

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

**CLASA a XI-a  
SUBIECTE DE CONCURS**

- ◆ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ◆ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

**I Tétel**

**30 pont**

Az alábbi kijelentések közül **(1-15)**, a helyes válasz betűjét írd a versenylapra.

1. A Román Olimpiai és Sport Bizottság egy:

- a. nemzeti érdekű egyesület
- b. nemzeti sportszövetség
- c. közigazgatási szerv
- d. jogiszemélyiség nélküli sportszerkezet

2. A Román Sporttársaság Szövetsége megalakult:

- a. 1883 február 15
- b. 1896 május 5
- c. 1912 december 1
- d. 1914 március 27

3. Melyik az első román sportoló, aki két aranyérmét nyert ugyanazon a modernkori Olimpiai Játékokon:

- a. Iolanda Balaș
- b. Ivan Patzaichin
- c. Leon Rotman
- d. Nadia Comăneci

4. Románia egyetlen bronzérmét a téli Olimpiai Játékokon az alábbi sportágban nyerték:

- a. biatlon
- b. bob
- c. jégkorong
- d. sí

5. A romániai testnevelés és sport enciklopédiája egy:

- a. sporttechnikai könyvtár
- b. sporttörténelmi dolgozat
- c. testnevelés és sport módszertan
- d. sportelméleti tankönyv

6. A sportedzés legfontosabb tényezője, amely meghatározza az egyik szakaszból a másikba való átmenetet, az alábbi:

- a. az edzés szakaszosságának időtartama
- b. a fizikai fejlődés folyamatai
- c. az elért teljesítmény értéke
- d. a sportkiválasztás életkora

7. A sportedzés első szakaszának egyik általános közös célkitűzése:

- a. a szakosítás elmélyítése a terhelés szempontjából
- b. az átfogó képzés arányának növelése
- c. technikai- taktikai képesség fejlesztése
- d. a növekedési és fizikai fejlődési folyamatok ingerlése

8. A sportedzés negyedik szakaszának feladatai közé tartozik a:

- a. általános hajlamosság fejlesztése
- b. kordinációs képesség kialakítása
- c. versenytapasztalat gazdagítása
- d. a sztár játékos státusz tiszteletében tartása

9. Az önkontrol napló egyik fejezete tartalmazza:

- a. a szakosítás elmélyítését
- b. a személyes adatokat
- c. a sokoldalú felkészítést
- d. a fejlesztési folyamatokat

10. A zsír szükségletet meghatározza:
- a testrészek hossza
  - a sportoló tudatos részvétele
  - a környezet hőmérséklete
  - az életkor és a sportág
11. Az egyszerű szénhidrátok a szervezetben betöltött fő szerepe:
- a szervezet hidegtől való megvédése
  - biztosítja a szervezet számára a szükséges energiát
  - megelőzi az immunrendszer gyengülését
  - támogatja felkészülési tevékenységet
12. A túlzott fehérje a sportoló szervezetében az alábbihoz vezet
- a csontvelő sorvadásához
  - a sport teljesítmény növeléséhez
  - a sport teljesítmény csökkenéséhez
  - a véráramlás csökkentéséhez
13. Azon élelmiszer csoport egyike, amely 24 órára biztosítja a szükséges fejadagot:
- a szénsavas italok
  - a zsírok és tojások
  - a tej és a hús
  - cukorban gazdag termékek
14. Az ízületi tok kitérülése és az esetleges csonttöredékek megjelenése jellemzi az alábbi sérülést:
- zúzódás
  - ficam
  - rándulás
  - seb
15. Az 1960-as Róma-i Olimpiai Játékokon Románia nyert:
- 3 aranyérmes
  - 4 aranyérmes
  - 5 aranyérmes

## II. Tétel

**30 pont**

- A. 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**
- Az állóképesség felméréséhez figyelembe vett tényező az idő. **2 pont**
  - A sebek olyan sérülések melyek nem szakítják meg a bőr folytonosságát. **2 pont**
  - A napszúrás gyors fejlődésének jelei a gyors szívverés. **2 pont**
  - A pszichológiai kiválasztás megvalósításához pontosítani kell a sportoló motoros lehetőségeit. **2 pont**
  - A sportedzés első szakasza körülbelül 3 évig tart, és szorosan összefügg a pubertás folyamatok beindulásával. **2 pont**
- B. Írják le a versenylapra a helyes információt, amely kitölti a szabad helyeket. **10 pont**
- A második román ...**(1)**... részvétel a Nemzetközi Olimpiai Mozgalomban...**(2)**...nyúlik vissza, év amikor...**(3)**... a NOB ülésén beválasztották George A Plagino-t. Neki köszönhető az első román...**(4)**...az Olimpiai Játékokon.
  - A Nemzeti Sportkutató Intézet egy ...**(5)**..., amely sajátos tevékenysége által a legtöbb...**(6)**...nyújt a sport területén.
  - A szakaszok meghatározása szükséges a ...**(7)**... előkészítéshez, mivel az elérendő célokat ...**(8)**... kell az ...**(9)**... jellegű nagy célkitűzésektől kezdve a szakaszokra, makrociklus-célkitűzésekre, a mezociklusra, a mikrociklus és a képzési vagy leckeegység ...**(10)**... célkitűzéseire jellemző kisebb (stadiale) célkitűzésekig.
- C. Feleljenek a vizsgalapra a következő követelményekre: **10 pont**
- Említsen meg kettőt a késői tünetek közül hipotermia esetén. **2 pont**
  - Pontosíts két célkitűzést a sportoló étrendjének kialakításában. **2 pont**
  - Mutassák be a sportképzés I. szakaszának (célzott alapképzés) IV. részét. **2 pont**
  - Soroljon fel két szerkezeti mutatót a sportban a kiválasztási modell pszichológiai kritériuma szerint. **2 pont**
  - Említse meg az egyik okot, amiért hasznos a sportoló önkontroll naplója. **2 pont**

### III. Tétel

**30 pont**

Dolgozzon ki egy 1-3 oldalas esszét az *Állóképesség a sportban* témában. Az esszé kidolgozása során figyelembe veszi a következőket:

- |    |   |        |
|----|---|--------|
| a. | pontosítsa három kritériumot, ami szerint az állóképességet osztályozzák  | 3 pont |
| b. | az állóképesség megnyilvánulási formáinak osztályozása, Pfeifer szerint   | 4 pont |
| c. | soroljanak fel két biológiai és két pszichológiai tényezőt, amelyek feltételezik az állóképességet                                | 4 pont |
| d. | mutassa be az állóképesség anaerob küszöböt   | 6 pont |
| e. | mutassa be az állóképesség fejlesztésére alapuló módszertani eljárásokat, amelyek a terhelés nagyságának változásával történik    | 4 pont |
| f. | mutassa be az állóképesség fejlesztésére alapuló módszertani eljárásokat, amelyek a terhelés intenzitásának változásával történik | 4 pont |
| g. | írjon le az aerob terhelés mérésére használt két mérőkészüléket   | 2 pont |

**Megjegyzés!** Pontozzák a megfelelő szaknyelv használatát **(2 pont)** és az esszé besorolása a megadott kereten belül **(1 pont)**.