

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

CLASA A X-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

Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos **(1-15)**, scrieți pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

1. În perioada Jocurilor Olimpice Antice, expresia grecească "armonia" însemna:
 - a. creștere și dezvoltare armonioasă, forță, motivație, virtute, liber arbitru, năzuință
 - b. dezvoltarea corpului, spirit înflăcărat într-un trup puternic, curaj, libertate, virtute, năzuință
 - c. elasticitatea segmentelor, dezvoltare corporală, motivație, dorință, altruism, chibzuință
 - d. suplețea trupului, dezvoltarea proporțională a membrilor, curaj, forță, modestie, chibzuință
2. La închiderea ediției Jocurilor Olimpice Moderne, organizată la Paris, în 1900, Pierre de Coubertin afirma:
 - a. "Bunăvoință, rezultate înalte și spirit olimpic"
 - b. "Multă bunăvoință, rezultate interesante, dar nimic olimpic"
 - c. "Multă dorință, rezultate performante, dar nimic olimpic"
 - d. "Răbdare, rezultate interesante și olimpism"
3. Într-un secol de existență, olimpismul a devenit unul dintre patrimoniile culturale ale umanității și este:
 - a. o cale spre autoîmplinire
 - b. o sinteză a valorilor
 - c. un ansamblu de atitudini
 - d. un cod de conduită morală
4. Prin antrenamentul teoretico-metodic, se dobândesc competențe de:
 - a. organizare, autoconducere, autoevaluare, acțiune în grup
 - b. organizare, elaborare, monitorizare, autoevaluare
 - c. ierarhizare, autoconducere, autoeducare, autoreglare
 - d. structurare, delegare, măsurare, acționare
5. Antrenamentul sportiv are un caracter ciclic și concentric, provenit din:
 - a. capacitatea de performanță, reactivitatea sportivului la efort și corelațiile dintre parametrii efortului
 - b. experiența motrică, gradul de pregătire și starea de sănătate a sportivului
 - c. structura sa temporală, elementele de conținut și corelațiile dintre parametrii efortului
 - d. temporizarea pregătirii, individualizarea antrenamentului și solicitările progresive
6. Interesul pentru competiție, ca motivație în activitatea sportivă, presupune și nevoia de:
 - a. autocunoaștere, dorința de posesiune, compararea cu alții
 - b. exigență, adversitate, substituie
 - c. combativitate, dorința de integrare, influența familiei
 - d. succes, compararea cu alții, dorința de neprevăzut

7. Cerințele antrenamentului sunt:

- a. direcții de orientare a pregătirii, în funcție de personalitatea sportivului
- b. reguli metodice, care se aplică în funcție de obiectivele urmărite
- c. reguli tactice, care se aplică în funcție de adversar
- d. teze sau norme cu caracter general

8. După modul de administrare a experienței, metodele utilizate în educație fizică și sport, se clasifică în:

- a. algoritmice, euristice, de modelare
- b. euristice, demonstrative, de observare
- c. frontale, de evaluare, de fixare
- d. individuale, de exersare, de modelare

9. Brainstorming-ul este o:

- a. cerință de exersare a mijloacelor
- b. metodă de stimulare a creativității
- c. variantă de pregătire psihologică
- d. specializare senzorială treptată

10. Antrenamentul cu intervale constă în:

- a. executarea eforturilor pe fondul refacerii incomplete a organismului
- b. repetarea deprinderilor pe părți componente
- c. solicitarea organismului pe fond de odihnă
- d. susținerea eforturilor cu pauze de refacere completă

11. În contextul analizei bioritmurilor, care oferă premise importante în dirijarea procesului de pregătire a sportivilor, ritmul endogen reprezintă:

- a. o caracteristică genetică a individului, determinată de factori interni
- b. o serie de factori ai oscilațiilor pregătirii individului
- c. un ansamblu de indicatori determinați de factori externi ai pregătirii
- d. un sistem de cerințe pentru periodizarea antrenamentului sportiv

12. Ciclul emoțional are 28 de zile și guvernează sistemul nervos, dintre care, următoarele zile sunt critice:

- a. 1 și 11
- b. 1 și 14
- c. 1 și 16
- d. 1 și 17

13. Costul energetic al activităților sportive variază în funcție de:

- a. adaptarea la solicitare și condițiile de mediu
- b. metabolismul bazal și natura efortului
- c. substratul metabolic și orientarea eforturilor fizice
- d. tipul și intensitatea eforturilor prestate

14. Iluminatul artificial se face cu ajutorul lămpilor electrice și trebuie să respecte una dintre următoarele cerințe:

- a. să asigure o bună ventilație și o temperatură de 20° C
- b. să funcționeze cu intermitențe, pe senzori
- c. să nu vicieze aerul și să nu degaje căldură
- d. să respecte spațiul de siguranță și orientarea spre sud

15. În cazul entorselor și luxațiilor, primul ajutor constă în:
- a. imobilizarea articulației traumatizate, în poziție de semiflexie
 - b. imobilizarea osului și a articulației lezate
 - c. monitorizarea și controlarea funcțiilor vitale
 - d. protejarea mecanică și termică a articulației lezate

Subiectul al II-lea

20 de puncte

Forța organismului uman constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare, în raport cu o rezistență externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare.

- a. Menționați trei dintre factorii care influențează dezvoltarea forței musculare. **3 puncte**
- b. Prezentați procedeul eforturilor mari, utilizat pentru dezvoltarea forței maxime. **2 puncte**
- c. Specificați cele patru avantaje și cele trei dezavantaje ale utilizării procedurii contracțiilor izometrice. **7 puncte**
- d. Prezentați cele două procedee metodice utilizate pentru dezvoltarea forței în regim de viteză. **4 puncte**
- e. Menționați cele patru probe pentru măsurarea detentei. **4 puncte**

Subiectul al III-lea

20 de puncte

A. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere. **10 puncte**

- 1. Metodele verbale se adresează în special sferei ... **(1)** ..., evidențiind raționalitatea unei acțiuni motrice și rolul acesteia în ansamblul activității. **2 puncte**
- 2. Claritatea și precizia ... **(2)** ... elimină confuziile și orientează gândirea elevilor în direcția dorită. **2 puncte**
- 3. Metodele nonverbale implică efectuarea exercițiilor, a mișcărilor, a operațiilor pentru realizarea ... **(3)** **2 puncte**
- 4. Caracteristica esențială a metodelor de antrenament este dată de "jocul" dintre efort și odihnă, adică dintre consumul energetic și oboseala acumulată, pe de o parte, și odihna necesară ... **(4)** ..., pe de altă parte. **2 puncte**
- 5. Metoda ... **(5)** ... constă într-un sistem de operații logice, efectuate cu scopul extragerii trăsăturilor comune unor sisteme (antrenament și competiție). **2 puncte**

B. Coloana **A** cuprinde traumatisme frecvente în educație fizică și sport, iar coloana **B** cuprinde măsuri de prim ajutor aferente acestora. Scrieți, pe foaia de concurs, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **10 puncte**

- | A | B |
|---------------|--|
| a. fracturi | 1. așezarea victimei pe un pat sau pe un scaun și ridicarea picioarelor acesteia |
| b. plăgi | 2. înlocuirea tratamentului medical de specialitate și administrarea de vitamine |
| c. hemoragii | 3. ducerea victimei într-un adăpost apropiat; scoaterea hainelor sau a bijuteriilor strânse pe corp |
| d. insolație | 4. imobilizarea osului sau a articulației lezate |
| e. hipotermie | 5. așezarea victimei pe spate și, dacă este posibil, ridicarea deasupra nivelului inimii a acelei părți a corpului, unde s-a produs traumatismul |
| | 6. protejarea mecanică și termică a țesuturilor lezate |

Subiectul al IV-lea**20 de puncte**

Antrenamentul sportiv este un proces complex, cu elemente de conținut (tehnic, tactic, fizic, psihologic, teoretic), desfășurat cu scopul dezvoltării capacității de performanță și obținerii de rezultate superioare în competiții.

- a. Prezentați mecanismul de bază al procedurii tehnice. **2 puncte**
- b. Prezentați planul tactic. **2 puncte**
- c. Prezentați cele două tipuri de pregătire fizică (generală și specifică). **4 puncte**
- d. Explicați relația dintre pregătirea fizică generală și cea specifică. **2 puncte**
- e. Menționați cele cinci direcții prin care psihologia îl ajută pe antrenor în optimizarea relației lui cu sportivul. **5 puncte**
- f. Definiți capacitatea de efort. **2 puncte**
- g. Menționați cele trei forme ale capacității de efort, în funcție de tipul de activitate motrică. **3 puncte**