

Sport és Életmód tárgyak, Túrázás kurzus,
100 kérdéses tesztsor a helyes válaszokkal

1. *Mi a túrázás?:* A szabadidős sportolás egy formája: - természeti környezetben, - többnyire hegyvidéki tájakon, terepen, - a résztvevők képességeit, gyakorlottságát figyelembe vevő, - sportszerű ambíciójuk/céljaik eléréséhez igazított, - és előre megtervezett útvonalak bejárása. (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. (6 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 monotonijából kiszakadás, - a zöld vagy épp télies, havas táj, 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 a pulzusra nézve 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?:* 1. A nagyon erős fizikai terheléskor megemelkedett, a szív által elérhető legmagasabb pulzusszám. 2. Kb. 180-200/perc. (2 pont)
20. *Mely esetben mehet fel a pulzus a maximális értékre?:* - erős fizikai terhelés hatására, - pszichés hatásra, - betegségek esetében hirtelen fellépő reakció eredményeképpen. (3 pont)
21. *Mely esetben kicsi az esélye, és nem vezet(het) kóros elváltozás(ok)hoz, ha ugyan aktuálisan maximális valakinek a pulzusa, de 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, időközönként csökkentett mértékű(bőjt), mérsékelt zsírfogyasztású, egyéni életvitelhez igazodó. (5 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 ételintoleranciákat, 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. Mikor és hol alakult meg a Magyarországi Kárpát Egyesület? (dátum, település) (2 pont)
41. Mivel csökkenthető a városi levegő légszennyezettsége?: Motorizáció csökkentése, úttakarítás, káros-anyag kibocsátó gyárak távoli (uralkodó szélirányt figyelembe vevő) telepítése, parkosítás (2 pont)
42. Mivel csökkenthető a városi zajszennyezés?: Motorizáció csökkentése, járművek működésének fejlesztése a zajszintjük csökkentése irányába, útburkolatok karbantartása. (2 pont) 1873. augusztus 10. Tátrafüred
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. 3-5 perctől 25-35 percig vegyesen, efelett nagyrészt zsírokból. (3 pont)
51. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik nagyrészt zsírfelhasználás az energi-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.: gyorselő, 3.: erőállóképesség. (3 pont)
58. *Mondjon 5 konkrét sportpéldát, ahol az erőállóképesség kiemelten fontos az eredményesség szempontjából!:* ((pl: atlétika - középtávú futások közül, küzdősportok – birkózás, boks, vívás, karate stb közül, - labdás sportok közül, - távleüldő sportok rövidebb távjai közül)) 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. *Melyik fajta izomrostok átlagostól nagyobb aránya segíti eredményességre a hosszútávú sportokat üző sportolókat?:* a vörös (lassú) rostok. (1 pont)
61. *Melyik képesség melyik életkorban fejleszthető legeredményesebben?:* 1. erő: ...16-22 évben..., 2. koordináció: ...3-8 évben..., 3. állóképesség: ...7-15 évben... (3 pont)
62. *Karikázza be, hogy melyik képesség fejleszthető eredményesebben a 10-14 életkorban?:* 1. gyorselő, **2. állóképesség**, 3. egyensúly-érék.
63. *Sorolja fel a legfontosabb edzés-elveket!:* kiváltás és megszilárdítás elve, rendszeresség elve, fokozatosság elve, periodicitás elve. (4 pont)
64. *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)
65. *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)

66. Milyen nyújtó jellegű gyakorlatokkal nem szabad kezdeni a bemelegítést?: Az izmokat/szalagokat mozgáshatárig, maximálisan nyújtó gyakorlatokkal. (1 pont)
67. 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.**
68. Melyik a túra-ruházatból a legfontosabb ruhadarab?: A lábbeli (cipő, bakancs). (1 pont)
69. Túrázásra felkészülés főbb szempontjai (ha már meg van, hogy hova szeretnénk menni): - várható időjárás figyelése, - a túra távjához, nehézségéhez igazodó ruházat előkészítése/beszerzése, - túra közbeni evésre/ivásra felkészülés, - utazási logisztika kitalálása. (4 pont)
70. Téli/téli időszakban túrázaskor mire kell még az átlagoshoz képest felül figyelni?: - rövidek a nappalok, hamarabb sötétedik - vigyünk fejlámpát magunkkal, - öltözködésben: menet közben kimelegszünk, de utána gyorsan lehűlünk, ezért vinni kell magunkkal a hátizsákban plusz meleg ruhát, - érdemes termoszban meleg italt vinni magunkkal, - hidegben a szél ellen fokozottan kell védekezni szélálló ruházattal. (4 pont)
71. Mit javasolt vinni az elemózsián, innivalón kívül a hátizsákban egynapos túrára magunkkal?: - kis e.ü. csomagot, - kést/bicskát, - telefont, - tartalék alsóneműt. (4 pont)
72. Egy túrán a tájékozódást segítő hagyományos és modern technikai eszközök: 1. papír-túristatérkép és iránytű, 2. GPS helymeghatározó, applikációs internetes rendszerek az okostelefonra feltöltve. (2 pont)
73. A GPS rendszerek előnye és hátránya a hagyományos térképekkel szemben: 1. szinte naprakészen aktualizáltak, - az útvonalkövetés könnyebb., 2. csődöt mond, ha nincs térerő, - és, ha lemerült az eleme. (2 pont)
74. Mi a teendő, ha eltévedtünk és ha nincs esély, hogy találunk egy alternatív utat amin folytathatnánk a túrát a célunk felé?: Vissza kell fordulni és addig menni visszafelé az addig bejárt útvonalon, ameddig nem érünk el egy biztosan azonosítható pontig s ott döntünk arról, hogy merre tovább (újra előre vagy akár teljesen vissza). (2 pont)
75. Hogyan számítjuk ki egy túra időtartamát?, Írjon le egy saját példát!: 1. - 4 km/óra átlagos menettempóval számolunk, - óránként 10 perces pihenőidőt adunk hozzá, - 100 méter szintemelkedésenként 10 percet adunk hozzá. 2..... (4 pont)
76. Mik azok a teljesítménytúrák?: Túrasport-egyesületek, sportszervezetek által meghirdetett, fizikailag nagyon jó edzettségi állapotot megkívánó, felkészülést igénylő túrák, melyeken a résztvevőknek egy többnyire nehéz, sokszor-tíz kilométernyi útvonalat - kell megadott időtartamon belül, feszes menettempóban végigjárniuk.(2 pont)
77. Mondjon három teljesítmény-túrát (név, hegység)!:,,
78. Mik azok az u.n. túramozgalmak/instant túrák?: Olyan túraútvonalak, amelyeket - a teljesítmény-túráktól eltérően - nem egy adott időpontban, hanem saját időbeosztás szerinti napon/napokon lehet végigjárni. Hosszútávú, néha többszáz kilométert is elérő/meghaladó útvonalakon húzódnak. A sportos természetjárásnak, túrázásnak egy olyan formája, amelyeknek a komoly sportteljesítmény-varázsa mellett, többnyire valamilyen tematikus szempont szerinti, kulturális tartalmú ismeretközlés is a célja. (3 pont)

79. *Mi az az u.n. „Országos Kéktúra”? Ikonikus hosszútávú túraútvonal, túramozgalom, 1200 km-en keresztül húzódik a Zempléni -hegységtől (Hollóstatától/NagyMilitől) a Kőszegi-hegységig (Írottkőig) (1 pont)*
80. *Mi az az u.n. „Mária út”? Zarándokút, hosszútávú túraútvonal, 1800 km-en át húzódik Mária Zell-től Csíksomlyóig. (1 pont)*
81. *Mi az a „Mátrabérc”? A Mátra vízválasztó gerincén végighúzódó teljesítménytúra. Siroktól Szurdokpüspökiig 56 km-t és 3600 méterszintkülönbséget (fel és le is!!) 13 órán belül kell teljesíteni a résztvevőknek a megérdemelt elismerésig. (1 pont)*
82. *Mik azok a turista útjelzések? A turista utak azonosítására és/vagy végigkövetésére illetve tájékozódásra szolgáló jelzések. (2 pont)*
83. *Mióta van Magyarországon egységes turista útjelzés-rendszer és mi az alapvető jellemzője? 1. 1930-as évek eleje óta. 2. Az útvonalakon fákra vagy mesterséges tereptárgyakra, a természetes környezetbe símulóan de mégis jól láthatóan, kb. 15 cm-es nagyságú fehér négyyszög alapra festett, négy (kék, piros, zöld vagy sárga) színű jelölés. (3 pont)*
84. *A turista útjelzések fajtái: I. sáv, II. összekötő út/plusz jel, III. egyéb. (3 pont)*
85. *Soroljon fel négy egyéb turista útjelzést, magyarázattal!(lásd a 86-96 számú kérdéseket) (2 pont)*
86. *Mikor és hol volt a „klastromkúti találkozó”? (1 pont) 1888. szeptember 24. Pilisszentkereszt*
87. *A teli négyyszög útjelzés mit jelöl? Településhez, szálláshelyhez vezető út. (1 pont)*
88. *A talpán álló háromszög útjelzés mit jelöl? Hegytetőre vagy kilátóponthoz vezető út. (1 pont)*
89. *Egy háromnegyed kör az egyik végén nyíllal útjelzés mit jelöl? Körtúra útvonal. (1 pont)*
90. *Telt 'L' betű formájú útjelzés mit jelöl? Romhoz, műemlékhez vezető jel. (1 pont)*
91. *Az 'omega' betű formájú útjelzés mit jelöl? Barlanghoz vezető jel. (1 pont)*
92. *Két párhuzamos, függőleges vonal mit jelölő útjelzés? Sífutó utat jelöl. (1 pont)*
93. *A nagy 'T' betű, mit jelölő útjelzés? Tematikus tanösvényt jelöl. (1 pont)*
94. *Egy piros szívben fehér 's' alak rajzolatú útjelzés mit jelöl? Az u.n. „Szív útja” nevű, rekreációs/rehabilitációs ösvényt. (1 pont)*
95. *Egy sírhantot szimbolizáló, alul kis háromszögbe szélesedő, kereszt formájú útjelzés mit jelöl? Keresztény helyekhez vezető ösvényt jelöl. (1 pont)*
96. *Egy sárga színű, felfelé mutató nyíl, a közepén (a rovásírás 'gy' betűjéhez hasonlóan) két kis ferde vonallal áthúzott útjelzés mit jelöl? : Az u.n. „Magyar Zarándokút” jele. Esztergom és Máriagyűd közötti útvonal. (1 pont)*
97. *A nagy 'M' betű, mit jelölő útjelzés? A „Mátrabérc” útvonalát jelöli. (1 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 6., Budapest