Tesztkérdések és válaszok a Testnevelés tárgyak egészségügyi felmentett hallgatói számára

1. Melyik állítás jellemző az aerob energiafelhasználásra?
Hosszú ideig tartó, alacsony intenzitású terhelésre jellemző

2. Mi a pulzusszám normál tartománya nyugalmi állapotban felnőtteknél?
60–80/perc

3. Melyik kondicionális képességet fejlesztjük a súlyemeléssel?
Erő

4. Milyen előnyt biztosít a jól fejlett core izomzat sportolóknál?
Nagyobb stabilitás és erőátvitel mozgások során

5. Mit nevezünk agilitásnak a sportban?
Gyors irányváltási képességet

6. Melyik sportágban van „liberó" pozíció?
Röplabda

7. . Hogyan hat a rendszeres sportolás a mentális egészségünkre?
Csökkenti a stresszt, javítja az alvást, csökkenti a szorongást, növeli az önbizalmat.

8. Melyik évben rendezték az első modern olimpiai játékokat?
1896

9. Melyik a saját testsúlyos edzés egyik előnye?
Bármikor, bárhol végezhető

10. Melyik képesség fejleszthető eredményesebben a 10-14 életkorban?
állóképesség

11. Mit szabályoz a sinuscsomó a szívben?
A szívritmust

12. Mit értünk koordinációs képességek alatt?
Az ideg-izom együttműködés minőségét

13. Mi a célja a bemelegítésnek?
Felkészíteni a szervezetet a terhelésre

14. Milyen fiziológiai változás történik a szervezetben rendszeres állóképességi edzés hatására?
Nő a tüdő kapacitása és a szív teljesítőképessége.

15. Melyik állítás igaz a floorball játékszabályaira?
A labdát csak ütővel lehet megjátszani

16. Melyik küzdőjáték NEM olimpiai sportág?
Sumo

17. Melyik vitamin segíti leginkább a csontok egészségét?
D-vitamin

18. Mit nevezünk izometriás erőkifejtésnek?
Az izom hosszának változása nélküli erőkifejtést

19. Melyik izom dolgozik főként a guggolás során?
Combfeszítő

20. Milyen módon lehet pontot szerezni frizbiben?
Ha egy játékos elkapja a frizbit az ellenfél célterületén belül

21. Melyik gyakorlat fejleszti leghatékonyabban az úgynevezett „kinetikus lánc" stabilitását?
Egylábas súlyzós felhúzás

22. Milyen célból használható a tempo (pl. 4-2-1) szabályozása az erőnléti edzésben?
Az izomfeszülés idejének szabályozására és kontrollált mozgásra

23 Mi a fő különbség a klasszikus súlyzós és a funkcionális edzés között?
A funkcionális edzés komplex, több ízületet és síkot érintő mozgásokat használ

24. Melyek a dehidratáltság veszélyei edzés közben?
Csökkenő teljesítmény, izomgörcsök, hőgutaveszély

25. Melyek lehetnek egyféle sport vagy mozgásforma rendszeres, kizárólagos gyakorlásának veszélyei?
Túlerőltetés, izomegyensúly felborulása, sérülésveszély

26. Mi indítja be az autofágiát sejtszinten a leggyakrabban?
Kalóriamegvonás vagy éhezés

27. Mi a medicin labda szerepe a fitnessben?
Javítja a neuromuszkuláris koordinációt komplex mozgásminták során, támogatva a robbanékonyság és az erő fejlesztését

28. Melyik mozgásforma javítja a propriocepciót leginkább instabil környezetben?
TRX guggolás egy lábon

29. Miért ajánlott a compound gyakorlatok előre helyezése egy edzésprogramon belül?
Mert nagyobb idegrendszeri és izomrendszeri fókuszt igényelnek

30. Az autofágia túlzott aktiválása hosszú távon.
Sejtkárosodást és izomtömeg-vesztést is okozhat

31. Melyik időszakos böjtölési módszer a 16/8 rendszer?
16 órás böjt, 8 órás evési ablak

32. Melyik hormon szintje nő az időszakos böjt alatt, és hozzájárul a zsírégetéshez?
Növekedési hormon (GH)

33. Mi lehet a hosszú távon nem kívánt mellékhatása az IF-nek, ha túl alacsony a kalóriabevitel?
Anyagcsere lassulása és izomtömeg csökkenése

34. Időszakos böjt esetén a vércukorszint
Stabilizálódhat és csökkenhet

35. Mit jelent a „core izmok” kifejezés?
A törzs mély izmait, amelyek a test stabilitását biztosítják.

36. Melyik edzéstípus javítja leghatékonyabban az artériák rugalmasságát?
Aerob állóképességi edzés

37. Mik az alvásdepriváció anyagcserére, szív- és érrendszerre gyakorolt negatív hatásai?

Inzulinrezisztencia, vérnyomás-emelkedés, gyulladásfokozódás

38. Melyik pulzustartományban történik zsírégető, de még aerob tartományú edzés?

60–70% a max. pulzushoz képest

39. A HIIT leginkább...

Javítja az oxigénfelvételt és fokozza az anyagcserét

40. Mi a különbség az excentrikus és koncentrikus hipertrófia között?

Az excentrikus hipertrófia a szív térfogatát növeli, míg a koncentrikus a falvastagságot

41., A felsoroltak közül melyiket nevezzük természetes mozgásnak?

kúszást

42., A felsoroltak közül melyik kondicionális képesség?

állóképeség

43., A felsoroltak közül melyik koordinációs képesség?

reakció képesség

44., Mi a kinesztézis?

mozgásérzékelés

45., Mit szimbolizál az olimpiai öt karika?

Az öt kontinenst és azok összetartozását.

46., Mikor és hol rendezték meg az első újkori nyári olimpiát?

1896 Athén

47., Hány évente rendezik meg a nyári olimpiai játékokat?

4 évente

48., 2024-ben melyik város rendezte a nyári olimpiai játékokat?

Párizs

49., Magyarországon rendeztek-e már nyári, vagy téli olimpiát?
még egyiket sem

50., Minek a betűszava a MOB?
Magyar Olimpiai Bizottság

51., Minek a betűszava a NOB?
Nemzetközi Olimpiai Bizottság

52., Hány méteres medencében rendezik meg az olimpián a medencés úszó számokat?
50m

53., Mely sportágakból áll a triatlon verseny?
úszás, kerékpározás, futás

54., Hány méter hosszú a maraton futás távja?
42 195m

55., Olimpiai sportág-e az ultimate frizbi (repülő korong)?
még nem, de már világjátékokon szerepel

56., Hivatalos röplabda mérkőzésen egy csapatnak hány játékosa van a pályán?
6 fő

57., Hivatalos kosárlabda mérkőzésen egy csapatnak maximum hány játékosa lehet egyszerre a pályán?
5 fő

58.,Hivatalos kézilabda mérkőzésen egy csapatnak maximum hány játékosa lehet egyszerre a pályán?
6+1 fő

59., Hivatalos vízilabda mérkőzésen egy csapatnak hány játékosa tartózkodhat egyszerre a medencében?
6+1 fő

60., A felsorolt sportágak közül melyek szerepelnek a Medikus Kupán?
kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás, vízilabda

61. Melyik állítás igaz a regenerációra az erőedzés után?
Legalább 48 óra pihenés javasolt ugyanazon izomcsoportnak

62. Miért fontos a regeneráció az edzések között?
A test helyreállítja az izmokat, feltölti az energiaraktárakat, és csökkenti a gyulladásokat.

63. Melyik gyakorlat a leghatékonyabb a hát alsó szakaszának erősítésére?
Felhúzás

64. Milyen hosszú egy hivatalos ultimate frizbi pálya?
100 méter

65. Hány játékos van a pályán egy csapatból floorball mérkőzés során (kapussal együtt)?
6

66. Kosárlabda játék során hány másodperce van egy csapatnak a támadásra?
24

67. Röplabda játék során mi a neve annak a technikának, amikor a játékos két kézzel, ujjbeggyel passzol?
Feladás

68. Melyik gyakorlat segíti legjobban a robbanékonyságot?
Plyometrikus ugrás

69. Melyik edzésmódszerre jellemző, hogy rövid, intenzív erőkifejtések követik egymást hosszabb pihenőidőkkel?
Intervallum edzés

70. Floorball játékban melyik testtájat tilos szándékosan használni a labda megjátszására?
Láb

71. Ki az NBA történetének legtöbb pontot szerző játékosa 2024-ig?
LeBron James

72. Milyen magas a férfiak hivatalos hálója röplabdában?
2,43 m

73. **Mi a célja a szuperszettes edzésmódszernek?**
Két gyakorlat egymás utáni végzése pihenő nélkül

74. Mennyi idő áll rendelkezésre Ultimate frizbi játék során **a korong eldobására, miután megállt a játékos?**
10 másodperc

75. **Milyen hosszú egy hivatalos floorball mérkőzés?**
3×20 perc

76. Mi a hárompontos vonal távolsága - FIBA szabályok szerint a kosárlabdában - a gyűrű középpontjától (a legtávolabbi ponton)?
6,75 m

77. Mi történik, ha egy játékos kétszer egymás után ér hozzá a labdához egy akción belül (kivéve sánc után)?
A labda az ellenfélhez kerül

78. **Milyen izom dolgozik leginkább fekvenyomás közben?**
Mellizom

79. Mi történik, ha Ultimate Frizbi játék közben a korong földet ér?
A másik csapat következik

80. Milyen hosszú lehet a floorball játékos ütője?
105 cm

81.Milyen hatással van a bemelegítés a testhőmérsékletre?
Növeli a testhőmérsékletet

82. Miért fontos a bemelegítés az izmok szempontjából?
Megnöveli az izmok rugalmasságát

83. Milyen élettani változást indít el a bemelegítés a vérkeringésben?
Fokozza a vérkeringést és a pulzusszámot

84. Hogyan befolyásolja a bemelegítés az ideg-izom kapcsolatot?
Javítja az ideg-izom koordinációt

85. Milyen szerepe van a bemelegítésnek a sérülések megelőzésében?
Csökkenti a sérülés veszélyét

86. Melyik élettani változás jellemző a rendszeres testmozgásra?
Javítja a vérkeringést

87. Hogyan hat a rendszeres testmozgás a szívre?
Lassítja a szívverést nyugalomban

88. Melyik hormon szintje növekszik a testmozgás hatására, javítva a hangulatot?
Endorfin

89. Mi történik az anyagcserével rendszeres testmozgás hatására?
Felgyorsul

90. Melyik állítás igaz a rendszeres mozgás és az alvás kapcsolatára?
Segít a pihentetőbb alvásban

91. Mi a fő célja a levezetésnek sportolás után?
A pulzus fokozatos csökkentése és a regeneráció elősegítése

92. Melyik típusú nyújtás ajánlott közvetlenül edzés után?
Statikus nyújtás

93. Mi történhet, ha edzés után teljesen elmarad a levezetés és a nyújtás?
Fokozódhat az izomláz és a sérülésveszély

94. Mennyi ideig ajánlott végezni a nyújtást edzés után izomcsoportonként?
Legalább 20–30 másodperc

95. Melyik állítás igaz a levezető szakaszra?
Segít eltávolítani a tejsavat az izmokból

96. Mikor rendezték meg az első modern kori olimpiát?
1896

97. Melyik város volt az első, amely háromszor is olimpiát rendezett?
London

98. Ki volt az első női olimpiai bajnok?
Charlotte Cooper

99. Melyik évben maradt el az olimpia a második világháború miatt?
1944

100. Hány aranyérmet nyert Michael Phelps összesen az olimpiákon?
23

Budapest, 2025.