



General Certificate of Secondary Education
2025

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

Corpoideachas

Páipéar 2

Feidhmíocht a Fhorbairt



[G9772]

G9772

DÉ LUAIN 2 MEITHEAMH, IARNÓIN

AM

1 uair 15 nóiméad.

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.

Ní mór duit na ceisteanna a fhreagairt sna spásanna chuige sin.

Ná scríobh taobh amuigh den achar bhoscáilte ar gach leathanach ná ar leathanaigh bhána.

Comhlánaigh le dúch dubh amháin. **Ná scríobh le peann glóthaí.**

Freagair **gach** ceist.

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 100 an marc iomlán don pháipéar seo.

Léiríonn figiúirí idir lúibíní atá priontáilte ar thaobh na láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gceisteanna **11(b)**, **12(b)** agus **19**.

14713.09RR



20G977201

1 Míniú, agus sampla in úsáid agat, an dóigh ar **coincheap coibhneasta** í corpacmhainn.

[3]

2 (a) Sainmhíniú **fulangacht mhatánach**.

[2]

(b) Luaigh **trí** dhóigh a bhféadfadh feabhas ar **fulangacht mhatánach** cuidiú le feidhmíocht imreora cluichí.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

3. _____ [1]





3 Luaigh **dhá** fháth a bhfuil sé tábhachtach prionsabal an **leadráin** a chur i bhfeidhm ar chlár traenála.

1. _____
_____ [1]

2. _____
_____ [1]

4 Luaigh **dhá** fháth a bhfuil sé tábhachtach prionsabal an **téarnaimh** a chur i bhfeidhm ar chlár traenála.

1. _____
_____ [1]

2. _____
_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

14713.09RR



20G977203

5 (a) Roghnaigh an **chéim de chlár traenála** ina gcuirtear prionsabal an **bhuactha** i bhfeidhm. Ticeáil an bosca ceart.

A Céim thosaigh

B Céim dheiridh

C Céim as séasúr

[1]

(b) Cuir síos ar **dhá** athrú a dhéantar de ghnáth ar thraenáil lúthchleasaí le linn chéim an bhuactha.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]



6 Míneigh dhá chuid d'fhuarú iar-aclaíochta éifeachtach.

Cuid 1 _____

Tá sé tábhachtach é seo a chur san áireamh mar _____

_____ [2]

Cuid 2 _____

Tá sé tábhachtach é seo a chur san áireamh mar _____

_____ [2]

7 Luaigh trí thoisic ar chóir do chóitseálaí iad a chur san áireamh roimh chlár traenála lúthchleasaí a chruthú.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

14713.09RR



20G977205

- 8 (a) Luaigh agus cosain an chomhpháirt corpacmhainne **is tábhachtaí** leis an **scaradh mhór i ngnáthamh urláir i ngleacaíocht** a dhéanamh, atá taispeánta i bhFíor 1.



Foinse: © Getty Images

Fíor 1

Comhpháirt corpacmhainne _____

Cosain do rogha _____

_____ [3]



(b) Luaigh agus cosain an chomhpháirt corpacmhainne is tábhachtaí le gnáthamh fáinní i ngleacaíocht a dhéanamh, atá taispeánta i bhFíor 2.



Foinse: © Getty Images

Fíor 2

Comhpháirt corpacmhainne _____

Cosain do rogha _____

_____ [3]

[Tiontaigh an leathanach

14713.09RR



20G977207

(c) Luaigh agus cosain an chomhpháirt corpacmhainne **is tábhachtaí** leis an lámhléim i ngleacaíocht a dhéanamh, atá taispeánta i **bhFíor 3**.



Foinse: © Getty Images

Fíor 3

Comhpháirt corpacmhainne _____

Cosain do rogha _____

[3]



9 (a) Luaigh dhá chosúlacht idir traenáil leanúnach ar luas cothrom agus traenáil fartlek.

1. _____
_____ [1]

2. _____
_____ [1]

(b) Mínigh an difríocht idir traenáil leanúnach ar luas cothrom agus traenáil fartlek.

_____ [2]

10 Faoi láthair, cuireann reathaí trastíre rití 5 km i gcrích in 27 nóiméad agus 30 soicind.

Déan seisiún traenála leanúnach sonrach ar luas cothrom a phleanáil don lúthchleasaí le Tábla 1 a chomhlánú. Tabhair breac-chuntas soiléir ar an fhad slí, luas agus am iomlán don rith.

Tábla 1

Fad slí (km)	Luas (nóim/km)	Am iomlán don rith (nóim)

[3]

[Tiontaigh an leathanach

14713.09RR



20G977209

11 Cuireann beirt lúthchleasaithe traenáil chuarda san áireamh ina gclár le corpacmhainn a mhéadú. Ba mhaith le **Lúthchleasaí A** corpacmhainn **aeróbach** a fhorbairt ach ba mhaith le **Lúthchleasaí B** corpacmhainn **anaeróbach** a fhorbairt.

(a) Roghnaigh an **rogha is fóirsteanáí d'am oibre, am téarnaimh agus ráta an tsaothair bhraite (RPE)**, tugtha thíos, le seisiún traenála cuarda sábháilte agus éifeachtach a phleanáil don bheirt lúthchleasaithe, le **Tábla 2** a chomhlánú.

Am oibre:	20 soic	45 soic	4 nóim
Am téarnaimh:	15 shoic	60 soic	4 nóim
RPE:	4 RPE	7 RPE	9 RPE

Tábla 2

	Lúthchleasaí A corpacmhainn AERÓBACH	Lúthchleasaí B corpacmhainn ANAERÓBACH
Am oibre ag gach stáisiún		
Am téarnaimh idir stáisiúin		
Ráta an tSaothair Bhraite (RPE)		

[6]



(b) Míneigh an dóigh ar féidir le difríochtaí in **am oibre**, **am téarnaimh** agus **RPE** do thraenáil chuarda corpacmhainn aeróbach agus anaeróbach a fhorbairt.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

Amanna oibre _____

Amanna téarnaimh _____

RPE _____

_____ [9]

[Tiontaigh an leathanach

14713.09RR



20G977211

12 Tosaíonn lúthchleasaí clár **traenála meáchan le fulangacht mhatánach** a fhorbairt. Tá ró-ualú sábháilte agus éifeachtach pleanáilte ag an chóitseálaí do sheachtainí 1–2.

(a) Cuir ró-ualú céimnitheach sábháilte agus éifeachtach i bhfeidhm le cuidiú le **fulangacht mhatánach** an lúthchleasaí a fheabhsú le **Tábla 3** a chomhlánú.

Ní mór duit **ceithre athrú ar a laghad** a dhéanamh leis an traenáil atá pleanáilte i seachtainí 1–2 thar an chlár sé seachtaine.

Tábla 3

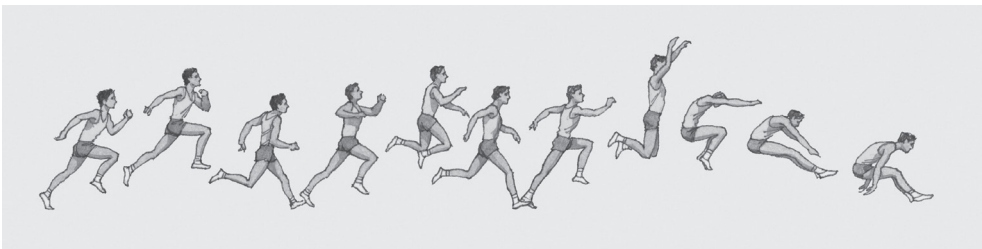

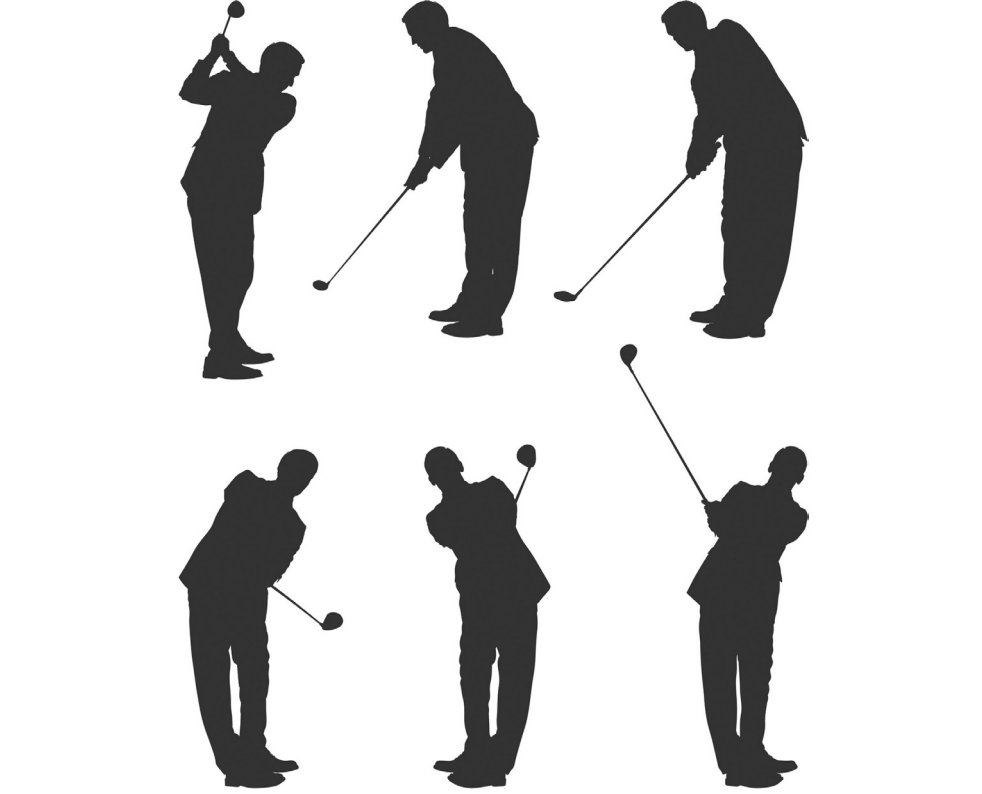
Céim thraenála	Uasmhéid athchleachtaidh (RM)	Líon na n-athchleachtaí	Líon na dtacar	Scíth idir tacair
Seachtainí 1–2	25 RM	23 athchleachtadh	2 thacar	2 nóim
Seachtainí 3–4				
Seachtainí 5–6				

[8]



13 Déan staidéar ar **Thábla 4** a thaispeánann trí scil ar féidir iad a rangú ar chontanam mar **scoite, srathach** nó **leanúnach**.

Tábla 4

<p>Scil A Na Trí Léim</p>	 <p>Foinse: © Getty Images</p>
<p>Scil B Rith</p>	 <p>Foinse: © Getty Images</p>
<p>Scil C Luascadh gailf</p>	 <p>Foinse: © Getty Images</p>

14713.09RR



20G977214

(a) Sainaithin an scil **scoite**.

Is sampla de scil scoite í scil _____.

Is scil **scoite** í sin mar _____

_____ [2]

(b) Sainaithin an scil **shrathach**.

Is sampla de scil shrathach í scil _____.

Is scil **shrathach** í sin mar _____

_____ [2]

(c) Sainaithin an scil **leanúnach**.

Is sampla de scil leanúnach í scil _____.

Is scil **leanúnach** í sin mar _____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

14713.09RR



20G977215

14 Mí­nigh cad chuige arb é cleachtas **fadhbréitigh** is fearr a oireann d'imreoir cluichí ag céim **fhéinrialaitheach** na foghlama.

[2]

15 Mí­nigh, agus samplaí in úsáid agat, an dóigh a bhfuil reathaí maratóin ábalta aiseolas **comhthráthach** agus **teirminéalach** araon a fháil le feidhmíocht a fheabhsú.

Aiseolas comhthráthach _____

[2]

Aiseolas teirminéalach _____

[2]



16 (a) Míneigh éifeacht na **fospreadhachta** agus an taicil á dhéanamh sa pheil.

[2]

(b) Míneigh éifeacht na **róspreadhachta** agus an taicil á dhéanamh sa pheil.

[2]

(c) Míneigh éifeacht na **spreadhachta optamaí** agus an taicil á dhéanamh sa pheil.

[2]

[Tiontaigh an leathanach

14713.09RR



20G977217

17 Luaigh an cineál **treorach** atá á thabhairt do lúthchleasaí le **Tábla 5** a chomhlánú.

Tábla 5

	Cineál treorach tugtha
Cóitseálaí ag taispeáint físeáin de thús ráibe 100 m	
Cóitseálaí ag míniú an dóigh le héirí na léime airde a fheabhsú	
Cóitseálaí ag treorú géag láimhe lúthchleasaí le haithris a dhéanamh ar chaitheamh na sleá	

[3]

18 Mínigh an dóigh ar féidir le spriocanna a bheith **taifeadta** agus a bheith **faoi cheangal ama** cuidiú le snámhaí a spreagadh.

Taifeadta _____

[2]

Faoi cheangal ama _____

[2]



NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

Don Scrúdaitheoir amháin	
Uimhir Ceiste	Marcanna
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
CCS	

Marc Iomlán	
--------------------	--

Uimhir Scrúdaitheora

Cuireadh isteach ar chead chun an t-ábhar cóipchirt uile a atáirgeadh.
I gcásanna áirithe is féidir nár éirigh le CCEA teagmháil a dhéanamh le húinéirí cóipchirt agus beidh sé sásta na hadmhálacha sin a fágadh ar lár a chur ina gceart amach anseo ach é a chur ar an eolas.

14713.09RR/4



20G977220