alapján szervezik őket

2. Írják le a versenylapra a helyes információt, amely kitölti a szabad helyeket.

10 pont

A verbális módszerek elsősorban ...(1)... területre vonatkoznak, kiemelve egy ...(2)... cselekvést. A legismertebb verbális módszerek a következők: ...(3)...és ...(4)... A brainstorming-ot ...(5)... szintű sportolók körében alkalmazzák a közép- és hosszú távú edzésprogramok kidolgozásakor. A gyakorlás módszerét két formában alkalmazzák: ...(6)...gyakorlás és ...(7)... gyakorlás. A szemléltetést végezheti ...(8)..., egy ...(9)...sportoló vagy használva ...(10)... eszközöket.

III. Tétel

30 pont

Az erő egyike az alapvető motoros képességeknek.

- a. Nevezzenek meg az erőt befolyásoló öt tényezőt. **10 pont**
- b. Mutassanak be az erő megnyilvánulási formái közül kettőt. **10 pont**
- c. Említsen két előnyt és két hátrányt az izometrikus összehúzódásokkal történő erőfejlesztésnek. **4 pont**
- d. Mutassák be a Kraus - Weber teszt hat próbáját. **6 pont**