

Sport és Életmód tárgyak, Terepfutás kurzus,

100 kérdéses tesztsor a helyes válasszal

1. *Mit nevezünk terepfutásnak?:* A sportszerű futásnak azt a formáját, amikor: - nem u.n. városi, hanem lakóövezeten kívüli, szabad természeti környezetben, - nem városi/utcai felületű, egyenetlen talajú utakon, - gyakran messze előre nem jól beláthatóvá váló, kanyargós, erdei ösvényeken, - és többnyire emelkedőkön/lejtőkön vezető útvonalon futunk. (4 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 monotonitásából 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 közeliek. (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 mitől függhet ez az érték?: Amennyit a szívizom egy perc alatt maximálisan össze tud húzódn. Függ genetikai adottságoktól és az edzettségtől (2 pont)*
20. *Mennyi lehet egy egészséges felnőtt maximális pulzusa?:* kb. 180-200. (2 pont)
21. *Mely esetben mehet fel a pulzus a maximális értékre?:* - erős fizikai terhelés hatására, - tartós pszichés hatásra, - betegségek esetében hirtelen fellépő reakció eredményeképpen. (3 pont)
22. *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)
23. *Mely sportágakat űzőknek alacsonyabb a nyugalmi pulzusuk az átlaghoz képest?:*
Az állóképességi (jellegű) sportágakat űzőknek. (1 pont)
24. *Az egészséges étkezés főbb alapelvei:* változatos, rostokban gazdag, rendszeres illetve időközönként csökkentett mértékű(bőjt), mérsékelt zsírfogyasztású, egyéni életvitelhez igazodó. (6 pont)
25. *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)
26. *Mik azok a mikrobióták?:* A bélrendszerben élő mikroorganizmusok - gombák, vírusok, baktériumok. (3 pont)
27. *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)
28. *Mi az ételallergia?:* Az immunrendszer kóros válasza, amikor téves módon veszélyesnek ismer fel egy étel-összetevőt. (2 pont)
29. *Mi az ételintolerancia?:* Bélműködési zavar. Oka: bizonyos ételek lebontásához szükséges enzimek csökkent mennyisége vagy teljes hiánya. (2 pont)
30. *Melyik a három alapvető fizikai képesség?:* Erő, gyorsaság, állóképesség. (3 pont)
31. *Az állóképesség-fejlesztés alapvető módszerei:* 1.: folyamatos, 2.: szakaszos - ezen belül: tiszta szakaszos és pihenő nélküli szakaszos (3 pont)
32. *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)
33. *Karikázza be, hogy melyik képesség a legkevésbé fejleszthető?:* 1. állóképesség, 2. **mozdulat-gyorsaság**, 3. maximális erő, 4. mozgás-gyorsaság. (2 pont)

34. Karikázza be, hogy melyik képesség fejleszthető a legjobban?: **1. állóképesség,** 2. erő, 3. gyorsaság. (1 pont)
35. 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)
36. 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)
37. 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)
38. Karikázza be, hogy mik okozzák a fényszennyezést napjainkban, városokban?: Éjszakai közvilágítás, vibráló reklámfények, számítógép-képernyők. (3 pont)
39. Mivel lenne csökkenthető a városi fényszennyezés?: A köztéri világítás erejének csökkentése, a vibráló reklámfények éjszakai mérséklése.
40. 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)
41. Hol/hogyan okoz légszennyezést egy gyárkémény füstje?: Ha nem veszik figyelembe az uralkodó szélirányt a helyszín kijelölésekor.
42. Mivel csökkenthető a városi levegő légszennyezettsége?: Motorizáció csökkentése, úttakarítás, káros-anyag kibocsátó gyárak távoli (szélirányba) telepítése, parkosítás (2 pont)
43. Mivel csökkenthető a városi zajszennyezés?: Motorizáció csökkentése, járművek működésének fejlesztése a zajszintjük csökkentése irányába, útburkolatok karbantartása. (2 pont)
44. Az útburkolatok javítása, karbantartása milyen stresszhatású „szennyezést” segít enyhíteni?: Zajszennyezést, légszennyezést. (1 pont)
45. 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)
46. 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)
47. 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 koncentrálnunk, 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)
48. Mely hangulatszabályozó anyagok termelődnek fizikai aktivitás hatására a szervezetünkben?: Endorfin, dopamin. (2 pont)
49. Sportolás/fizikai aktivitás közben mi történik az energia-raktárakkal?: A terhelés mértéke szerint ürülnek. (1 pont)

50. *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)
51. *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)
52. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik nagyrészt zsírfelhasználás az energia-raktárakból?:* Kb. a 25-30 perctől. (1 pont)
53. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik vegyes – cukrok, fehérjék, zsírok-ból – energia-nyerés?:* Az első néhány perc utántól kb. 25-35 percig. (1 pont)
54. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik nagyrészt cukrokból az energia-nyerés?:* Az első néhány percben. (1 pont)
55. *Mikor töltődnek vissza a sportolás/fizikai terhelés közben lecsökkent, ürült energia-raktárak?:* Az azt követő pihenési időszakban, elsősorban alvás közben. (1 pont)
56. *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)
57. *A szuper-kompenzáció során létrejött magasabb energia-szint mennyi ideig marad fenn?:* 3-4 napig, azt követően a szervezet visszaépíti az eredetire. (1 pont)
58. *Sorolja fel az erő/erőkifejtés típusait:* 1.: maximális erő, 2.: gyorselő, 3.: erőállóképesség. (3 pont)
59. *Mondjon 5 konkrét sportpéldát, ahol a gyorselő kiemelten fontos az eredményesség szempontjából!:* ((pl: atlétika – ugrások, dobások, rövidtávú futások közül, küzdősportok – birkózás, boks, vívás, karate stb közül, labdás sportok – röplabda, futball, tenisz stb közül, távlekedő sportok rövid távjai közül)) 3 különböző sportágból vett 5 példa (5 pont)
60. *Karikázza be, hogy melyik fajta izomrost nagyobb aránya segíti eredményességre a rövidtávú futókat?:* 1. Vörös rostok. **2. Fehér rostok.** (1 pont)
61. *Mondjon 5 konkrét sportpéldát, ahol az állóképesség dominál az eredményesség szempontjából!:* ((pl: atlétika futószámok közül, labdás csapatsportok közül, távlekedő sportok közül)) 3 különböző sportágból vett 5 példa (5 pont)
62. *Melyik fajta izomrostok átlagostól nagyobb aránya segíti eredményességre a hosszú-távú futókat?:* a vörös (lassú) rostok. (1 pont)
63. *Karikázza be, hogy melyik képesség fejleszthető eredményesebben?:* 1. maximális erő, 2. mozdulat-gyorsaság. **3. mozgás-gyorsaság.** (1 pont)
64. *Sorolja fel a legfontosabb edzés-elveket!:* kiváltás és megszilárdítás elve, rendszeresség elve, fokozatosság elve, periodicitás elve. (4 pont)
65. *A bemelegítés célja, szerepe:* - a szervezetnek (keringésnek, izmoknak, ízületeknek a fízológias alapállapotából) egy magasabb szintre emelése, - mentális ráhangolódás az új tevékenységre: egyrészt a feladatra koncentrálás és másrészt a balesetek, sérülések elkerülése érdekében. (3 pont)
66. *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)

67. Milyen nyújtó jellegű gyakorlatokkal nem szabad kezdeni a bemelegítést?: Az izmokat/szalagokat mozgáshatárig, maximálisan nyújtó gyakorlatokkal. (1 pont)
68. 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.**
69. Terepfutás során mely főbb izomcsoportok dolgoznak hangsúlyosan?: - lábizmok, - testtartásért felelős izmok. (2 pont)
70. Miben tér el az átlagos hosszú távú futások futótechnikájától a nem sima felületen, sokszor nem egyenes nyomvonalon haladó terepfutóé?: - kissé rövidebb lépés-hosszak, - nyitottabb kartartás, - tekintet állandóan körben figyelő: 1. nagyobb odafigyelés a talajra, 2. nagyobb odafigyelés az utak, ösvények szélén lévő növényzetre, 3. nagyobb odafigyelés a váratlan helyzetekre, mert többnyire a természetben s nem zárt/biztosított úton futunk, - odafigyelés a tájékozódásra. (6 pont)
71. Miért rövidebb a lépéshossz és nyitottabb a kartartás terepfutás közben az utcai vagy kijelölt (atlétikai pálya, parkok útjai, futósávok, stb) útvonalakon futókéhoz képest?: Terepfutáskor adódik, hogy hirtelen fellépő egyensúlyvesztést kell korrigálni az elesések, sérülések elkerülése érdekében. Ehhez ez a megfelelő mód. (2 pont)
72. Könnyű emelkedőn futáskor mi változik az alap-futótechnikában?: - kissé lerövidül a lépéshossz. (1 pont)
73. Meredek emelkedőn futáskor mi változik az alap-futótechnikában?: - nagyon lerövidül a lépéshossz, - felsőtest előre dől, - karok könyökben hajlítottabbak. (2 pont)
74. Mely izomcsoportokra kerül többletterhelés meredek emelkedőre felfutáskor?: A lábszár (vádli) ill. a lábujjak izmaira és a hátizmokra. (2 pont)
75. Nagyon meredek emelkedőn felfelé hogyan változik a futás?: A futólépés helyett (többnyire) gyalogos lépésekkel haladunk. (1 pont)
76. Mikor haladunk futólépés helyett gyalogos lépésekkel terepfutás közben?: - nagyon meredek emelkedőn, - nagyon meredek veszélyes lejtőn, - ha a talajviszonyok megkívánják. (3 pont)
77. Hogyan változik a karmunka a futott ösvény/terep vízszinteshez képest emelkedő dőlésszöge függvényében?: Könyökben egyre hajlítottabb lesz. (1 pont)
78. Karikázza be, hogy miért hajlítottabb könyökben a kar emelkedőre futás közben!: 1. A rövidebb lépéshossz miatt. 2. Mert az átlagoshoz képest megnő, maximálisához közeli lesz a pulzus és a légzésfrekvencia. **3. A karlendítés iránya változik, sokkal/egyre inkább felfelé irányuló, és ez ebben a tartásban adekvátabb.** (1 pont)
79. Karikázza be, hogy miért tartjuk jobban oldalt – és nem szorosan a test mellett – a karunkat lejtőn lefelé futás közben!: 1. Azért, hogy jobban lássuk a talajt. **2. Így jobban tudjuk a lefelé futáskor gyakran adódó hirtelen egyensúlyvesztést korrigálni.** 3. Azért, hogy hosszabbakat léphessünk. (1 pont)
80. Miből adódhat egyensúlyvesztés lejtőn lefelé futás közben?: Megnő a megcsúszás, egyensúlyvesztés esélye, mert: - a talajfogáskor a terhelés iránya valamelyest kisebb szöget zár be a talajjal, mint vízszintes talajon, - ugyanakkor (a futás tempóját lépésenként! vissza-visszafogva és azt állandóan korrigálva) lépésenként változik a talpra nehezedő erő, - általában emelkedő után futunk

lefelé és megnőhet a futás sebessége miközben csökkenhet az odafigyelés a talaj egyenetlenségeire. (3 pont)

81. *Milyen képesség jó szintje szükséges az egyenetlen talajon futáshoz (az egyéb, a futáshoz szükségeseken kívül)?*: Az egyensúlyozási képesség. (1 pont)
82. *Mit kell figyelembe venni egy terepfutó tréning megtervezésekor? – egyéni képességek szintje: mennyi ideig tudunk (egyéni tempóban) folyamatosan futni, - ismerős a terep/az útvonal vagy sem (a tájékozódás csökkenti a tempót!).*
83. *Milyen tényezők befolyásolják terepfutás közben a futás sebességét?(az egyéni ambíciókat leszámítva)*: - a tervezett futás távja, - síkon, emelkedőn vagy lejtős szakaszon futunk, - az adott talaj esetleges egyenetlenségei, - aktuális időjárási körülmények. (4 pont)
84. *Karikázza be, hogy milyen iram javasolt emelkedő szakasz utolsó méterein és miért?*: 1. Gyorsítunk, hogy minél hamarabb a végére érjünk. **2. Kicsit lassítunk, hogy a következő vízszintes vagy lejtős részt nagyobb odafigyeléssel kezdhessük el.** (1 pont)
85. *Miért javasolt egy kicsit visszavenni a futás sebességéből egy lejtőre ráfutás előtt?*: A lejtőn elindulva – a fizikai könnyebbsége miatt – pszichés oldódás van és könnyen adódik a koncentráció gyengülése, ami hibák forrása lehet. (2 pont)
86. *Milyen problémák, hibák adódhatnak egy emelkedő után egy lejtőre futáskor?*: A fizikai könnyebbség miatti koncentráció gyengülés (felszabadultág érzet) következtében sérülés-veszély van, mert/ha: - nem figyelünk annyira a talaj egyenetlenségeire, - nem jól választjuk meg a futás sebességét. Ezen kívül, ha nem figyelünk útelágazásoknál adódhat, hogy nem az előre eltervezett irányba futunk. (3 pont)
87. *Karikázza be, hogy egy átlagos terepfutó-tréning - vannak benne vízszintes, emelkedő és lejtős részek - melyik állóképesség-fejlesztő módszernek felel meg?*: 1. Folyamatos módszer. **2. Szakaszos módszer.**
88. *Karikázza be, hogy egy átlagos terepfutó-tréning - vannak benne vízszintes, emelkedő és lejtős részek - melyik állóképesség-fejlesztő módszernek felel meg?*: 1. Tiszta szakaszos, 2. Intervallumos, **3. Fartlek.**
89. *Mit neveznek „sky-running”-nak?*: A terepfutás olyan (extrém) változatát, amikor magashegyi környezetben, többnyire az erdőhatár feletti régióba is felérve, gyephavas és - néha - futhatóan könnyű, de sziklás terepen haladva, gyakran egy-egy szép csúcsra is feljutva teljesítik az útvonalat. (1 pont)
90. *Mik azok a felszerelések/eszközök, amiket - még egy város közeli futásra is - vinni kell magunkkal?*: - (feltöltött)telefon, - eü(tisztasági) papírtörölő, - személyes iratok. (3 pont)
91. *Ha ismeretlen terepen futunk mi a teendő előzetesen?*: - előzetes ismeretek gyűjtése az egész régióról, - térkép (rajzolt vagy telefonra letöltött), - a képességeink, gyakorlottságunk szintje alatti tervezés távban, nehézségi fokban, - időben legalább másfélszeres tervezés a visszaérkezés időpontjára az esetleges eltévedés utáni visszatalálásra. (4 pont)
92. *Ha ismeretlen terepen futunk, akkor - a megszokottakon felül - mire figyeljünk közben?*: - kicsivel a saját tempó alatt futunk, - a bizonytalan útelágazásoknál különösen figyeljünk és akár egészen gyalogos tempóig, állásig lassítsunk le és aztán menjünk tovább, - ha úgy tűnik eltévedtünk, akkor próbáljunk vissza menni ugyanazon az úton, amelyiken eddig jutottunk odáig, ahol már újra biztosan

tudjuk hol vagyunk(és esetleg ne is vágjunk neki újra, hanem menjünk teljesen vissza oda, ahonnan indultunk. (3 pont)

93. *Miben segítenek az okostelefonra letölthető applikációk?: - a hagyományos térképekhez képest naprakészen aktualizáltak, - sokkal részletgazdagabbak, - pontos helyzetmeghatározást, útvonalkövetést biztosít, - sok-sok adattal (táv, idő, útvonal, legkisebb-, legnagyobb-, átlagsebesség, stb) napló-szerűen rögzíthető a futásunk. (2 pont)*
94. *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)
95. *Mit jelent: izometrikus gyakorlat?:* Erőfeszítéskor nincs elmozdulás. (1 pont)
96. *Mit jelent: izotóniás gyakorlat?:* Erőfeszítéskor elmozdulás van. (1 pont)
97. *Éri-e statikus terhelés terepfutás közben valamely izmunkat?:* Alapvetően nem, de amikor egy hosszabb szakaszon, több száz méteren keresztül, erős emelkedőn haladunk, akkor a hátizmokban adódhat ilyen jellegű terhelés. (2 pont)
98. *Mi a szuperkompensáció?:* 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