

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
FAZA NAȚIONALĂ - 2016

CLASA A IX-A

SUBIECTELE DE CONCURS

- ◆ **Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.**
- ◆ **Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.**

Subiectul I

30 de puncte

1. Coloana **A** cuprinde noțiuni de bază din domeniul educației fizice și sportului, iar coloana **B**, definiții ale acestor noțiuni. Scrieți, pe foaia de concurs asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **10 puncte**

A	B
a. viteza	1. răspuns corect la un semnal dinainte cunoscut, care apare însă inopinat
b. viteza de reacție	2. rapiditatea efectuării mișcării sau a actului motric în unitatea de timp
c. viteza de execuție	3. capacitatea subiectului de a reacționa la obiecte sau segmente ale corpului în deplasare, printr-o reacție la alegere
d. reacția simplă	4. frecvența cea mai înaltă cu care se pot repeta mișcărilor într-un timp cât mai scurt
e. viteza de repetiție	5. rapiditatea cu care un subiect răspunde la excitanți de diferite naturi
	6. rapiditatea cu care se efectuează o mișcare sau timpul scurs de la începutul până la sfârșitul mișcării

2. Exercițiile fizice sunt principalele mijloace utilizate în antrenamentul sportiv. **10 puncte**

a. Specificați cinci criterii de clasificare a exercițiilor fizice. **5 puncte**

b. Clasificați exercițiile fizice, după criteriile specificate la punctul a. **5 puncte**

3. Capacitatea de performanță este capacitatea individului de a rezolva situații solicitante.

10 puncte

a. Definiți capacitatea de performanță. **2 puncte**

b. Menționați cele două mari grupe de factori care influențează capacitatea de performanță. **2 puncte**

c. Prezentați cei doi factori ai ambianței. **4 puncte**

d. Precizați categoriile de aptitudini din sport. **2 puncte**

Subiectul al II-lea **30 de puncte**

A. În organizarea și desfășurarea activității sportive, se va acorda o atenție deosebită prevenirii accidentelor. **24 de puncte**

1. Prezentați cinci reguli ce trebuie respectate pentru prevenirea accidentelor. **5 puncte**
2. Enumerați trei manifestări prin care se disting contuziile. **3 puncte**
3. Definiți hemoragiile. **2 puncte**
4. Menționați cele trei tipuri de hemoragii, în funcție de vasul de sânge afectat. **3 puncte**
5. Prezentați caracteristicile celor trei tipuri de hemoragii, în funcție de vasul de sânge afectat. **3 puncte**
6. Denumiți leziunile traumatice care se pot produce la nivelul articulațiilor. **2 puncte**
7. Definiți fracturile. **2 puncte**
8. Enumerați patru simptome ale fracturilor. **4 puncte**

B. Scrieți pe foaia de concurs informația corectă care completează spațiile libere. **6 puncte**

Efortul de antrenament reprezintă procesul învingerii ... **(1)** ... de către sportiv, a solicitărilor din ... **(2)** ... pentru perfecționarea fizică, ... **(3)** ..., tactică, precum și pentru educarea factorilor ... **(4)** ... și intelectuali.

Oboseala reprezintă starea ... **(5)** ... produsă de o activitate ... **(6)** ... sau excesivă, caracterizată prin scăderea potențialului funcțional al organismului.

Subiectul al III-lea

30 de puncte

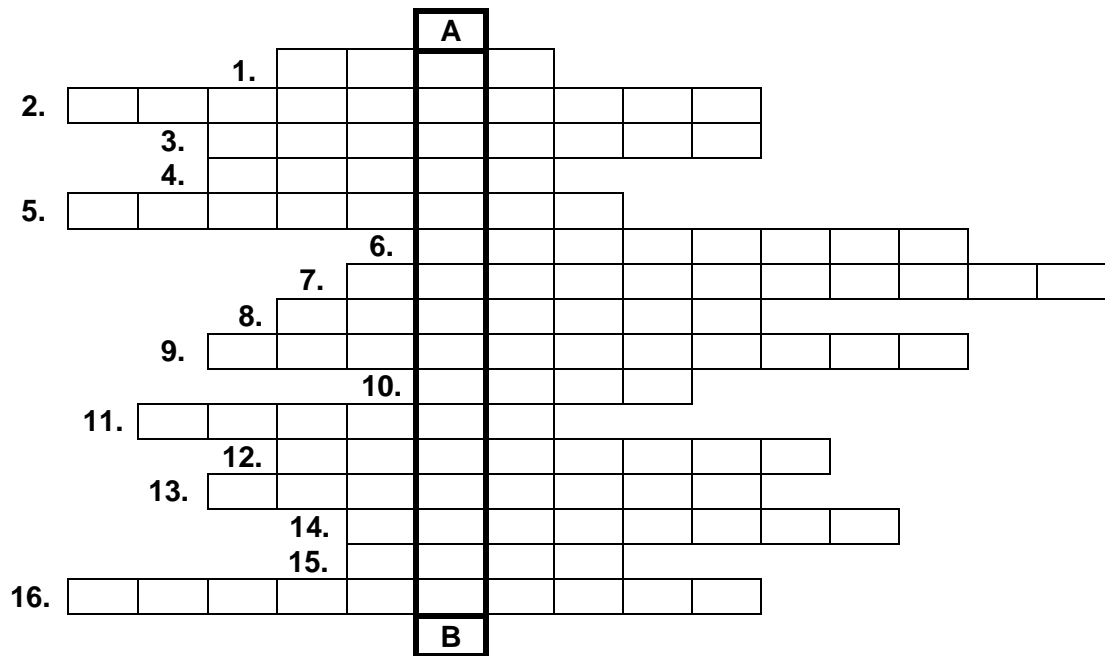
A. Citiți cu atenție enunțurile următoare. Transcrieți, pe foaia de concurs, cifra corespunzătoare fiecărui enunț și notați în dreptul ei litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals. **4 puncte**

1. Carta Europeană a Sportului este un document al Consiliului Europei, care conține recomandări privind organizarea și desfășurarea educației fizice și sportului în țările membre.
2. În Grecia antică, pedotribul era profesor de handbal.
3. Efortul aerob reprezintă solicitările de scurtă durată și foarte intense, ventilația fiind limitată.
4. Supracompensarea constă în depășirea nivelului inițial al rezervelor energetice.

B. Funcțiile sportului își definesc rolul în raport cu planul în care acționează. **10 puncte**

1. Precizați cinci dintre planurile în care acționează funcțiile sportului. **5 puncte**
2. Specificați fiecare funcție a sportului aferentă planurilor precizate la punctul 1. **5 puncte**

C. Transcrieți *aritmogriful* pe foaia de concurs și completați spațiile libere de pe orizontală cu termenii corespunzători definițiilor de mai jos, astfel încât, pe verticala **A-B**, să obțineți noțiunea care definește forma cronică generală de oboseală patologică a sportivilor, care afectează profund întregul organism. **16 puncte**



1. Instrument de lucru validat, standardizat și etalonat pe cale experimentală pentru evaluarea capacităților subiecților.
2. Sistem de procese fizice și/sau psihice, organizate în mod original, pentru efectuarea cu rezultate înalte a acțiunilor motrice specifice ramurilor sportive.
3. Proces dinamic de transformare morfologică și funcțională, dezvoltat conștient, ce permite individului să depășească dificultățile pe care le produce angajarea în eforturi de diferite tipuri.
4. Conduită voluntară de mobilizare, concentrare și accelerare a forțelor fizice și psihice, în cadrul unui sistem cu reglaj conștient și inconștient, în vederea depășirii unui obstacol, a învingerii unei rezistențe a mediului sau a propriei persoane.
5. Stare tranzitorie, produsă de o activitate prelungită, caracterizată prin scăderea potențialului funcțional și psihic al organismului și printr-o senzație subiectivă caracteristică (dorința expresă de a înceta activitatea).
6. Substanță care se formează în organism, în vederea neutralizării unei infecții.
7. Cantitate de lucru mecanic efectuat pe unitate de timp.
8. Capacitatea grupelor musculare de a dezvolta forța maximă într-un timp cât mai scurt.
9. Proces complex bio-psiho-pedagogic, planificat, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense, necesare obținerii performanțelor în pregătire și competiții.
10. Acumulare de lichid seros în spațiile intracelulare ale organelor și țesuturilor.
11. Folosirea unor substanțe și/sau metode care reprezintă potențiali dăunători ai sănătății sportivilor, dar care îmbunătățesc performanțele.
12. Proces de conducere, consiliere și optimizare a activității în antrenament și competiție, constând în asistență/intervenție/consultare și evaluare, în raport cu obiectivele de pregătire și de performanță.
13. Ansamblu de idei, valori, atitudini și tipuri de activități, ce consideră esența activității motrice și sportive ca factor de perfecționare multidimensională a ființei umane, pusă exclusiv în slujba idealurilor umaniste.
14. Activitate sistematică a specialiștilor, desfășurată pe baza unor criterii biologice, motrice și psihologice în direcția depistării copiilor cu aptitudini deosebite pentru practicarea diferitelor ramuri sportive.
15. Fenomen produs prin pătrunderea de lichid în căile aeriene inferioare, determinând asfixia.
16. Manifestare organizată și planificată, a cărei finalitate constă în stabilirea unor ierarhii pe criterii ce fac posibilă compararea între indivizi, echipe, națiuni etc., în conformitate cu regulamentele elaborate anterior și recunoscute de participanți.