

Sport és Életmód tárgyak, Köredzés szabadban kurzus,

100 kérdéses tesztsor a helyes válasszal

1. *Mit nevezünk köredzésnek?:* A testedzés, sportolás egy olyan formája, ahol elsősorban erőállóképességi terhelést kapnak az izmok, miközben a teljes szervezetet cardio(állóképességi) terhelés éri. Izmokat/izomcsoportokat dolgoztatunk nagy ismétlésszámmal, 1-2 perc időtartamban, egy-egy mozdulatban majd áttérünk egy másik izomra/izomcsoportra – általában ez 4-8 gyakorlat egymás után, minimális pihenővel. Ezt nevezzük egy körnek/sorozatnak, amelyet többször ismétlünk, általában 3-4-szer. A körök/sorozatok között rendszerint 1-3 percnyi könnyű állóképességi munkát végzünk – ez legtöbbször kis tempójú futás. (5 pont)
2. *A városi életmód stresszhatásai:* a lég-, zaj-, fényszennyezés, a tömegben az elidegenedés ill. a túlzott közelségben a személyes zónák sérülése, a fizikailag inaktív mindennapok. (5 pont)
3. *Mit nevezünk stressznek?:* Az emberi szervezetet érő külső vagy belső hatásokat, melyekre, az, - egészséges állapotban - adekvát válaszokat ad. (3 pont)
4. *Mi a distressz?:* A stresszhatásokra adott inadekvát válasz. Másként: negatív stressz, amikor az emberre nehezedő nyomás (fizikai vagy pszichés, külső vagy belső) frusztrációt, dühöt, félelmet vagy szorongást vált ki (3 pont)
5. *A rendszeres sportolás pozitív egészségi hatásai:* a mozgásszervek aktivitásával a normál fizikai állapot irányába lépés/kerülés, mentális kikapcsolódás, baráti-társas kapcsolatok kiépülésének/bővülésének lehetősége. (3 pont)
6. *A természetes környezetben sportolás pozitív egészségi hatásai:* mentális felfrissülés, keringési rendszer javulása/tüdő tisztulása, immunrendszer javulása, hőszabályozó rendszer javulása, cirkadián rendszer normalizálódása. (4 pont)
7. *Mi segíti a mentális felfrissülést természeti környezetben sportolás során?:* - a mindennapok monotoníájából kiszakadás, - a zöld környezet látványa, nyugtató hatása, - ennek az évszakokkal együtt járó változatossága, (3 pont)
8. *Hogyan segíti a cirkadián rendszer normalizálódását a természeti környezet?:* A napszakok, fényviszonyok változásai a genetikusan beépülthöz közeli. (1 pont)
9. *Hogyan segíti a hőszabályozó rendszer javulását a természetes környezetben sportolás?:* A különböző növényzeti fedettségű területeken eltérő hőmérséklet van (akár csak egy-két foknyi eltérés, de). Az ezeken áthaladás folyamatos adaptálódásra készíti a hőszabályozó rendszert, ezzel edzi azt. (1 pont)
10. *Mit nevezünk pulzusnak?:* A szívfrekvenciát, a szívizmok összehúzódásának és elernyedésének a ritmusát. (2 pont)
11. *Milyen adaptív változás következik be a szívizomban rendszeres edzés hatására?:* izomtrófia. (1 pont)
12. *Milyen adaptív változás következik be a tüdőben rendszeres edzés hatására?:* megnő a légzőfelület. (1 pont)
13. *Milyen adaptív változás következik be az érhalózatban rendszeres edzés hatására?:* Rugalmasabb lesz. (1 pont)

14. *Mi lesz az eredménye a rendszeres edzés hatására megnövekedett szívizomnak, a szívkamra megnőtt térfogatának, a nagyobb tüdőkapacitásnak és a rugalmasabb érhalózatnak?:* A nyugalmi pulzus csökken. (2 pont)
15. *Az általános erőnlétre a pulzus melyik két paraméteréből lehet következtetni?:* A nyugalmi és a megnyugvási pulzus. (2 pont)
16. *Mennyi egy átlagosan jó erőnlétben lévő felnőtt nyugalmi pulzusa? (ütés/perc):* kb. 58-65. (2 pont)
17. *Mennyi egy szabadidejében rendszeresen sportoló (kb. heti 3x 1,5 óra) egészséges felnőtt nyugalmi pulzusa?(ütés/perc):* kb. 54-60. (2 pont)
18. *Mennyi egy profi szinten (heti 6x3 óra) sportoló felnőtt nyugalmi pulzusa?:* Sportágaktól függően kb. 40-55. (2 pont)
19. *Mit nevezünk maximális pulzusnak és mennyi egy felnőtt maximális pulzusa?:* kb. 180-200. (2 pont)
20. *Mely esetben mehet fel a pulzus a maximális értékre?:* - erős fizikai terhelés hatására, - tartós pszichés hatásra, - betegségek esetében hirtelen fellépő reakció eredményeképpen. (3 pont)
21. *Mely esetben kicsi az esélye, nem vezet(het) kóros elváltozás(ok)hoz, ha aktuálisan maximális valakinek a pulzusa, ha ez:* 1. pszichés hatásra, 2. betegségekkel összefüggésben fellépő reakciók esetében, **3. (kontrollált) fizikai terhelés, sportolás hatására,.... következett be?** (1 pont)
22. *Mely sportágakat űzőknek alacsonyabb a nyugalmi pulzusuk az átlaghoz képest?:* Az állóképességi (jellegű) sportágakat űzőknek. (1 pont)
23. *Az egészséges étkezés főbb alapelvei:* változatos, rostokban gazdag, rendszeres illetve időközönként csökkentett mértékű(bőjt), mérsékelt zsírfogyasztású, egyéni életvitelhez igazodó. (6 pont)
24. *Mit jelent:az egyéni életvitelhez igazodó étkezés?:* - más arányban kell legyenek a fehérjék, zsírok, szénhidrátok, attól függően, hogy milyen fizikai igénybevétel van a mindennapokban, - életkortól függően, - esetleges ételtoleranciákat, allergiákat figyelembe vevő. (3 pont)
25. *Mik azok a mikrobióták?:* A bélrendszerben élő mikroorganizmusok - gombák, vírusok, baktériumok. (3 pont)
26. *Mik a mikrobióták feladatai a szervezetünkben?:* Hozzájárulni az emésztéshez és az anyagcsereszabályozáshoz, a táplálékkal bevitt káros anyagok ártalmatlanításához, az immunrendszer szabályozásához/megerősítéséhez, a veszélyes kórokozók szaporodásának megakadályozásához. (6 pont)
27. *Mi az ételallergia?:* Az immunrendszer kóros válasza, amikor téves módon veszélyesnek ismer fel egy étel-összetevőt. (2 pont)
28. *Mi az ételintolerancia?:* Bélműködési zavar. Oka: bizonyos ételek lebontásához szükséges enzimek csökkent mennyisége vagy teljes hiánya. (2 pont)
29. *Melyik a három alapvető fizikai képesség?:* Erő, gyorsaság, állóképesség. (3 pont)
30. *Az állóképesség-fejlesztés alapvető módszerei:* 1.: folyamatos, 2.: szakaszos - ezen belül: tiszta szakaszos és pihenő nélküli szakaszos (3 pont)
31. *Mi a különbség a mozgás- és a mozdulatgyorsaság között? :* A mozgásgyorsaság: rész-mozdulatokból álló, több testrész (akár a teljes test) harmonikus együttműködése révén létrejött helyzet- vagy helyváltoztatás sebessége. A mozdulatgyorsaság: egy adott ízületben történő hajlítás vagy nyújtás sebessége. (4 pont)

32. Karikázza be, hogy melyik képesség a legkevésbé fejleszthető?: 1. állóképesség, 2. **mozdulat-gyorsaság**, 3. maximális erő, 4. mozgás-gyorsaság. (2 pont)
33. Karikázza be, hogy melyik képesség fejleszthető a legjobban?: 1. **állóképesség**, 2. erő, 3. gyorsaság. (1 pont)
34. Karikázza be, hogy melyik életkorban fejleszthetőek legjobban a koordinációt meghatározó szervek/szervrendszerek?: 1. **3-8 évesig**, 2. 6-15 évesig, 3. 16-22 évesig. (2 pont)
35. Karikázza be, hogy melyik életkorban fejleszthetőek legjobban az állóképességet meghatározó szervek/szervrendszerek?: 1. 3-8 évesig, 2. **6-15 évesig**, 3. 16-22 évesig. (2 pont)
36. Karikázza be, hogy melyik életkorban fejleszthetőek legjobban az erőt meghatározó szervek/szervrendszerek?: 1. 3-8 évesig, 2. 6-15 évesig, 3. **16-22 évesig**. (2 pont)
37. Karikázza be, hogy mik okozzák a fényszennyezést napjainkban, városokban?: Éjszakai közvilágítás, vibráló reklámfények, számítógép-képernyők. (3 pont)
38. Mivel lenne csökkenthető a városi fényszennyezés?: A köztéri világítás erejének csökkentése, a vibráló reklámfények éjszakai mérséklése.
39. Mi az a Tejút és hol és mikor látható?: A spirál-galaxisunk csillaghalmaz sávja, fényszennyezés „nélküli” éjszakai égbolton (telihold közeli időszakban gyengén) látható. (2 pont)
40. Hol/hogyan okoz légszennyezést egy gyárkérmény füstje?: Ha nem veszik figyelembe az uralkodó szélirányt a helyszín kijelölésekor.
41. Mivel csökkenthető a városi levegő légszennyezettsége?: Motorizáció csökkentése, úttakarítás, káros-anyag kibocsátó gyárak távoli (szélirányba) telepítése, parkosítás (2 pont)
42. Mivel csökkenthető a városi zajszennyezés?: Motorizáció csökkentése, járművek működésének fejlesztése a zajszintjük csökkentése irányába, útburkolatok karbantartása. (2 pont)
43. Az útburkolatok javítása, karbantartása milyen stresszhatású „szennyezést” segít enyhíteni?: Zajszennyezést, légszennyezést. (1 pont)
44. Egy városhoz közel telepítendő repülőtér helye hogyan, mikor növeli meg az adott településen a levegő- és zajszennyezést?: Ha nem veszik figyelembe a térségben uralkodó szélirányt. (1 pont)
45. Hogyan kompenzálható a városi tömegben elidegenedés egyes személyekre nyomasztó hatása?: Keresni, megtalálni a tanulás/munka/ egyéb kötelezettségek teljesítése melletti szabadidőt és felhasználni kinek-kinek a személyiségéhez illő elmélyedést és/vagy társas elfoglaltságot kínáló, biztosító játékos, kulturális, sportos tevékenységet. (2 pont)
46. Hogyan segíti a szabadidős sportolás a stresszoldást?: Egyrészt: önmagának a nem extrém fizikai igénybevételnek az idegrendszerre gyakorolt pozitív hatásával. Másrészt: azzal, hogy sportolás közben egészen másra koncentrálnak, arra az időre elterelődik – a tudatalattiba kerül – a figyelem a gondokról, problémákról és oldódik a vele/velük kapcsolatos feszültség. Harmadrészt: a sportban elért – akár csak apró – sikerek, a „megcsináltam”-élmény magabiztosságot, önbizalmat növelő hatású. (3 pont)
47. Mely hangulatszabályozó anyagok termelődnek fizikai aktivitás hatására a szervezetünkben?: Endorfin, dopamin. (2 pont)

48. *Sportolás/fizikai aktivitás közben mi történik az energia-raktárakkal?:* A terhelés mértéke szerint ürülnek. (1 pont)
49. *Sportolás/fizikai terhelés közben mi történik az izmokkal?:* Az izomsejtek egy része elfárad (a tápanyagutánpótlás egyre gyengül), egy kisebb részük – túlfáradás, nem edzettség miatt - sérül, elhal. (2 pont)
50. *Tartós fizikai aktivitás közben hogyan változik az energia-nyerés a felhasznált összetevőket tekintve?:* Az első percekben zömmel cukrokból, kb. 4-5 perctől 25-35 percig vegyesen, efelett nagyrészt zsírokból. (3 pont)
51. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik nagyrészt zsírfelhasználás az energia-raktárakból?:* Kb. a 25-30 perctől. (1 pont)
52. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik vegyes – cukrok, fehérjék, zsírok-ból – energia-nyerés?:* Az első néhány perc utántól kb. 25-35 percig. (1 pont)
53. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik nagyrészt cukrokból az energia-nyerés?:* Az első néhány percben. (1 pont)
54. *Mikor töltődnek vissza a sportolás/fizikai terhelés közben lecsökkent, ürült energia-raktárak?:* Az azt követő pihenési időszakban, elsősorban alvás közben. (1 pont)
55. *Milyen mértékben töltődnek vissza a sportolás/fizikai terhelés közben lecsökkent, ürült energia-raktárak és ezt a folyamatot minek nevezzük?:* Egy kicsivel magasabb szintre, mint megelőzően voltak. Ezt nevezzük szuper-kompenzációnak. (2 pont)
56. *A szuper-kompenzáció során létrejött magasabb energia-szint mennyi ideig marad fenn?:* 3-4 napig, azt követően a szervezet visszaépíti az eredetire. (1 pont)
57. *Sorolja fel az erő/erőkifejtés típusait:* 1.: maximális erő, 2.: gyors erő, 3.: erőállóképesség. (3 pont)
58. *Mondjon 5 konkrét sportpéldát, ahol a gyors erő kiemelten fontos az eredményesség szempontjából!:* ((pl: atlétika – ugrások, dobások, rövidtávú futások, küzdősportok – birkózás, boks, vívás, karate stb, labdás sportok – röplabda, futball, tenisz stb., távleküzdő sportok rövid távjai)) 3 különböző sportból vett 5 példa (5 pont)
59. *Melyik fajta izomrostok átlagostól nagyobb aránya segíti eredményességre a rövidtávú (vágta)futókat?:* a fehér (gyors) rostok. (1 pont)
60. *Karikázza be, hogy melyik képesség fejleszthető eredményesebben?:* 1. maximális erő, 2. mozdulat-gyorsaság. **3. mozgás-gyorsaság.** (1 pont)
61. *Sorolja fel a legfontosabb edzés-elveket!:* kiváltás és megszilárdítás elve, rendszeresség elve, fokozatosság elve, periodicitás elve. (4 pont)
62. *A bemelegítés célja, szerepe:* - a szervezetnek (keringésnek, izmoknak, ízületeknek a fiziológias alapállapotából) egy magasabb szintre emelése, - mentális ráhangolódás az új tevékenységre: egyrészt a feladatra koncentráció és másrészt a balesetek, sérülések elkerülése érdekében. (3 pont)
63. *A bemelegítés felépítése:* az elején könnyű, majd lendületes gyakorlatok (keringés elindítása), utána közepes erősségű, teljes izomzatot átmozgató gyakorlatok, ezek után speciálisan, az edzéshez/sportághoz igazodó izmok, ízületek átmozgatása. (3 pont)
64. *Milyen nyújtó jellegű gyakorlatokkal nem szabad kezdeni a bemelegítést?:* Az izmokat/szalagokat mozgáshatárig, maximálisan nyújtó gyakorlatokkal. (1 pont)

65. Karikázza be, hogy: a járás különböző végtaglengetésekkel, lendítésekkel megfelelő gyakorlatok-e a bemelegítés első felében és miért?: 1. nem, mert nem túl intenzívek. **2. igen, mert nem túl intenzívek.**
66. A fekvőtámaszban tolódzkodás során mely főbb izomcsoportok dolgoznak?: Kar- és váll izmai, hasizom, négyfejű combizom. (3 pont)
67. Melyik karizom dolgozik főként tolódzkodások során?: A tricepsz. (1 pont)
68. Melyik törzsizmok dolgoznak főként fekvőtámaszban tolódzkodások során?: A mellizom és a hasizom. (2 pont)
69. Mi a különbség a statikus és dinamikus terhelés között (az izomműködés és a keringés szempontjából)?: Statikus terhelésnél állandó szinten van/marad az erőfeszítés, dinamikusnál ez folyamatosan változik. (2 pont)
70. Mit jelent: izometrikus gyakorlat?: Erőfeszítéskor nincs elmozdulás. (1 pont)
71. Mit jelent: izotóniás gyakorlat?: Erőfeszítéskor elmozdulás van. (1 pont)
72. Fekvőtámaszban tolódzkodás során mely izmok dolgoznak statikusan?: A hasizom és a lábizmok. (2 pont)
73. Fekvőtámaszban tolódzkodás során mely izmok dolgoznak dinamikusán?: Kar- és vállizmok, mellizom. (2 pont)
74. Függésben húzódkodás során mely főbb izomcsoportok dolgoznak?: Kar- és váll izmai, széles hátizom. (2 pont)
75. Függésben húzódkodás során az izmok dinamikusán vagy statikusan dolgoznak?: Dinamikusán. (1 pont)
76. Karikázza be, hogy hátsó függés lábtámasszal helyzetben mely izmok dolgoznak ezek közül?: - négyfejű combizom, - **görgeteg-izmok**, - tricepsz, - hasizom, - **bicepsz**, - **combhajlító-izom**, - mellizom. (3 pont)
77. Állásban, kéziszúlyzóval végzett gyakorlatokkal, elsősorban mely izmok edzhetők?: karizmok, váll izmai, hátizmok, lábizmok. (4 pont)
78. Karikázza be, hogy állásban guggolások végzése tartósan, elsősorban, mely fizikai képesség edzését segítheti?: - gyors erő, - maximális erő, - **erőállóképeség**, - hajlékonyság. (1 pont)
79. Karikázza be, hogy szökdelések, elsősorban, mely képességek edzését segítik?: - hajlékonyság, - **robbanékonyság**, - **koordináció**, - maximális erő. (2 pont)
80. Soroljon fel kilenc konkrét példát szökdelő-gyakorlatokra!: ((pl: helyben, haladással, páros lábon, egy lábon, váltott lábbal, nyújtott- ill. hajlított lábbal)) 3 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
81. Soroljon fel kilenc konkrét példát húzódkodó gyakorlatokra!: ((pl: függőállásban, függésben, egy- ill. kétkaral, dinamikusán, statikusan)) 3 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
82. Soroljon fel kilenc konkrét példát tolódzkodó gyakorlatokra!: ((pl: mellő- ill. hátsó támaszhelyzetekben, fekvő- ill. függőleges testhelyzetekben)) 3 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
83. Soroljon fel kilenc konkrét példát hátizmokat - is - edző gyakorlatra!: ((pl: húzódkodások, törzsfeszítések- ill. emelések)) 3 gyakorlatonként 1 pont.(3 pont)
84. Soroljon fel kilenc konkrét példát hasizmokat -is- edző gyakorlatra!: ((pl: fekvésben, ülésben, függésben, támasz-helyzetekben)) 3 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)

85. Soroljon fel kilenc konkrét példát karizmokat -is- edző gyakorlatokra!: ((pl: tolódzkodások, húzódkzkodások, kéziszerrel végzett gyakorlatok)) 3 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
86. Soroljon fel kilenc konkrét példát a comb izmait -is- edző gyakorlatokra!: ((pl: helyben, haladás közben, állásban, guggolásban)) 3 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
87. Soroljon fel kilenc konkrét példát a váll izmait -is- edző gyakorlatokra!: ((pl: állásban, ülésben, fekvésben, támasz-helyzetekben, kéziszerrel végzett gyakorlatok)) 3 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
88. Soroljon fel hat konkrét példát statikus hátizom gyakorlatra! ((pl: állásban, függésben, ülésben, fekvésben)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
89. Soroljon fel hat konkrét példát dinamikus hátizom gyakorlatra! ((pl: állásban, függésben, ülésben, fekvésben)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
90. Soroljon fel hat konkrét példát statikus felkarizom gyakorlatra! ((pl: vízszintes /mellső vagy hátsó/ ill. függőleges testhelyzetben)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
91. Soroljon fel hat konkrét példát dinamikus felkarizom gyakorlatra! ((pl: vízszintes /mellső vagy hátsó/ ill. függőleges testhelyzetben)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
92. Soroljon fel hat konkrét példát statikus hasizom gyakorlatra! ((pl: vízszintes /mellső vagy hátsó/ testhelyzetben, függésben)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
93. Soroljon fel hat konkrét példát dinamikus hasizom gyakorlatra! ((pl: vízszintes /mellső vagy hátsó/ helyzetben, függésben)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
94. Soroljon fel hat konkrét példát statikus lábizom gyakorlatra! ((pl: helyben, haladás közben, állásban, guggolásban)) 2 gyakorlatonként 1 pont. ((3 pont)
95. Soroljon fel hat konkrét példát dinamikus lábizom gyakorlatra! ((pl: helyben, haladás közben, állásban, guggolásban)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
96. Soroljon fel hat konkrét példát statikus vállizom gyakorlatra! ((pl: állásban, fekvésben /hason vagy hanyatt/, kéziszerrel)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
97. Soroljon fel példát hat konkrét dinamikus vállizom gyakorlatra! ((pl: állásban, fekvő /hason vagy hanyatt/, kéziszerrel)) 2 gyakorlatonként 1 pont. (3 pont)
98. Mi a superkompenzáció?: A fejlődés feltétele és lehetősége. Edzésterhelés/ fizikai aktivitás közben a szervezet energiaraktárai a terhelés mértéke szerint valamelyest ürülnek. Az ezt követő pihenési/alvási időszakban ezeket a szervezet nem csak az eredeti állapotra tölti fel/vissza, hanem annál egy kicsit magasabb szintre, így készülve fel egy következő terhelésre. Ezt a magasabb szintet néhány napig tartja fenn, utána visszaépül. (4 pont)
99. Mi a reziliencia?: Az előzetesen eltervezett feladat-végrehajtásban hirtelen fellépő akadályokra viszonylag gyorsan adott, a helyzethez igazodó, az elérendő cél/eredmény elérését mégis lehetővé tevő alternatív megoldás(ok) keresésére, megtalálására és végrehajtására való képesség. (5 pont)
100. Mi a különbség az agresszív és az asszertív magatartás között?:
Az agresszió: energikus, más(ok)nak hátrányt, bajt, sérülést, károkat, stb-t okozó, negatív szándékú támadás. Az asszertivitás: Az egyén képessége arra, hogy

magabiztosan és határozottan fejezze ki és érvényesítse igényeit, érzéseit és jogait anélkül, hogy agresszív lenne. (4 pont)

Irodalomjegyzék:

dr. Miltényi Márta: A mozgatórendszer funkcionális anatómiája

dr. Miltényi Márta: A sportmozgások anatómiai alapjai

dr. Osváth Péter: Sportélettan, sportegészségtan

dr. Dosek Ágoston: Erdők, hegyek sportjai

Copyright by Katona László

2025.június 3., Budapest