



## TÉMAVÁZLATOK

### 1. OLIMPIAI JÁTÉKOK

#### Az ókori olimpiai játékok kialakulása

Az ókor híres, nagy eseményei között említhetjük az olimpiai játékokat\*. Kialakulását több tényező segítette a mai Görögország területén.

A görög városállamok szinte folyamatosan háborúban álltak egymással, meg kellett védeniük városaikat, illetve a rabszolgákat fénken kellett tartaniuk. Erre a feladatra az ifjakat kemény testedzéssel tették alkalmassá. A fiatalok felkészültségüket versenyküzdelmeken (agonisztika), ifjúvá avatási próbákon bizonyíthatták. A testnevelés\*, a testgyakorlatok és a versenyek tehát a *háborúra való felkészítést* szolgálták, az uralmon levők hatalmának megszilárdítását biztosították.

A görögök a test és a szellem művelését egyaránt fontosnak, egymástól elválaszthatatlannak tartották. Az „ép testben ép lélek” (mens sana in corpore sano) elvét a gyakorlatban valósították meg. Kialakult a *kalokagathia* eszménye (kalosz – szép, agathosz – jó), amely a testi szépség és a lelki nemesség harmonikus egységét, összhangját jelentette. Testi szépségen a görög férfinél a fizikai formaszépséget, a testedzést végző ember arányos alakját, legyőzhetetlen erejét, lelki nemességen pedig a bátorságot, az erkölcsös gondolkodást, a tudást értették. Az előbbi testgyakorlatokkal alakították, az utóbbit azzal, hogy művészetekre (zene, irodalom, képzőművészet) és tudományokra (filozófia, retorika, államigazgatás, grammatika) oktatták a felnövekvő nemzedéket.

„A versenyek istentiszteleti cselekmények, mert az istenek, a testi és lelki erők adományozói, csak örömeiket lelhetik abban, ha a föld szülötte helyesen, gondosan tökéletesíti, és jó kedvvel élvezi adományait.”

Ez a Pindarosz-idézet is jó mutatja, hogy *isteneik tiszteletére* nemcsak oltárt emeltek, áldozatot mutattak be, hanem játékokat, versenyeket is szerveztek. Az istentiszteletek és a küzdőversenyek is a *vallási rítus* részét képezték.

A görög városállamokban az ünnepek is elképzelhetetlenek voltak versenyek nélkül. A vetélkedés legkülönbözőbb formái alakultak ki, melyeket nemcsak az istenek, de a halottak ünnepén, vagy a fiúgyermekek ifjúvá avatási szertartásán is megrendeztek. Volt olyan



A pentatlon számait ábrázoló vázarajz  
(Attikai lelet, Kr. e. 6. sz.)



időszak, amikor Athénban évente 11 ünnep ismétlődött periodikusan. Homérosz Iliászában is olvashatjuk, hogy Achilleusz, barátja, Patroklosz halálára versenyt szervezett.

„Őt gyászolják most itt állva, sörényük a földre  
omlik egészen, s' búsul a szíve a két paripának:  
ámde ti, többi akháj, nosza, mind versenyre, ki bízik  
jó paripáiban és jól-ácsolt hadszekerében!”

(Iliász, XXIII. 283-286. Devecseri Gábor fordítása)

A helyi versenyek egy részéből később kialakultak a városállamok közös rendezvényei. E versenyek központja egy-egy híres vallási szentély, jóda volt.



A nagyobb periodikus versenyek helyszínei

Időszámításunk előtt, a 6. század közepére négy nagy *periodikus verseny* jött létre. Ezeket olyan módon szervezték meg, hogy minden évben legalább egy megrendezésre kerüljön. Ezek közül az olümpiai volt a legjelentősebb.

A püthói játékokat Delphoiban tartották. Az Apollón tiszteletére megrendezett versenyre négyévente került sor. A győztes Apollón szent fájáról származó babérkoszorút kapott. Az iszthmoszi játékokat a Korinthoszi-földszoroson, az Iszthmosz nevű falu mellett rendezték. A Poszeidon istennek szentelt verseny kétévente ismétlődött. Itt a győztes fejére fenyőgallylyból készült koszorú került. A nemeai játékoknak Nemea város adott helyet, a kétévente sorra kerülő verseny Zeusz ünnepe volt. A győztesek koszorúját itt vadzellerből fonták.

### Az ókori olimpia helyszíne

Az olümpiai játékok helyszíne a Peloponnészosz-félsziget északnyugati részén, az Élisz tartományban található *Olümpia* volt. Egyes feltételezések szerint az ide bevándorló dór népek hozták magukkal Zeusz kultuszát, és e helyet istenük lakhelyéről, az Olümposz-hegyről nevezték el.

Olümpia nem volt város, nem voltak állandó lakói sem. Csak néhány pap és hivatalnok élt itt, akik Olümpia területén, Zeusz szent ligetében, az *Altiszban* (alszosz – liget), rendszeresen áldoztak a főistennek. Itt épült Kr. e. 460 körül az a Zeusz-szentély, melyben Pheidiász Zeusz-szobra, az ókor hét csodájának egyike volt látható.

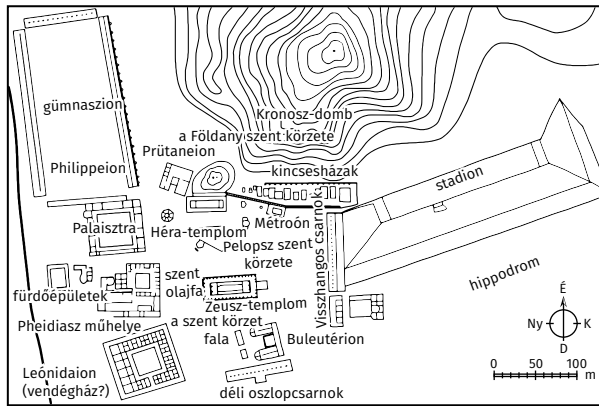


## TÖBBLETTARTALOM

Az itt kialakult olimpiai játékok eredetét többféle monda is magyarázza.

Az egyik szerint Zeusz Olümpiában küzdött meg atyjával, Kronosszal a világ feletti uralomért. Győzelmének emlékére alapította a játékokat.

Egy másik monda alapján Héraklész, miután kitararította Augiász király istállóját, és nem kapta meg az érte járó fizetséget, nagy haragra gerjedt. Seregeivel elfoglalta Éliszt, a királyt és gyermekeit megölte, a zsákmányból pedig megalapította az ünnepi játékokat. A harmadik Pelopszhoz, Tantalosz fiához köti a játékok eredetét. Miután kocsiversenyen csellel elnyerte Oinomaosz, pizpai király lányának, a szépséges Hippodameiának kezét, hálából, Zeusz tiszteletére megalapította a játékokat.



Altisz szent körzete és környéke

Az Altisz közvetlen szomszédságában épült az a téglalap alakú, 214 m hosszú és 32 m széles stadion, ahol az olimpiai versenyeket rendezték. Körülötte nem volt kiépített ülőhely, a negyven-ötvenezer néző a stadiont övező domboldalakon foglalt helyet. A lovas- és kocsiversenyeket a 770 m hosszú és 120 m széles *hippodromoszb*n tartották. A futók és pentatlonversenyzők a *gümnaszionban* edzettek, a *palaisztra* az ugrók, birkózók, ökölvívók gyakorlóhelye volt.

Az olimpiai játékokra négyévente került sor. Megrendezése az élisziek feladata volt. Egyúttal ők örködték a versenyek tisztasága felett is. A játékok kezdete előtt 1-3 hónappal vitték szét a meghívókat, mely egyúttal az „isten-béke” kihirdetését is jelentette. Ettől az időponttól kezdve tilos volt háborúskodni ugyanúgy, mint a játékok ideje alatt és az azt követő egy hónapban. Így biztosították a versenyzők és a nézők részére a szabad és biztonságos utat. Amelyik városállam ezt megszegte,



Az olimpiai stadion és bejárata



azt eltiltották a versenytől, és addig nem vehetett részt a küzdelmekben, amíg büntetését ki nem fizette. A pénzből Zeusznek emeltek szobrokat.

Az olimpiai játékok első néhány évszázadáról semmilyen írásos emlék nem maradt ránk. Az első győztes, kinek nevét feljegyezték, az éliszi Koroibosz volt. Kr. e. 776-ban nyerte meg a futóversenyt, ma ezt a dátumot tekintjük az olimpiai játékok kezdetének.

Az olimpiai játékok pánhellén (összgörög) jellegét bizonyítja, hogy minden szabad görög férfi (efebosz) részt vehetett rajta. Ezt, a magas úti- és részvételi költségek miatt azonban csak a jómódúak teheték meg. A nők és rabszolgák azonban sem versenyzőként, sem nézőként nem lehettek jelen.

Más időpontban a nők számára is rendeztek versenyeket. Ők a termékenység istennője, Héra tiszteletére futásban mérték össze tudásukat.

### Az ókori olimpia versenyszámai

Kezdetben a verseny csupán egy napig tartott és csak egyetlen versenyszámban vettek részt a sportolók. Az olimpia népszerűségének növekedésével egyre bővült a program és öt napra változott a lebonyolítás ideje is.

Az első tizenhárom olimpián csak a *stadionfutás* (dromosz/aulosz) szerepelt a műsoron, melynek hossza 192,27 m volt. A monda szerint Heraklész mérte ki úgy, hogy hatszázszor helyezte lábfejét egymás elé. Később *kettős stadionfutásban* (diaulosz), majd *hosszútávfutásban* (dolikhosz) is versenyezhetek a résztvevők. Ez utóbbi hossza 7-24 stadiontáv között változott. A fegyverfutást diaulosz távon rendezték. Először teljes harci felszerelésben, sisakkal, lábvérttel, pajzsral, később csak pajzsral futottak. A homokkal felszórt, egyenes futópályán a hosszabb távokat nem körpályán, hanem oda-vissza futva tették meg a versenyzők.



Rövidtávfutók  
(Kr. e. 500 előtt, Panathenaia-amfóra másolata)

A *pentatlon* (antik öttusa) futásból, ugrásból, gerelyhajításból, diszkoszvetésből és birkózásból állt. Ez az összetett verseny a résztvevők sokoldalúságát igényelte. Az eredményességhez a pentatlonistáknak megfelelő erőre, gyorsaságra, állóképességre, ügyességre is szükségük volt. E testi képességek fejlesztése nagyban hozzájárulhatott ahhoz, hogy testalkatuk megközelítse a görög férfiideált.

*Futásban* stadiontávon mérték össze tudásukat a versenyzők.

*Távolugrásnál* az atléták kezükben lendítőt (haltért) fogtak. Ezek a kb. 1,5 kg-os, kőből vagy fémből készült súlyok segítették növelni a helyből végzett ugrás hosszát. Érvénytelen volt az ugrás, ha a versenyző elesett, vagy lábnyoma nem volt felismerhető a homokban.



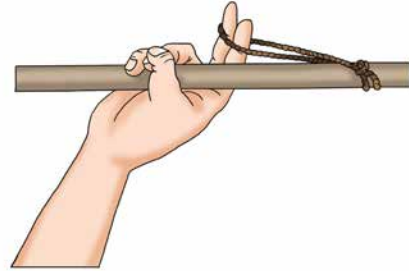
Távolugró (athéni csésze kb. Kr. e. 500-ból)



A *gerelyt*, a legrégebbi harci fegyverek egyikéhez, a hajítódárdához hasonlóan használták. Ahol a versenyző fogta, ott vékony szíjból hurkot kötöttek rá. Ebbe akasztotta ujját a sportoló, melynek segítségével növelte a hajítás hosszát. Emellett célba is dobtak vele.



Gerelyhajító  
(görög váza Kr. e. 6. sz.)



Illusztráció az ujjszíj használatához  
(Kr. e. 6–4. sz., görög vázák alapján)

A *diszkoszvetés* lebonyolítása sokban hasonlított a gerelyhajításhoz. A versenyzők valószínűleg több kísérletet tehettek. A szert forgás nélkül dobták, és a korong függőleges síkban repülhetett. Ahol a szer talajra ért, annak helyét karóval jelölték meg. A legtávolabbra dobó versenyző nyert. A leletek közül kerültek elő fémből, fából, kőből készült diszkoszok, melyek lencse alakja a maihoz hasonlított. Az olimpián a versenyzők a kincsházban őrzött három diszkosszal versenyeztek.

A *birkózás* a pentatlon utolsó száma volt, de önálló versenyként is szerepelt. A stadion homokos talaján zajlott a küzdelem. A résztvevőket súlycsoportok kialakítása nélkül, a versenybírák sorsolták össze. Ők ügyeltek a versenyszabályok betartására is. Tilos volt ütni, harapni, karmolni, és a versenyzők nem hagyhatták el a kijelölt pályát. Ugyanakkor nem volt időbeli korlátozás, nem tagolták a küzdelmet menetekre, de a versenyzők kérhettek pihenőidőt. A sportolók a verseny előtt olajjal kenték be testüket, majd homokot szórtak magukra, hogy bőrük ne csússzon a fogáskeresés közben.

A küzdelem álló helyzetből indult. Addig tartott, amíg a birkózó ellenfelét háromszor földre vitte, vagy annak térde érintette a talajt, illetve kézfeltartással megadta magát.



Birkózók (Kr. e. 500 előtt,  
Panathenaia-amfóra másolata)

Az *ökölvívás* az ókorban a mai formájánál sokkal durvább küzdelem volt. Az akkori szabályok nem korlátozták a testre mért ütés helyét. Kezdetben az ujjak ízületeit puha bőrszíjak védték. Később ezt kemény bőrsávokkal, majd fémlapokkal erősítették meg, hogy fokozzák az ütés erejét. A homokkal felszórt küzdőtéren addig tartott a mérkőzés, amíg az egyik versenyző harcképtelenné vált és feladta a küzdelmet, vagy úgy ütötték le, hogy eszméletlenül terült el a földön.



puha



kemény



fémbetétes



Ökölvívók kesztyűi (Kr. e. 5–1. sz.)

A pankráció a birkózás és az ökölvívás keverékéből jött létre. Olyan küzdősporttá vált, melyben bármilyen fogás megengedett volt, amivel az ellenfelet harcképtelenné lehetett tenni.

Olümpiában a ló- és kocsversenyeket a hippodromban rendezték meg. A kettes- és négyes fogatok versenyén, valamint a lovasok vetélkedőjén a gyorsaság számított. E versenyszámok elsősorban az arisztokrácia versenyei voltak, az előkelőségek azonban gyakran rangon alulinak érezték személyes részvételüket a küzdelemben. Az akkori szabályok megengedték, hogy a lovakat, kocsikat ne a tulajdonos hajtsa, de győzelem esetén a koszorút ő vegye át. A hajtó pénzjutalmat kapott gazdájától.

Pankráció  
(görög kerámia Kr. e. 5. sz.)Négyes fogat  
(görög faldísz kb. Kr. e. 5. sz.)

### A versenyek megrendezése

Az olimpiai versenyek lassú fejlődése után kialakult a játékok állandó rendje, mely az évszázadok alatt alig-alig változott. A versenyeket át- meg átszőtték a vallási rítusok. Már megrendezésük időpontját is egy bonyolult vallási naptárhoz igazították, így biztosították, hogy a harmadik versenynap holdtöltésre essen. A játékok idejének felét pedig Zeusz isten tiszteletére rendezett szertartások töltötték ki.

A XXXIII. olimpiától fogva (Kr. e. 648) a versenyek megrendezése öt napot vett igénybe. A megnyitó napján még nem került sor vetélkedésre. E napot az istentiszteleteknek szentelték, Zeusz oltáránál áldozatot mutattak be a hivatalos személyek és az atléták



is. A résztvevők esküt tettek; a versenyzők a szabályok betartására, a bírák pedig arra, hogy igazságosak legyenek, és nem fogadják el ajándékot senkitől. A sportolóknak még lehetőségük nyílt egy utolsó edzésre. A nézők pedig megtekintették a környéket, és szó-rakoztatásukról is gondoskodtak a rendezők.

A második nap a négyes fogatok versenyével kezdődött, és még a délelőtti folyamán a többi lovas versenyszám is sorra került. Délután a pentatlon 3 próbáját, a diszkoszvetést, a gerelyhajítást és a távolugrást rendezték meg.

A harmadik nap délelőtti ismét vallási ceremóniákkal telt. A bírák, a papok, a városok követői, a versenyzők, az edzők és a nézők jelenlétében, Zeusz oltáránál száz ökröt áldoztak fel. Délután a fiúk versenyét bonyolították le, akik futásban, birkózásban és ökölvívásban mérkőzhettek meg. Ezen ifjak már elmúltak 12 évesek, de még nem töltötték be a 18. életévüket.

Az utolsó versenynapon délelőtti futószámokat rendezték meg, délután a küzdősportokra került sor. E nap záróeseménye a fegyveres futás volt.

Az ötödik napon került sor a győztesek megjutalmazására. Az olajfa ágából font koszorút Zeusz szentélyénél tettek a fejükre. Az ünnepélyes eredményhirdetés után a nyertesek köszönetüket nyilvánítva áldozatokat mutattak be az istenek oltárainál. A stadionfutás győztese gyűjthatta meg Zeusz oltárán a lángot. Ezután az élisziek megvendégelték őket, ahol a vacsora alatt költők dicsőítették a nyertesek sikerét.

„...Zeusznak, aki trónolsz Atabüriosz orma fölött,  
Juttasd a győzelmi dalnak megbecsülésnek a díját.

S megbecsüléssel adózzon a győztes férfiúnak polgár s idegen  
Akinek ökle babért aratott.”

(Pindarosz VII. olimpiai ódájából, Csengerly János fordítása)

Ha a versenyző bajnokként tért haza, nagy elismeréssel fogadták, győzelme egy hadvezér dicsőségével ért fel. Élete végéig nagy tisztelet övezte, díszpolgárrá választották, adómentességet kapott. Athénban, Szolon törvénye értelmében 500 drachma jutalomban részesült. A jutalom része volt az is, hogy szobrot állíthattak az Altiszban.

A vereség viszont lemoshatatlan szégyent jelentett. A görögök nem ismerték az önmagáért való játékot, a részvétel nem volt elég, nem számított érénynek. A versenyzők imája is így szólt: „Vagy győzelmi babér, vagy halál.”

A görögök nem idővel és távolságokkal versenyeztek, hanem egymással. Ezért másféle csúcsokat tartottak számon, mint manapság. Arra voltak büszkék, hogy hányszor győztek, hogy ellenfeleik soha nem kényszerítették térdre őket.

Olümpia idővel a *szellemi és művészeti élet központjává* is vált. Ahogy a versenyek egyre ismertebbé váltak, megjelentek olyan filozófusok (Platón), tudósok (Hippokratész), akik ismertették tanításaikat. Megszólaltak a költők (Pindarosz, Euripidész), akik a győztesekről írtak ódákat. A szobrászok (Pheidiasz) a nyerteseket ábrázoló alkotásaikat Altiszban állíthatták fel. Olyan alkotások is keletkeztek, mint Mürón bronzból készült diszkoszvetője, mely hűen örökítette meg az atléta arányos testalkatát, a diszkoszvetés egyik jellemző mozdulatát.

Az ókori olimpiák sikerének titkát nehéz lenne egyetlen gondolatba sűríteni. Lehetőséget biztosított a versenyzésre, a vallási aktus szerves része volt, fenntartotta, megerősítette a görög egységet. Jelentőségét mutatja, hogy a görög időszámítás is az olümpiai versenyek ciklusához kötődött.



Mürön: Diskoszvető  
(márványmásolat a római korból)



Apollóniosz: Pihenő ökölvívó  
(Kr. e. 1. sz. közepe)

Kr. e. 776-ban jegyezték fel az első győztes nevét, ezt tekintették az első olimpiának. Ettől az időponttól kezdve négyéves periódusokban (olimpiászokban) mérték az időt. Egy-egy ciklus a stadionfutás győztesének nevét viselte. Az új periódus első évében rendezték a következő játékokat.

A versenyek fennállásának 1169 éve alatt, a társadalmi és gazdasági átalakulásokkal összefüggésben, az olimpiai játékok tartalma is változott. A későbbi évszázadokban előtérbe kerültek a lovasversenyek, és pénzdíj lett a jutalom. Az idő múlásával már nem csak a szabad görögök vehettek részt a küzdelmeken.

A görög társadalom hanyatlásával együtt a kalokagáthia eszménye is háttérbe szorult. Következményeként a versenyek látványos szórakoztatássá fajultak. Az utolsó ókori olimpia megrendezésére Kr. u. 393-ban került sor. Egyes sporttörténészek Theodosius római császár (Kr. u. 379–395) tiltó rendeletével hozzák összefüggésbe a játékok végét. Addigra már bekövetkezett a görög testkultúra látványos hanyatlása. A poliszok elszegényedtek, katonai és politikai erejük meggyöngült, Olümpia elvesztette jelentőségét. A versenyjátékok helyszínét, az építményeket az északról betörő népek (gótok) dúlták fel, végső pusztulását azonban földrengés okozta.

Az olimpiai játékok megalapítását a mondák mitikus hősöknek tulajdonították, de valóban emberek hozták létre. Hatása az egész görög társadalomban érvényesült.

### **Az újkori olimpiai játékok\***

Az ókori olimpiai játékok felújításának igénye a 19. században többféle módon megnyilvánult. Görögországban, Athénban 1859-ben meg is rendezték az első újkori pánhellén olimpiát.

Az igazi érdem a verseny feltámasztására a francia arisztokrata családban született *Pierre de Coubertin*\* (1863–1937) báró nevéhez fűződik.





Pierre de Coubertin



Dr. Kemény Ferenc

Korán felismerte a francia oktatás és nevelés gyengeségeit, egyoldalúságát. Tapasztalta, hogy az iskolák a szellemi képzést tekintették fő feladatuknak. A diákok fizikai felkészítésével nem sokat foglalkoztak, a sportolást felesleges időöltésnek vélték.

Coubertin hamar belátta, hogy erős, jellemes, öntudatos, a haza védelmére és a gyarmatok megtartására alkalmas ifjúságot csak úgy lehet képezni, ha a testi nevelésre is kellő gondot fordítanak. Erre látott példát Anglia neves iskoláiban, Etonban és Rugbyben tett látogatásai során. Erről olvasott az antik görög városállamok történetében is. Ezek hatására, céljaul tűzte ki az ókori testkultúra felélesztését, az olimpiai játékok felújítását. Abban bízott, hogy az újjáélesztett olimpiai eszme hozzájárul a sportolás népszerűsítéséhez, a nevelés megújításához, elősegíti a nemzetközi kapcsolatok alakulását, a békés egymás mellett élés ügyét.

Nagy lendülettel állt neki a munkának, bár kezdeti próbálkozásait kevés siker koronázta. Végül 1884-ben nemzetközi kongresszust hívott össze Párizsban, ahol a jelenlévők elfogadták az olimpiai mozgalom felújítására tett javaslatát. Részvételükkel megalakult a *Nemzetközi Olimpiai Bizottság* (NOB) is, melynek Coubertin lett az első titkára.

## EMELT SZINT

Hazánkat a megalakult NOB-ban dr. Kemény Ferenc\* (1860–1944) egri reálgymnáziumi igazgató képviselte. Az ő érdeme volt az olimpiai mozgalom megindítása, a *Magyar Olimpiai Bizottság* (MOB) megalakítása 1895-ben, és a magyar sportolók részvétele az első újkori olimpián.

Coubertin kitartó munkájának eredményeként 1896-ban Athénban megrendezték az első újkori olimpiát, ahol tizenhárom ország képviselői vettek részt. A versenyzők nyolc sportág negyvenhárom versenyszámában mérték össze tudásukat.

Mai szemmel sok furcsaságot találhatunk a lebonyolításban. A súlyemelés az atlétika egyik versenyszámaként volt jelen. Csak tornában rendeztek csapatversenyt, melyben a kötélmászás is szerepelt. Vívásban külön vetélkedtek a vívómesterek, mint ahogy úszásban a matrózok is. A teniszt egy Görögországban nyaraló angol turista nyerte. Az evezős versenyeket pedig a rossz időjárás miatt nem tartották meg. Ezen kívül vívásban, birkózásban, lövészetben és kerékpározásban rendeztek küzdelmeket.



## EMELT SZINT

A NOB székhelye 1915-től Lausanne-ban található, jelenlegi *elnöke* Thomas Bach, olimpiai bajnok német törvívó. A MOB *elnöke* 2017-től Kulcsár Krisztián világ- és Európa-bajnok, olimpiai ezüstérmes párbajtörvívó.

Ma 206 nemzet tagja a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak. A NOB alapszabályában olyan célkitűzéseket és feladatokat határozott meg, melyeket a Nemzeti Olimpiai Bizottságok közreműködésével valósít meg. Ezek között szerepel: az olimpiai eszme ápolása, népszerűsítése, az olimpiai mozgalom erősítése; a sport\* sajátos eszközeivel az ifjúság fizikai, szellemi és erkölcsi nevelése, az egészséges életmód elterjesztése; a versenysport, a szabadidősport, diáksport, és a fogyatékkal élők sportjának a fejlesztése; a sportszerű (fair-play) játék betartása és a visszaélések (doppingügyek) megelőzése.

Az *olimpiai eszme\** lényege a népek közötti megbékélés közvetítése a sport segítségével. Ennek értelmében a világ ifjúságának neveléséhez fel kell használni a sportversenyeket. Az újkori olimpiai mozgalom már megalakulásakor igazi békeszolgálatnak tekintette munkáját. A sportszerű versengést és az ellenfelek tiszteletben tartását hirdette.

A NOB tagjainak titkos szavazata alapján dől el, hogy mely pályázó nagyváros kaphatja a rendezés jogát. Négyévente más-más ország a verseny házigazdája.

Az olimpiai programja folyamatosan bővül. Szintén a NOB határozza meg, hogy mely sportágak és versenyszámok kerüljenek be, illetve maradjanak ki a műsorból. A választáznál figyelembe veszik az adott sportág népszerűségét, a sportágot űzők számának bővülését, a látványosságot és a tv-ben való közvetíthetőséget.

A NOB fontos feladata az élsport és az élsportolók nemzetközi eredményeinek megőrzése is.

A MOB irányítja és képviseli a Magyar Olimpiai Mozgalmat. Feladata a magyar sportolók nevezése és felügyelete az Olimpiai Játékokon. Segíti a versenyzőket a felkészülésben és megteremti a lehetőséget a válogató versenyeken való részvétellel.

## Az olimpiai jelképek

*Olimpiai jelvény:* 5 egymásba fonódó színes karika, mely az öt kontinens békés összefogását jelképezi. A kék Európát, a piros Amerikát, a sárga Ázsiát, a fekete Afrikát, a zöld Ausztráliát és Új-Zélandot jelenti. E jelvényt Coubertin javaslatára 1914-ben fogadták el, és 1920-ban használták először.

*Olimpiai jelszó:*

Citius  
(gyorsabban)

Altius  
(magasabbra)

Fortius  
(erősebben)

*Olimpiai láng:* Olümpiában, Zeusz oltáránál, a Nap sugaraival meggyújtott fáklyát futóváltó viszi a rendező ország központi stadionjába, ahol a verseny végéig lobog. Az 1936-os berlini olimpián égett először.

*Olimpiai zászló:* Fehér, szegély nélküli zászló, melynek közepén az olimpiai ötkarika látható. Szintén 1920-ban, az antwerpeni olimpián lobogott először.



Az olimpiai zászló



*Olimpiai eskü:* Az ókori olimpiákat idézi, a versenyzők és a bírók képviselői esküt tesznek a megnyitó ünnepségen.

*Olimpiai himnusz:* 1920-ban hangzott fel először az olimpiai zászló felvonása alatt.

*Olimpiai nyitó- és zárőnnepély:* Az olimpia a központi stadionba történő ünnepélyes bevonulással veszi kezdetét, ahol a rendező ország ábécéje sorrendjében érkeznek a résztvevő országok. A sort mindig a görög csapat nyitja és a házigazdák jönnek be utolsóként a stadionba. A zárőnnepélyre együtt mennek be a sportolók, országtól függetlenül.

## Az olimpiák fajtái

### Nyári olimpiai játékok

1896-tól négyévente kerülnek megrendezésre. Az első újkori olimpiát a görög fővárosban, Athénban rendezték. Az 1. és 2. világháború miatt három nyári olimpia maradt el. *Csonka olimpiaként* tartjuk számon azokat a versenyeket, ahová politikai okokból nem mentek el egyes országok. Antwerpenbe az 1. világháború vesztes országait nem hívták meg. Münchenben az izraeli sportolók elleni merénylet után számtalan ország versenyzője nem indult el versenyszámában. Montrealban húsz afrikai ország bojkottálta a rendezvényt. Moszkvában a kapitalista országok, Los Angelesben a szocialista országok képviselői nem vettek részt a játékokon.

I.	1896.	Athén	XVII.	1960.	Róma
II.	1900.	Párizs	XVIII.	1964.	Tokió
III.	1904.	St. Louis	XIX.	1968.	Mexikóváros
IV.	1908.	London	XX.	1972.	München
V.	1912.	Stockholm	XXI.	1976.	Montreal
VI.	1916.	Berlin (elmaradt)	XXII.	1980.	Moszkva
VII.	1920.	Antwerpen	XXIII.	1984.	Los Angeles
VIII.	1924.	Párizs	XXIV.	1988.	Szöul
IX.	1928.	Amszterdam	XXV.	1992.	Barcelona
X.	1932.	Los Angeles	XXVI.	1996.	Atlanta
XI.	1936.	Berlin	XXVII.	2000.	Sydney
XII.	1940.	Helsinki (elmaradt)	XXVIII.	2004.	Athén
XIII.	1944.	London (elmaradt)	XXIX.	2008.	Peking
XIV.	1948.	London	XXX.	2012.	London
XV.	1952.	Helsinki	XXXI.	2016.	Rio de Janeiro
XVI.	1956.	Melbourne	XXXII.	2020.	Tokió



## Téli olimpiai játékok

1924-től rendezik meg a havon- és jégen űzhető sportágak számára. 1992-ig a nyári játékokkal azonos évben tartották, de a következőre két évvel korábban, 1994-ben került sor. Ettől az időponttól kezdve szintén négyévente követik egymást a játékok. A 2. világháború miatt elmaradt az 1940-es és az 1944-es téli olimpia, ezeket nem is sorszámozzák.

I.	1924.	Chamonix
II.	1928.	St. Moritz
III.	1932.	Lake Placid
IV.	1936.	Garmisch Partenkirchen
V.	1948.	St. Moritz
VI.	1952.	Oslo
VII.	1956.	Cortina d'Ampezzo
VIII.	1960.	Squaw Valley
IX.	1964.	Innsbruck
X.	1968.	Grenoble
XI.	1972.	Sapporo
XII.	1976.	Innsbruck

XIII.	1980.	Lake Placid
XIV.	1984.	Sarajevo
XV.	1988.	Calgary
XVI.	1992.	Albertville
XVII.	1994.	Lillehammer
XVIII.	1998.	Nagano
XIX.	2002.	Salt Lake City
XX.	2006.	Torino
XXI.	2010.	Vancouver
XXII.	2014.	Szocsi
XXIII.	2018.	Phjongcshang
XXIV.	2022.	Peking

## Szellemi olimpia

1912 és 1948 között Coubertin javaslatára szellemi olimpiát és művészeti versenyeket is rendeztek. A sporttárgyú alkotások az építészet, szobrászat, zene, festőművészet és irodalom kategóriákban küzdhettek egymással. Hajós Alfréd 1924-ben a Budapesti Stadion tervével ezüstérmét nyert Párizsban, ugyanakkor az első helyezést ebben az évben nem adták ki. Dr. Mező Ferenc 1928-ban Amsterdamban Az olimpiai játékok története című művével az irodalmi kategóriában első helyezést ért el.

## Paralimpia

A segítséggel élők olimpiáját 1960-tól rendezik meg. A szellemileg ép, de testi fogyatékos-sággal rendelkező sportolókat a sportágakon belül, fogyatékoságuk mértékétől függően, kategóriákba sorolják. Jelenleg 22 sportágban mérhetik össze tudásukat a versenyzők. Ezek között szerepel labdajáték, úszás, atlétika, judo, evezés, íjászat, a téli sportok közül az alpesi sí, az összetett sportok közül a triatlon.



Kerekesszékes kosárlabdázók



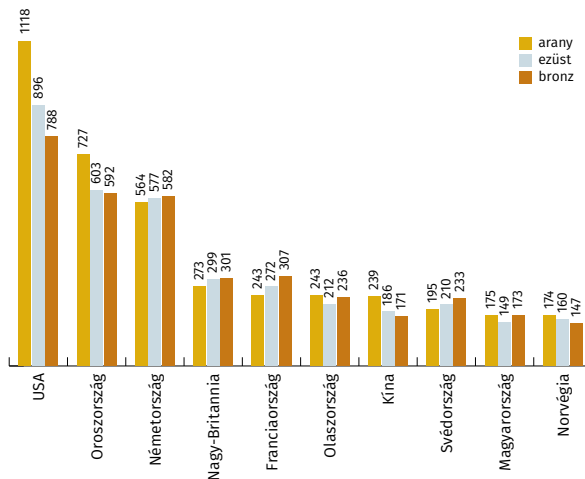
## Ifjúsági olimpia

A 14 és 18 év közötti fiatalok számára a NOB hozta létre az ifjúsági olimpiát. Az olimpiai játékokhoz hasonlóan, négyévente kerül megrendezésre a verseny. Az első ifjúsági nyári olimpiát Szingapúr rendezte 2010-ben. Az első ifjúsági téli olimpiát 2012-ben Innsbruckban tartották.

## Magyar sportolók az olimpiai versenyeken

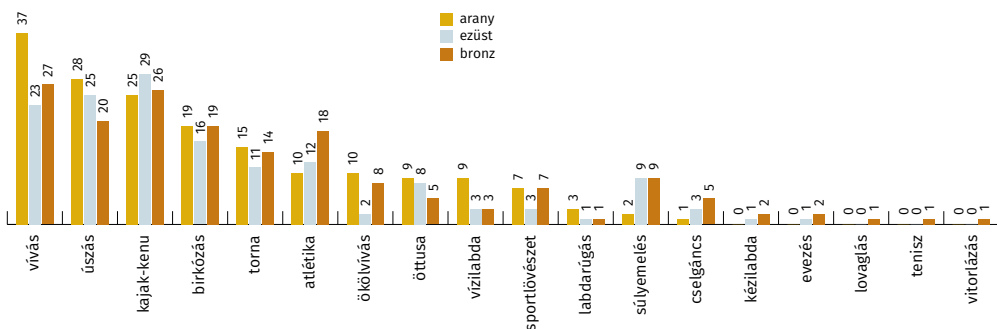
Az országok éremranglistája, mely az 1896-tól 2016-ig lebonyolított olimpiák eredménye alapján készült, jól mutatja, hogy Magyarország milyen előkelő helyet foglal el a rangsorban.

Az országok émeranglistája (1896–2016)



Legeredményesebb sportágaink között a vívás (37 aranyérem), az úszás (28 aranyérem) és a kajak-kenu (25 aranyérem) található. A csapatsportok között a legtöbb (9 db) aranyérmet a férfi kardcsapat, a férfi vízilabdacsapat és az öttusacsapat szerezte.

A magyar sportágak nyári olimpiai érmei (1896–2016)





### Néhány kiemelkedő magyar olimpiai bajnok\*

Az egyéni versenyzők közül legelső bajnokunk Hajós Alfréd, aki az első újkori olimpián, 1896-ban Athénban két győzelmet is aratott, 100 és 1200 m-es úszásban. Az első női aranyérmesünk Elek Ilona volt, aki női kardvívásban lett első helyezett 1936-ban, de nyert 1948-ban is. Gerevich Aladár kardvívó egymaga hétszer állhatott a dobogó legfelső fokára, egyéniben 1948-ban, a csapat tagjaként pedig 1932-től 1960-ig hatszor. A legeredményesebb női versenyzőnk, Keleti Ágnes 1952-ben és 1956-ban tornásként szerezte tíz olimpiai érmét, ebből öt aranyérmét, három ezüstöt és két bronzot. A legfiatalabb versenyzőnk, Egerszegi Krisztina tizennégy évesen nyerte első aranyérmét 1988-ban, 200 méteres hátúszásban, majd 1992-ben 100 és 200 m háton, valamint 400 m vegyesen és 1996-ban ismét 200 m hátúszásban lett olimpiai bajnok.

Szekeres Pál 1988-an Szöulban bronzérmét szerzett a férfi törccsapattal, majd balesete után, 1992-ben Barcelonában törvívásban, 1996-ban Atlantában tör- és kardvívásban is paralimpiai bajnok lett.



# 📄 SZÓBELI TÉTELEK

## A tételek

### 1. OLIMPIAI JÁTÉKOK

#### 1. tétel

1. Ismertesse az ókori olimpiák kialakulásának előzményeit!
2. Mutassa be a versenyek résztvevőit, a győztesek jutalmát!
3. A kép segítségével nevezze meg a pentatlon versenyszámait! Mutassa be végrehajtásuk módját!
4. Fogalmazza meg az ókori olimpiai játékok jelentőségét!



✓ ÖSSZESEN 24 PONT

#### Megoldás

1. A görög városállamok mindennapjaiban állandóan jelen voltak a versenyszerű játékok. E vetélkedések a harci felkészültséget mérték, illetve az ifjúvá avatási próbák részét képezték. Emellett az istenek előtti tisztelgés egyik formáját jelentették. Szerepük volt a görög embereszmény megvalósításában, hiszen a szellemileg művelt és a testileg egészséges, edzett ember kiművelésére is felhasználták a testgyakorlatokat és a versengést. Rendszerint a legkülönfélébb ünnepeken is tartottak sportvetélkedőket. Később a poliszok helyi versenyreiből kialakultak a városállamok közös rendezvényei, miként az olimpiai játékok is.

✓ 6 PONT

2. A versenyen csak a szabad görög férfiak vehettek részt, rabszolgák és nők még nézőként sem lehettek jelen.

A győztesek jutalma babérkoszorú, adómentesség, dicsőség volt.

✓ 4 PONT

3.

- A pentatlon versenyszámjai: a futás, ugrás, gerelyhajítás, diszkoszvetés és birkózás.
- A futóversenyt stadiontávon rendezték meg.
- A távolugrást helyből hajtották végre. A versenyzők kezében levő lendítők növelték az ugrás hosszát. Talajfogáskor nem eshettek el, és jól látható nyomot kellett hagyni a homokban.
- A gerelyhajítás során távolba és célba is dobtak. Ujszj alkalmazása növelte a dobás hosszát.
- A diszkoszt forgás nélkül, függőleges síkban hajították el.



■ A birkózás álló helyzetből indult. Addig tartott a küzdelem, amíg az egyik versenyző ellenfelét háromszor a földre vitte, vagy annak térde érintette a talajt, illetve kézfeltartással megadta magát.

✓ 10 PONT

4. Az olimpiák programja részben vallási aktus volt, hiszen a versenyek ideje alatt áldozatokat mutattak be az istenek tiszteletére. Hozzájárultak a görög egység kifejezéséhez, megerősítéséhez. Versenyzési alkalmat teremtettek a férfiaknak. Az időszámítás alapjául szolgáltak, mivel az első feljegyzett olimpiától kezdve négyéves periódusokban mérték az idő múlását.

✓ 4 PONT

## 2. tétel EMELT SZINT

1. Beszéljen az ókori görög embereszményről! Ismertesse a kalokagathia jelentését!
2. Ismertesse az ókori olimpiai versenyek megrendezésének körülményeit és helyszínét!
3. Mutassa be az ókori olimpiai versenyek lebonyolításának rendjét!
4. Milyen napjainkig ható üzenete van az ókori olimpiai játékoknak?

✓ ÖSSZESEN 20 PONT

### Megoldás

1. A görögök az ép testben ép lélek elvét vallották. Embereszményük a testileg és szellemileg is művelt ember ideális képe volt. A kalokagathia a testi szépség és lelki nemesség harmonikus egységét, összhangját jelentette.

✓ 2 PONT

2. Az olimpiai játékok Élisz tartományban, Olümpiában, Zeusz szent ligetében zajlottak. Olümpia nem volt város, nem voltak állandó lakói. Az itt élő papok és hivatalnokok Zeusz kultuszát ápták.

Az atléták a stadionban küzdöttek, a ló- és kocsiversenyeknek a hippodrom adott helyet. A versenyek négyévente kerültek megrendezésre. Ennek megszervezése az élisziek feladata volt. Előtte és utána egy hónappal „isten-békét” hirdettek, így biztosították a szabad, biztonságos utat a versenyzőknek és a nézőknek is.

✓ 5 PONT

- 3.
- Az olimpia első napján került sor a sportolók utolsó edzésére. Ekkor tettek esküt a bírák és a versenyzők is a sportszerűség betartására, majd istentisztelet keretében áldozatokat mutattak be. A vendégek szórakoztatásáról is gondoskodtak a rendezők.
  - A második nap délelőtt a kocsiversenyeket, délután a diszkoszvetést, a gerelyhajítást és a távolugrást rendezték meg.
  - A harmadik napon délelőtt szintén vallási ceremóniák zajlottak, délután a fiúk versenyére került sor, akik futásban, birkózásban, ökölvívásban versengtek egymással.
  - A negyedik napon délelőtt futóversenyeken mérték össze tudásukat a versenyzők, délután a birkózás, az ökölvívás és a pankráció volt soron. A záróesemény a fegyveres futás volt.





■ Az ötödik, egyben záró napon megjutalmazták a győzteseket, akik ezután áldozatot mutattak be Zeusz tiszteletére. Majd ünnepség következett, ahol a győzteseket dicsőítő énekek és köszönetnyilvánítások hangzottak el.

✓ 10 PONT

4. Az ókori olimpiai játékok üzenete a ma emberének: az ellenfelet tisztelni kell, a győzelmet sportszerű küzdelemben kell kivívni, és megvalósítható a népek békés egymás mellett élése is.

✓ 3 PONT

### Újkori olimpiai játékok

#### 3. tétel

1. Említsen hasonlóságokat és különbségeket az ókori és újkori olimpiák között az alábbi szempontok alapján: rendezés, résztvevők, jutalom!

2. Soroljon fel olyan sportágakat, melyek csak az újkori olimpiákon jelenhettek meg!

3. Milyen szempontok alapján változtatják ma az olimpiák műsorszámait?

4. Fogalmazza meg, mi az olimpiák üzenete ma!

✓ ÖSSZESEN 24 PONT

#### Megoldás

1. Rendezés

hasonlóság:

- négyévente kerül megrendezésre
- több napig tart
- esküt tesznek a versenyzők és a bírók
- vannak ifjúsági versenyek is

különbség:

- az ókorban a helyszín mindig Olümpiában volt, és fénykorában a verseny 5 napig tartott
- az újkori olimpiákon a helyszín mindig más-más ország nagyvárosa, és a nyári olimpia 16 napig tart

✓ 6 PONT

Résztvevők

különbség:

- az ókorban csak a szabad görög férfiak vehettek rész, 1928 óta nők is versenyezhetnek az újkori olimpiákon
- csak a görög poliszok polgárai lehettek jelen, manapság bármely ország sportolója részt vehet, ha túljut a kvalifikációs versenyeken

✓ 4 PONT

Díjak

hasonlóság:

- nagy dicsőség a sportolónak és hazájának a győzelem, a versenyzőket saját országuk részesíti jutalomban

különbség:

- az ókorban babérkoszorút kapott a győztes, otthon adómentességet



■ az újkorban aranyérem-díjazásban részesül a győztes, és éremmel jutalmazták a második és harmadik helyezettet is.

✓ 5 PONT

2. Az újkori olimpiákon jelentek meg először a csapatsportok, a váltóversenyek, és a női versenyszámok. Ide tartoznak pl. a labdajátékok, a torna, az úszás, a vitorlázás, a tenisz vagy a kerékpározás és a vívás is.

✓ 3 PONT

3. Fontos szempont a látványosság, a nézők szórakoztatása. A tévében való közvetíthetőség is szerepet játszik a műsorszámok alakításában. Emellett egy-egy új sportág népszerűsége, versenyzőinek nagy száma is meghatározó lehet.

✓ 3 PONT

4. Az olimpiák üzenete ma: manapság is sportszerűsége buzdítanak, az ellenfelek tisztelőre tanítanak a versenyek. A békés egymás mellett élés szükségességére, fontosságára hívják fel a figyelmet.

✓ 3 PONT

#### 4. tétel EMELT SZINT

1. Nevezzen meg öt versenyszámot az ókori olimpiákról, melyek ma is műsoron vannak! Mutassa be, milyen lényeges különbség van végrehajtásuk módjában!

2. Ismertesse a Nemzetközi- és a Magyar Olimpiai Bizottság szerepét az olimpiai eszme ápolásában!

✓ ÖSSZESEN 20 PONT

#### Megoldás

1. Ma is az olimpiák műsorán szerepel a távolugrás, a gerelyhajítás, a diszkoszvetés, a birkózás, az ökölvívás és a különböző futóversenyek.

Távolugrás jellemzője:

- régen helyből ugrottak, kezükben lendítőt tartottak, jól kivehető nyomot kellett hagyni a homokban
- ma nekifutással szereznek lendületet, nincs lendítő, a homokban hagyott utolsó nyom számít, lemérik az ugrás távolságát

Birkózás jellemzője:

- régen homokos talajon folyt a küzdelem; nem alakítottak ki súlycsoportokat; meztelen testüket olajjal kenték, majd homokkal szórták be a versenyzők; nem voltak menetek
- ma szőnyegen birkóznak; mezben versenyeznek; tilos az olajozás; súlycsoportonként rendezik meg a kötött- és szabadfogású küzdelmeket; pontozással dől el a győzelem

Ökölvívás jellemzői

- régen homokkal felszórt küzdőtéren folyt a verseny; bőrszíjakkal védték a kezüket; bárhová lehetett ütni a testen; harcképtelenségig folyt a küzdelem
- ma fogvédőt, valamint kesztyűt használnak a versenyzők; súlycsoportokat alakítottak ki; több menetben, szünetekkel folyik a küzdelem; pontozással vagy kiütéssel lehet nyerni; meghatározták az érvényes ütőfelületet

Futások jellemzői

- régen stadiontávon, kétszeres stadiontávon és hosszútávon (7–24 stadiontáv) versenyeztek az atléták; a homokkal felszórt pályán oda-vissza futva tették meg a hosszabb távokat; fegyverfutás során pajzzsal a kezükben futottak a résztvevők
- ma körpályán zajlik a verseny; mérik az időeredményeket



Diszkosz

- régen forgás nélkül és függőleges síkban dobták el a szert
- ma pördülettel szereznek lendületet, és vízszintesen hajtják el a korongot

Gerelyhajítás

- régen ujszíjat használva növelték a hajítás hosszát; távolba és célba is dobtak
- ma nincs ujszíj; csak távolba dobnak a versenyzők

Összetett versenyszám

- régen a pentatlon (antik öttusa) versenyszámai a távolugrás, a gerelyhajítás, a diszkoszvetés, a futás és birkózás volt
- ma az öttusa versenyszámai: futás, úszás, lövészet, lovaglás és vívás

(Bármely öt szám említése elfogadható!)

✓ 15 PONT

**2.** A Nemzetközi Olimpiai Bizottság és a Nemzeti Olimpiai Bizottságok az olimpiai eszme szellemében tevékenykednek. Ennek lényege a béke közvetítése a sport segítségével. Megvalósítása érdekében szorgalmazzák a békés sportversenyek felhasználását a fiatalság nevelésében. Az olimpiai játékokkal a népek békés egymás mellett élését kívánják elősegíteni. A versenyeken a sportszerűséget (fair-play) és az ellenfelek tiszteletben tartását várják el a versenyzőktől.

✓ 5 PONT

## 2. A HARMONIKUS TESTI FEJLŐDÉS

### 5. tétel

- 1.** Mutassa be, hogy milyen anatómiai- és funkcionális változást idéz elő serdülőkorban a rendszeres sportolás!
- 2.** Ismertesse, hogy milyen tényezők befolyásolják a sportágválasztást kisiskolás- és serdülőkorban!

✓ ÖSSZESEN 24 PONT

### Megoldás

**1.** A rendszeres testedzés olyan ingere a serdülő szervezetnek, mely kiváltja a keringési- és légzőszervrendszer, a mozgatórendszer, a szabályozórendszer és az érzékszervek alkalmazkodását. A kialakuló anatómiai változások következménye a hatékonyabb, gazdaságosabb működés.

- A vázizmok rostjaiban az izomfehérjék mennyisége nő, ezáltal az izomrostok megvastagodnak, az izmok rugalmasabbak lesznek, nagyobb erő kifejtésre képesek, gyorsabban és hosszabb ideig képesek működni.
- A csontok megvastagodnak, a szivacsos állományban a csontgerendák az erőhatás irányának megfelelően átrendeződnek, mely által nő a csontok teherbíró képessége.
- Az ínszalagok is megerősödnek, így a húzásnak jobban ellenállnak.
- Növekszik az ízületek mozgékonyasága, ami nagyobb kiterjedésű mozgást eredményez.
- A szívizomzat megerősödik, megvastagodik és nő a szív befogadóképessége is (sportív). Következményeként gazdaságosabb szív működés alakul ki, mely kevesebb össze-



húzódással több vért juttat az erekbe, növeli a perctérfogatot, és csökkenti a pulzus-számot.

- Gyarapodik az izmok hajsálérhálózata, ami jobb oxigén- és energiaellátást biztosít. Fokozódik az erek rugalmassága is, mely hozzájárul a normális vérnyomás fenntartásához.
- Fejlődik a szív koszorúér-hálózata, vagyis az erek dúsabban hálózzák be a szervet, ami javítja a szívizom vérellátását.
- Nő a tüdő befogadóképessége (vitálkapacitása), vagyis több léghólyag nyílik meg belégzéskor. A megnövekedett légzőfelület hatására a vér több oxigént képes felvenni a tüdőben, ennek következményeként csökken a nyugalmi légzésszám.
- Fejlődnek a légzőizmok, ami jobb légzéstechnikát, mélyebb belégzést, ezáltal nagyobb légzési perctérfogatot eredményez.
- Új ideg-izom kapcsolatok épülnek ki és szilárdulnak meg, melyek javítják az idegrendszer mozgásszabályozó működését, ezen keresztül a mozgások összerendezettségét.
- Mozgás hatására nő az adrenalin (stresszhormon) szintje a vérben, melynek következménye, hogy az edzett szervezet megtanulja a terhelésnek megfelelő energiamozgósítást.

✓ 20 PONT

**2.** A sportágválasztást általában több tényező együttesen határozza meg.

- A külső tényezők közé tartoznak a gyermek környezetében kínálkozó tárgyi feltételek (uszoda, sportpálya, tornaterem), illetve sportági lehetőségek.
- Belső feltételek közé az érdeklődést, a kíváncsiságot és a képességeket soroljuk.
- Serdülőkor előtt gyakran a spontán érdeklődés dönt. Szerepe lehet a választásban a korán megnyilvánuló tehetségnek, esetleg az osztálytársak hatásának is. Sok esetben azonban vagy a szülő dönti el, hogy a gyermek mit sportoljon, vagy az iskola sportági profilja határozza meg.
- Serdülőkorban már sokkal tudatosabb a választás. Ha korábban több sportág alapjával megismerkedhetett a tanuló, akkor könnyebbé válik megtalálni azt a területet, mely adottságainak, képességeinek, érdeklődésének leginkább megfelel. A jó választást a megfelelő önismeret segíti, mivel a testalkatnak, a vérmérsékletnek, az idegrendszer alapvető mozgásszabályozó tulajdonságainak fontos szerepe van a sporttevékenység eredményességében.

✓ 4 PONT

## 6. tétel

**1.** Ajánljon sportágakat kisiskolás- és serdülőkorú gyerekeknek! Indokolja javaslatát!

**2.** Ismertesse, hogy milyen mozgásszervi elváltozások kialakulása jellemző serdülőkorban? Mi az oka a deformitások létrejöttének? Milyen következményei lehetnek? Hogyan lehet megelőzni, illetve gyógyítani az eltéréseket?

✓ ÖSSZESEN 24 PONT

## Megoldás

**1.**

- A kisiskoláskorban lényegesen lecsökken a mozgással töltött idő, ezért olyan sportfoglalkozásokra van szükség, melyek kielégítik a gyermek játék- és mozgásigényét.
- Hatéves kortól az általános ügyesség fejlesztése, nyolc-tíz éves kortól a sportági technikák elsajátítása kezdődhet. Olyan sportágak jöhetnek szóba, melyek a finommoz-

## B tételek

### 1. OLIMPIAI JÁTÉKOK

#### 1. tétel

Nevezzen meg öt olimpiai jelképet és jellemezze azokat!

 ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

- Olimpiai jelvény: öt egymásba fonódó színes karika, mely az öt kontinens békés összefogását jelképezi. A kék Európát, a piros Amerikát, a sárga Ázsiát, a fekete Afrikát, a zöld Ausztráliát és Új-Zélandot jelenti.
- Olimpiai jelszó: Citius – Altius – Fortius (gyorsabban – magasabba – erősebben).
- Olimpiai láng: Olümpiában, Zeusz oltáránál, a Nap sugaraival meggyújtott fáklyát futótávltó viszi a rendező ország központi stadionjába, ahol a verseny végéig lobog.
- Olimpiai zászló: fehér, szegély nélküli zászló, melynek közepén az olimpiai öt karika látható.
- Olimpiai eskü: Az ókori olimpiákat idézi, ahogy a versenyzők és a bírók képviselői esküt tesznek a megnyitó ünnepségen.
- Olimpiai himnusz: Ez a zene hangzik fel az olimpiai zászló felvonása alatt.
- Olimpiai nyitó- és záróünnepély: Az olimpia a központi stadionba történő ünnepélyes bevonulással veszi kezdetét, ahol a rendező ország ábécéje sorrendjében érkeznek a résztvevő országok. A sort mindig a görögök csapata nyitja, és a házigazdák jönnek be utolsóként a stadionba. A záróünnepélyre együtt mennek be a sportolók, országuktól függetlenül.

*(Bármely öt jelkép felsorolása elfogadható!)*

 10 PONT

#### 2. tétel

Mikor és hol rendezték az első újkori olimpiát?

Ki kezdeményezte az ókori olimpiák felújítását? Milyen szervezet megalapítása fűződik a nevéhez?

 ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

Az első újkori olimpiát 1896-ban, Athénban rendezték.

A játékok felújítását Pierre de Coubertin báró kezdeményezte. Az ő érdeme volt a Nemzetközi Olimpiai Bizottság megalakítása és az újkori olimpiai játékok elindítása.

 10 PONT



### 3. tétel

Sorolja fel az olimpiák fajtáit! Mondjon egy-egy jellemző tulajdonságot róluk!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

■ Nyári olimpiai játékok

1896-tól négyévente kerülnek megrendezésre. Az első újkori olimpiát a görög fővárosban, Athénban rendezték.

■ Téli olimpiai játékok

1924-től rendezik meg a havon és jégen űzhető sportágak számára.

■ Szellemi olimpia

1912 és 1948 között Coubertin javaslatára szellemi olimpiát és művészeti versenyeket is rendeztek. A sporttárgyú alkotások az építészet, szobrászat, zene, festőművészet és irodalom kategóriákban küzdhettek egymással.

■ Paralimpia

A segítséggel élők olimpiáját 1960-tól rendezik meg. A szellemileg ép, de testi fogyatékossgal élő sportolókat a sportágakon belül, fogyatékossguk mértékétől függően, kategóriákba sorolják.

■ Ifjúsági olimpia

A 14 és 18 év közötti fiatalok számára a NOB hozta létre az ifjúsági olimpiát. Az olimpiai játékokhoz hasonlóan, négyévente kerül megrendezésre a verseny. Az első nyári ifjúsági olimpiát Szingapúr rendezte 2010-ben. Az első téli olimpiát 2012-ben Innsbruckban tartották.

✓ 10 PONT

### 4. tétel EMELT SZINT

Ki volt a magyar olimpiai mozgalom elindítója?

Ki volt az első aranyérmes versenyzőnk? Mikor és milyen versenyszámban nyert? Melyik olimpián szerzett még érmet? Itt milyen versenyszámban indult?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

Kemény Ferenc

Hajós Alfréd, 1896. Athén, 100 és 1200 m úszás

1924. Párizs, szellemi olimpián, építészet kategóriában a Budapesti Stadion tervével ezüstérmet nyert.

✓ 10 PONT



## 2. A HARMONIKUS TESTI FEJLŐDÉS

### 5. tétel

Határozza meg a hanyagtartás és a gerincferdülés fogalmát. Milyen alapvető különbség van közöttük?

Soroljon fel egyéb, mozgásszervrendszert érintő elváltozást!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

### Megoldás

- A hanyagtartás olyan helytelen testtartás, mely esetén a váll előre esik, a hát görnyedt, a has kidomborodik. Nincs kóros csontos elváltozás, a probléma izomeredetű.
- A gerincferdülés olyan csontos elváltozás, mely során a gerincoszlop élettani görbületei eltérnek a normális mértéktől.
- A mozgásszervrendszer egyéb elváltozásai: a lúdtalp és a mellkas deformitásai (tyúk-mell, tölcsérmell).

✓ 10 PONT

### 6. tétel EMELT SZINT

Határozza meg az alábbi fogalmakat: akceleráció, serdüléssel diszharmonia, biológiai életkor, naptári életkor!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

### Megoldás

- Akceleráció: felgyorsult fejlődés.
- Serdüléssel diszharmonia: a mozgás harmóniájának, összerendezettségének meg bomlása a serdülőkorban hirtelen megnyúlás következtében.
- Naptári életkor: a születéstől eltelt idő.
- Biológiai életkor: megmutatja, hogy a gyermek testi fejlettsége hány éves naptári életkornak felel meg.

✓ 10 PONT

## 3. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

### 7. tétel

Mit értünk mennyiségi és minőségi éhezésen? Milyen következményei lehetnek?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT