

Sport és Életmód tárgyak, Boulderezés kurzus, **100 kérdéses tesztsor a helyes válasszal**

1. *Mit nevezünk boulderezésnek?* A hegymászó sportág sportmászó szakágán belül azt a fajta mászó mozgást, amikor kis - néhány méteres - magasságnál nem magasabban mozgunk. (2 pont)
2. *Honnan ered a „boulderezés/boulderezni/bouldering” kifejezés?* Angliában kezdték először használni (az 1960-as/70-es években), amikor mind erőnléti mind technikai sziklamászó képességeik fejlesztése céljából városok közelében található terepeken kisebb-nagyobb sziklatömbökre, u.n. „bould”-okra másztak fel edzésképpen az ottani sziklamászók. (2 pont)
3. *Egy boulder/sportmászó terem „küzdőterének” felépítése (hogyan néz ki egy mászófal?):* Függőleges és negatív dőlésű (úgynevezett áthajló) falfelületek. Ezeken kézzel megfogható, lábbal megléphető, kisebb-nagyobb kövekhez hasonló, gazdag formakincsű, nagy teherbírású, a falra erősített u.n. „fogások” vannak. Ezek szemmel láthatóan néhol egyenes néhol kanyargós sorban rendezettek, mindegyik sor egyforma színű kövekből/fogásokból - így kínálnak mozgatsorokat annak, aki ezeket fogva-lépve tud fel/végigmászni rajtuk.
4. *Miben hasonlít a jelenlegi, termi boulderezés az eredeti, kint a sziklatömbökön végzett mászáshoz?* A mozgás, a mozdulatok ugyanazok. (1 pont)
5. *Miben különbözik a jelenlegi, termi boulderezés az eredeti, kint a sziklatömbökön végzettől?:* - a mászás közbeni ki/leesés sokkal kisebb kockázatú, a termekben a kötelezően előírt alászivacsozás miatt a sérülés esélye minimális, - a természeti környezeti viszonyok, időjárás a termekben kiküszöbölődött, - rövid (városi) utazási idő alatt elérhetőek a termek, így nagyon könnyű munkaidőhöz, személyes időbeosztáshoz igazítani, - a termi boulder utak (főként az „on sight” illetve az első néhány próbálkozás esetén) kevésbé kínálják a kreatív mozgás-elővételezés (anticipáció) lehetőségét, nagyszerűségét, - a termekben a mozgatsorokat, az „utakat” néhány hetente/havonta változtatják, újra-építik és így az új feladatok megadásával a termi boulderezés folyamatosan, hosszú időre (évekig!) színes, változatos mozgás-élményt kínáló sportolási lehetőséggé vált. (5 pont)
6. *Mit nevezünk stressznek?* Az emberi szervezetet érő külső vagy belső hatásokat, melyekre az - egészséges állapotban - adekvát válaszokat ad. (3 pont)
7. *Mi a distressz?* A stresszhatásokra adott inadekvát válasz. (3 pont)
8. *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)
9. *A rendszeres boulderezés pozitív egészségi hatásai:* - elsősorban a törzsfeszítő izmok erősödése, - szinte a test összes izmát használjuk boulderezés közben, így teljes test-tréninget biztosít, - a koordinációt nagy mértékben fejleszti, - a

„percről-percre” sikerélmény személyiség-fejlesztő hatása, -
társas/kommunikatív kapcsolatokban fejlődés lehetősége (5 pont)

10. *Az ugrások kivételével milyen a helyesen végrehajtott mászó-mozdulatok dinamikája?* Lassú-folyamatos. (1 pont)
11. *Miért lassú-folyamatos a mászó-mozdulatok dinamikája?* Ahhoz hogy a lépéseket és a fogásokat pontosan (precízen) fogjuk/lépjük meg, a gyors mozdulatok többnyire kerülendők. (1 pont)
12. *Miért fontos a pontosan (precízen) végrehajtott fogás/lépés?* Akár néhány milliméternyi eltéréssel elhelyezett kéz-ujj vagy cipőorr más, nem megtartható egyensúlyi helyzetet eredményez(het). (1 pont)
13. *Mire kell figyelni egy-egy álló-helyzetben az idő előtti izom-elfáradás elkerülésére a karok és vállöv szempontjából?* - lehetőség szerint közel tartani a súlypontot a falfelülethez a függőleges vagy ahhoz közeli falak esetében, - áthajló falakon a súlypont a fogások függőleges vetülete közelében maradjon, - lehetőség szerint könyökben nyújtott karral legyünk. (3 pont)
14. *Ferde felületű lépéseken hogyan tartsuk a lábfejünket?* A súrlódás növelése érdekében a talpunk (elülső boltozat) minél nagyobb felületével lépünk rá, szemben a fallal és a sarkunkat kissé leengedve. (3 pont)
15. *Miért engedjük le kissé a sarkunkat ferde felületre lépve?* A felületet érő terhelés iránya kedvezőbb és nagyobb súrlódást eredményez. (2 pont)
16. *Milyen mászó-helyzetben kell/ajánlott a testünk súlypontját közel tartani a falfelülethez?* A függőleges vagy ahhoz közeli falak esetében. (1 pont)
17. *Többnyire miért kell/ajánlott a testünk súlypontját közel tartani a falfelülethez?* Azért, hogy a testsúly minél nagyobb hányada a lábainkat terhelje. (1 pont)
18. *A törzsünket milyen helyzetben tartjuk ahhoz, hogy a testsúlyunk minél nagyobb hányada a lábunkra nehezedjen?* Homorított helyzetben. Csípőtől a vállakig enyhe hátrahajlott ívben. (2 pont)
19. *Milyen szerepe van a törzsizmoknak boulderezés közben?* Ezek biztosítják a különféle testhelyzetekben egyrészt a karok és a lábak pontos elhelyezését a lépéseken/fogásokon, másrészt a mozdulatok megfelelő elindítását, harmadrészt a mozdulatok teljes, u.n. véghelyzetig végigvitelét.
20. *Mászó-mozgás közben a figyelmünknek hányad részét kell a fogások és mennyit a lépések keresésére fordítanunk?* Kb. kétharmadát-háromnegyedét a lépésekre és csak a maradékát a fogásokra. (2 pont)
21. *Miért a lépések keresésére kell (jóval) több időt/figyelmet szentelnünk, mint a fogásokra?* Akkor tudunk eredményesen mászni/boulderezni, ha közben minél nagyobb arányban tudjuk a testsúlyunkat a lábunkra terhelni. (2 pont)
22. *Milyen irányba (fel, le, oldalra) kell terhelni a fogásokat, lépéseket?* Az adott helyzettől, a fogások, lépések helyzetétől függően bármilyen irány elképzelhető és lehet szükséges. (2 pont)
23. *Milyen irányban terhelhetőek a perem nélküli fogások?* A fal síkjában. (1 pont)
24. *Mit jelent az u.n. „piaż”-technika?* Amikor a tovább-haladási irányhoz képest oldalirányban tudunk csak terhelni fogás- és lépéslehetőségeket és a kettő közötti, egymással szembeni ellenerő tartja meg a testünket. (2 pont)

25. *Fontos szerepe lehet-e annak a mászásban/boulderezésben, hogy valaki mennyire képes szabad függésben húzódkodni? (hány húzódkodást tud egyhuzamban végezni?)* Nem jellemzően - egy-két extrém, kifejezetten ilyen feladatot kínáló út mászása közben. Alapvetően a lábaink is találnak támasz/lépés-lehetőséget és a láb is segít a továbbjutásban. (2 pont)
26. *Mit jelent a „kiperdülés”?* Amikor, a karok/lábak nem megfelelő helyzete miatt, a súlypontunkat, a testünket a gravitáció el/leforgatja egy álláshelyről. (2 pont)
27. *Mit lehet tenni a „kiperdülés” ellen?* Eleve nem kerülni ilyen helyzetbe vagy az egyik végtagunkkal/testrészünkkel a perdülés irányában kitámasztani és a kiperdülést megelőzni/megállítani. (2 pont)
28. *Hogyan segíti a boulderezés a kommunikációs képességeket?* A boulder-termekben eleinte és többnyire idegenek között mozgunk, akikkel kapcsolatba kell lépünk: - hogy egymás zavarása nélkül kezdjük bele egy mozdulatsorba (útba), - a mászandó utak megoldásai gyakran nem sikerülnek elsőre, ezt megbeszéljük/meg lehet beszélni/érdemes megbeszélni velük, - a későbbiekben mi is tudunk ebben segíteni a kezdőknek (akik ezt örömmel veszik). (3 pont)
29. *Melyik tényezőnek van jelentős személyiségfejlesztő hatása boulderezés kapcsán?* A „percről-perce” megélhető sikerélménynek. (1 pont)
30. *Hogyan jönnek létre az apró sikerélmények boulderezés közben?* A mászó-mozdulatok erőfeszítést igényelnek. A végrehajtásuk, a próbálkozások során lépésről-lépésre, fogásról-fogásra haladunk, és így a szinte méterenként elért új pozíciókba kerülés, az egyre tovább/feljebb jutás önmagában a „saját erőmből megcsináltam” érzését adja. (1 pont)
31. *Mennyi idő (hány tréning-alkalom) szükséges ahhoz, hogy egy mozdulatsort valaki, kezdőként, kimásszon?* Semennyi - a termek minden szinten, teljesen kezdőknek is biztosítanak/építenek utakat, amiken ők erre képesek. (1 pont)
32. *Elsősorban mely izomcsoport az, melynek kiemelt szerepe van a boulderezésben?* A törzsfeszítő izmoknak. (1 pont)
33. *Melyik testrész (izmok/szalagok) az, amelyikre a legnagyobb figyelmet kell fordítani a túledzés/sérülésveszély szempontjából?* A kéz. (1 pont)
34. *Milyen terhelés éri - a mozgás-dinamika szempontjából - az izmokat boulderezésben?* Kéz és láb izmokat többnyire statikus, lassú-dinamikus a vállöv és a törzs, és ritkán gyors-dinamikus az egész testet – ugrások esetén. (3 pont)
35. *Mikor és milyen nyújtó/lazító gyakorlatokat érdemes végezni a boulderezésnél?* Edzés közben, egy-egy út közti pihenőben néhány másodperces nyújtásokat az ujj- és alkarizmokban. Edzés végén az egész testet átívelően, ahogy egyébként más sportok után is illetve kiemelten a csípő izmait. (3 pont)
36. *Miért végzünk csak néhány másodperces nyújtást a kéz és alkarizmokkal a mászások közötti pihenőben?* Mászáskor ezek az izmok statikusan terhelődnek, nincs megfelelő vérellátás bennük és ezt kell oldani. (1 pont)
37. *Mi a teendő az alkarizmok mászás közbeni görcsölése ellen?* Egy megfelelő pozícióban a kar néhány másodperces pihentetése, izom „felrázása”. (1 pont)
38. *Miért fontos a csípőízületi lazaság az eredményes mászáshoz?* A laza csípőízület segíti azt, hogy a test súlypontját minél közelebb tudjuk tartani az előttünk lévő falfelülethez. (1 pont)

39. *Miért törekszünk a test súlypontját közel tartani a mászófal falához? Minél közelebb van a falhoz, annál kisebb erővel kell tartani karunkkal/kezünkkel/ujjainkkal a testünket.* (1 pont)
40. *A három alapvető fizikai képességen kívül melyek fontosak még boulderezés közben? Egyensúlyozás, térlátás, koordináció, lazaság.* (4 pont)
41. *Hogyan változik az egyensúlyozó-képesség szerepe a mászófal felépítésének függvényében? A mászófal negatív dőlésszöge arányában.* (1 pont)
42. *Egy mozdulatsor/boulder út nehézségét mely tényezők határozzák meg? - a falfelület dőlésszöge, - a fogások/lépések nagysága, formai kialakítása, egymástól való távolsága, elhelyezkedése, terhelhetőségi iránya.* (6 pont)
43. *Egy pozitív dőlésszögű (kb. + 80 fokos) vagy egy negatív dőlésszögű (kb -20 fokos) úton nehezebb felmászni? Önmagában a dőlésszög nehezítő körülmény, de több más tényezőtől együttesen függ egy út nehézségi foka.* (3 pont)
44. *A boulder termekben a mozdulatsorokat (utakat) hány nehézségi fokozatba sorolják? Jelenleg hatfokozatú skála van érvényben.* (1 pont)
45. *Mivel jelölik a mozdulatsorok (utak) nehézségi fokát? Sorolja fel őket sorrendben a legkönnyebbtől a legnehezebbig! Fehér, kék, sárga, zöld, piros, fekete.* (6 pont)
46. *Egy boulder-teremben milyen arányban vannak nehéz és könnyebb utak? Egyenlő arányban azért, hogy mindenki számára biztosítson egy adott edzés (másfél-három óra) időtartamára megfelelő lehetőséget.* (1 pont)
47. *Hogyan jelölik egy út első, kötelezően érintendő fogását, az u.n. „beszállást”? A fogás melletti kis táblával. A tábla színe jelzi a nehézségi fokot. Ha két viszonylag közeli fogás mellett ugyanolyan tábla van az azt jelenti, hogy egyik kézzel az egyik, a másik kézzel a másik fogást kell fogni/érinteni az elinduláshoz. Egy tábla esetén azt az egy fogást kell fogni/érinteni mindkét kézzel.* (3 pont)
48. *Mi egy mozdulatsor, egy boulder-út? Az u.n. „beszállástól” a „topfogásig” tartó, azonos színű fogások sora.* (2 pont)
49. *Mi számít egy mozdulatsor (út) „érvényes”, elismert teljesítésének? Ha az uralt „beszállástól” az uralt „topfogásig” csak az adott út fogásait, a falat és a fal részét képező elemeket használjuk mászás közben kapaszkodásra, támaszkodásra, másik úthoz tartozót nem.* (3 pont)
50. *A sportági versenyeken hogyan van a pontozás, az értékelés, hogyan alakul ki a sorrend? Egy versenyen több mozdulatsort/utat kell kimászni, egy-egy útra vonatkozó időkorláttal. Kb. félmagasságban van egy u.n. zónafogás, annak elérését külön pontozzák és a topfogás elérését is (pl. zóna: 10, top: 20 pont). Figyelembe veszik az időkorláton belüli próbálkozások számát is, tized-pont levonásokkal.* (5 pont)
51. *Olimpiai sportág-e a boulderezés? Igen, a sportmászó-verseny részeként.*
52. *Mik a versenyszámok a sportmászó versenyeken az olimpián? Boulderezés, köteles mászás (lead), e kettőből összetett eredmény is, gyorsmászás.* (4 pont)
53. *Milyen úton másznak a gyorsmászó versenyen és hogyan van az értékelés? Egy adott 15 méter magas mozdulatsoron másznak, a leesés ellen hevederrel, biztosítórendszerrel védve. Ez évek óta standardizált és azonos út - hasonlóan, mint mondjuk az atlétika gátfutó versenyein. A versenyzők párban indulnak két egymás melletti, de ezen az azonosan felépített úton. Mindkettő idejét mérik. Kuparendszerben összesorsolva indulnak s a kieséses verseny végén egy döntőben csap össze az addigi két legjobb az aranyéremért.* (5 pont)

54. *Milyen útvonalon másznak a köteles (lead) mászóverseny résztvevői? Hogyan történik a helyezések eldöntése?* Nagyon nehéz fokozatú, folyamatosan áthajló falon vezető, nagy erőnlétet és technikai felkészültséget igénylő útvonalon. Hat perces időkorlát van. Az ezen idő alatt elért legmagasabb fogás adja meg a sorrendet. A top-ot többnyire csak egy (ritkán két) mászó éri el hat percen belül. Ha így történik - holtversenyt hirdetnek. (3 pont)
55. *Melyik korosztály számára alkalmas a boulderezés?* Kisgyermekkortól a legidősebb korig, tehát mindenki számára. (1 pont)
56. *Hány éves kortól kezdhető el a boulderezés?* A mászás természetes mozgás, amint biztos a jobb-bal orientációja egy gyereknek, elkezdheti - természetesen az életkorának megfelelő formában, játékosan, csoportosan, stb. (2 pont)
57. *Mire érdemes figyelni, mi javasolt a boulderezés elkezdésekor?* - mint minden más sportban, tehát itt is az alapelveket követni: fokozatosság, rendszeresség betartása, - érdemes az elején (néhány alkalommal mindenképpen) szakember (oktató, edző) segítségének igénybevétele a hibás beidegződések elkerülése érdekében, - a boulderezés szokatlan, speciális terhelés az ujjzúleteknek, ezért heti két alkalomnál több pár hónapig nem javasolt. (3 pont)
58. *Szükséges-e valamilyen, akár szabadidős sportolói előképzettség a boulderezés elkezdéséhez?* Egyáltalán nem.
59. *Van-e valamilyen szerepe a testalkatnak a boulderezésben?* Többnyire nincs. Nagyon sokféle alkatú ember boulderezik, mászik. (1 pont)
60. *Milyen testalkat segíti (alkalmas leginkább) a magasabb - piros, fekete - nehézségi fokozathoz eljutást?* - átlagos testmagasság (165-180 cm), - széles karfeszítávolság, - vékony, szálkás izomzat. (3 pont)
61. *Milyen gyógyászati területen használják fel egyre szélesebb körben a boulderezés harmonikus izomfejlesztési lehetőségeit?* A gyógytestnevelésben, az enyhe gerincproblémák kezelésében.
62. *Mi a superkompenzáció?:* Edzésterhelés/erőteljes 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. A fejlődés feltétele és lehetősége. (4 pont)
63. *Az általános erőnlétre a pulzus melyik két paraméteréből lehet következtetni?* A nyugalmi és a megnyugvási pulzus. (2 pont)
64. *Az egészséges étkezés főbb alapelvei:* - változatos, - rostokban gazdag, - rendszeres illetve időközönként csökkentett mértékű(bőjt), - mérsékelt zsírfogyasztású, - egyéni életvitelhez igazodó. (5 pont)
65. *Mit jelent: az egyéni életvitelhez igazodás?* - milyen mértékű a fizikai igénybevétel a mindennapokban/aktuálisan egy-egy-napon, - életkortól függően, - esetleges ételintoleranciák, allergiák figyelembe vétele. (3 pont)
66. *Mik azok a mikrobióták?* A bélrendszerben élő mikroorganizmusok - gombák, vírusok, baktériumok. (3 pont)
67. *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)

68. *Mi az ételallergia?* Az immunrendszer kóros válasza, amikor téves módon veszélyesnek ismer fel egy étel-összetevőt. (2 pont)
69. *Mi az ételintolerancia?* Bélműködési zavar. Oka: bizonyos ételek lebontásához szükséges enzimek csökkent mennyisége vagy teljes hiánya. (2 pont)
70. *Mi a három alapvető fizikai képesség?* Erő, gyorsaság, állóképesség. (3 pont)
71. *Az állóképesség-fejlesztés alapvető módszerei (1+2):* 1.: folyamatos, 2.: szakaszos - ezen belül: tiszta szakaszos és pihenő nélküli szakaszos (3 pont)
72. *Milyen arányban fejlődnek az alapvető fizikai képességek a rendszeres boulderezéstől?* Legnagyobb arányban az erő (a teljes testben), kisebb arányban az állóképesség és legkevésbé a gyorsaság. (3 pont)
73. *Mi a különbség a mozgás- és a mozdulatgyorsaság között? Mozgásgyorsaság:* rész-mozdulatokból álló, több testrész (akár a teljes test) harmonikus együttműködése révén létrejött helyzet- vagy helyváltoztatás sebessége. Mozdulatgyorsaság: egy adott ízületben történő hajlítás vagy nyújtás sebessége. (4 pont)
74. *A városi élet(mód) stressz-hatásai:* - zaj-, fény-, légszennyezés, - elidegenedés a tömegben, - fizikailag inaktív életmód (5 pont)
75. *Mik okozzák a fényszennyezést napjainkban, városokban?* Köztéri éjszakai közvilágítás, nagy villódzó fényreklámok. (2 pont)
76. *Mi okoz fényszennyezést a kültérieken kívül?* Zárt irodaterekben a világítás nem természetes fény. (1 pont)
77. *Mivel lenne csökkenthető a városi fényszennyezés?* A köztéri világítás erejének csökkentése.
78. *Mi az a Tejút és hol és mikor látható?* A spirál-galaxisunk csillaghalmozat sávja, fényszennyezés nélküli éjszakai égbolton (telihold közeli időszakban gyengén) látható. (2 pont)
79. *Hol/hogyan okoz légszennyezést egy gyárkérmény füstje?* Ha nem veszik figyelembe az uralkodó szélirányt a helyszín kijelölésekor.
80. *Mivel csökkenthető a városi levegő légszennyezettsége?* Motorizáció csökkentése, úttakarítás, káros-anyag kibocsátó gyárak távoli (szélirányba) telepítése, parkosítás (2 pont)
81. *Mivel csökkenthető a városi zajszennyezés?* Motorizáció csökkentése, járművek működésének fejlesztése a zajszintjük csökkentése irányába, útburkolatok karbantartása. (2 pont)
82. *Az útburkolatok javítása, karbantartása milyen stresszhatású „szennyezést” segít enyhíteni?* Zajszennyezést, légszennyezést. (1 pont)
83. *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)
84. *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. (3 pont)
85. *Hogyan segíti a szabadidős sportolás a stresszoldást?* Egyrészt: önmagának a fizikai igénybevételnek a szimpatikus és paraszimpatikus 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)

86. *Sportolás/fizikai aktivitás közben mi történik az energia-raktárakkal? A terhelés mértéke szerint ürülnek. (1 pont)*
87. *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)*
88. *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)*
89. *Tartó fizikai terhelés közben mikor történik nagyrészt zsírfelhasználás az energia-raktárakból? Kb. a 25-30 perctől. (1 pont)*
90. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik vegyes - cukrok, fehérjék, zsírok-ból - energia-nyerés? Az első néhány perc utántól kb. 25-35 percig. (1 pont)*
91. *Tartós fizikai terhelés közben mikor történik nagyrészt cukrokból az energia-nyerés? Az első néhány percben. (1 pont)*
92. *Mikor töltődnek vissza a sportolás/fizikai terhelés közben lecsökkent, ürült energia-raktárak? Az azt követő pihenési időszakban, elsősorban alvás közben. (1 pont)*
93. *Milyen mértékben töltődnek vissza a sportolás/fizikai terhelés közben lecsökkent, ürült energia-raktárak? Egy kicsivel magasabb szintre, mint megelőzően voltak. Ezt nevezzük szuper-kompenzációnak. (2 pont)*
94. *A szuper-kompenzáció során létrejött magasabb energia-szint mennyi ideig marad fenn? 3-4 napig, azt követően a szervezet visszaépíti az eredetire. (1 pont)*
95. *Sorolja fel az erő/erőkifejtés típusait: 1.: maximális erő, 2.: gyorselő, 3.: erőállóképesség. (3 pont)*
96. *Mondjon sportpéldákat, ahol a gyorselő kiemelten fontos az eredményesség szempontjából! Atlétika: ugrások, dobások, rövidtávú futások Küzdősportok: birkózás, bokszt, vívás, karate stb. Labdás sportok - röplabda, futball, tenisz stb. Távlekiüzdő sportok rövid távjai. (5 pont, min. 3 különböző sportágból vett 5 példa)*
97. *Melyik fajta izomrostok átlagostól nagyobb száma segítik eredményességre a rövidtávú (vágta)futókat? az u.n. gyors-rostok. (1 pont)*
98. *Sorolja fel a legfontosabb edzés-elveket! Kiváltás és megszilárdítás elve, rendszeresség elve, fokozatosság elve, periodicitás elve. (4 pont)*
99. *Hol szabad és hol tilos mászni/boulderezni? Az arra létesült sporttermekben illetve a természetben az erre engedélyezett sziklákon szabad. Közterületen, középületeken, szobrokon, stb-n tilos (lásd pl.: madármászás)*
100. *Mi a különbség az agresszív és az asszertív magatartás között? Az agresszió: érdekek érvényesítése vagy olyan negatív szándékú támadás energikusan, hogy közben - mindezzel nem törődve - más(ok)nak bajt, hátrányt, sérülést, károkat okoz fizikailag és/vagy mentális síkon. Asszertivitás: Az egyén képessége arra, hogy határozottan és magabiztosan fejezze ki és érvényesítse igényeit, érzéseit, érdekeit és jogait anélkül, hogy agresszív lenne. (6 pont)*
101. *Mi a reziliencia? Az előzetesen eltervezett feladat-végrehajtásban hirtelen fellépő akadályokra viszonylag gyorsan adott, a helyzethez igazodó, az elérendő*

cél(ok) elérését segítő alternatív megoldások keresésére, megtalálására és végrehajtására való képesség. (5 pont)

2025. december 20., Budapest

Copyright by: Katona László