

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

CLASA A XI-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. Presa sportivă are rolul:
 - a. de a informa cititorii, oferind în principal, date, opinii și comentarii despre cele mai recente evenimente sportive
 - b. de a informa cititorii despre cele mai eficiente metode de antrenament
 - c. de a informa specialiștii domeniului în legătură cu cele mai noi descoperiri
 - d. de a forma opinii
2. Cele două compartimente ale laboratorului de documentare din cadrul Institutului Național de Cercetare pentru Sport (INCS) sunt:
 - a. compartimentul pentru educație fizică și pentru sport
 - b. compartimentul publicațiilor INCS și colecțiile de CD - uri
 - c. compartimentul de informare și consultanță
 - d. compartimentul de documentare și biblioteca tehnică
3. Cel mai important element care determină trecerea de la un stadiu la altul al antrenamentului sportiv este:
 - a. creșterea treptată a efortului
 - b. specializarea timpurie
 - c. valoarea performanței realizate
 - d. vârsta sportivilor
4. Stadiul I al antrenamentului sportiv are ca obiectiv, cu cel mai mare grad de generalitate, crearea premiselor generale pentru:
 - a. dezvoltarea pe termen lung a capacității de performanță
 - b. dezvoltarea fizică armonioasă
 - c. formarea unui caracter de învingător
 - d. efortul din cadrul antrenamentului sportiv
5. Legea lui Mark Jansen stabilește că sensibilitatea țesuturilor este proporțională cu:
 - a. vârsta sportivului
 - b. sexul sportivului
 - c. numărul de antrenamente săptămânal
 - d. viteza de creștere
6. Antrenamentul în stadiul I este:
 - a. unilateral
 - b. specializat
 - c. supraspecializat
 - d. multilateral
7. Calendarul competițional în perioada Stadiului I al antrenamentului se întocmește astfel încât creșterea dificultății concursurilor să fie:
 - a. gradată
 - b. permanentă
 - c. ușoară
 - d. minimă

8. Participarea treptată în competiții are efecte favorabile în special asupra:
- dezvoltării gândirii tactice
 - dezvoltării forței generale
 - dezvoltării armonioase
 - dezvoltării simțului echilibrului
9. Stadiul al II-lea al antrenamentului sportiv este considerat:
- stadiu de informare
 - stadiu de recuperare
 - stadiu de dezvoltare
 - stadiu de verificare
10. Sinteza proteică de adaptare constă în:
- creșterea numărului proteinelor structurale și enzimaticice
 - dublarea numărului enzimelor structurate
 - eliminarea proteinelor structurale și enzimaticice
 - scăderea numărului enzimelor proteice
11. Stadiul al III-lea al antrenamentului sportiv are ca scop principal:
- transferul capacităților construite în stadiul anterior și valorificarea în sportul de mare performanță
 - transferul capacităților ce vor fi antrenate în stadiul ulterior
 - transferul calităților motrice către o treaptă superioară
 - transferul sportivilor la altă unitate sportivă, adecvată nivelului de pregătire
12. În stadiul al IV –lea al antrenamentului sportiv, procesul de planificare se subordonează:
- calendarului competițional și realizării formei sportive maxime
 - dezvoltării îndemnării și ambidextriei
 - dezvoltării forței și rezistenței în regim de forță
 - utilizării metodelor moderne de antrenament și recuperare
13. Cele trei etape ale selecției după I. Drăgan sunt:
- selecția inițială, selecția preliminară, selecția finală
 - selecția preliminară, selecția secundară, selecția finală
 - selecția inițială, selecția finală, selecția totală
 - selecția preliminară, selecția inițială, selecția secundară
14. Selecția secundară corespunde:
- stadiului I al antrenamentului sportiv
 - stadiului al IV-lea al antrenamentului sportiv
 - stadiului al III-lea al antrenamentului sportiv
 - stadiului al II-lea al antrenamentului sportiv
15. Prioritari în procesul de selecție sunt indicatorii puternic determinați genetic și care pot fi mai puțin influențați prin antrenament, cum ar fi:
- mobilitatea, îndemnarea, forța, rezistența, NaCl
 - forța generală, rezistența generală, intensitatea efortului, CO₂
 - înălțimea corpului, anvergura, coordonarea, viteza, VO₂ max.
 - masa musculară, elasticitatea ligamentară, mobilitatea articulară, H₂O

Subiectul al II-lea

30 de puncte

A. Rezistența este calitatea motrică de bază care condiționează obținerea performanței în diferite ramuri de sport.

15 puncte

1. Definiți rezistența.

3 puncte

2. Prezentați formele de manifestare ale rezistenței musculare locale.

4 puncte

3. Precizați cinci factori biologici care condiționează dezvoltarea rezistenței.

5 puncte

4. Enumerați trei metode de determinare a capacității de efort aerob.

3 puncte

B. Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

15 puncte

1. Enumerați trei dintre obiectivele generale ale stadiului al II –lea (ACS).

3 puncte

2. Definiți rația alimentară.

3 puncte

3. Prezentați cele trei reguli metodice ce acționează în procesul de selecție și instruire.

3 puncte

4. Precizați cele trei caracteristici ale întinderilor și rupturilor musculare.

3 puncte

5. Prezentați rația alimentară de întreținere, de susținere.

3 puncte

Subiectul al III-lea

30 de puncte

Elaborați un eseu de 1-2 pagini, cu tema *România la Jocurile Olimpice*. În elaborarea eseului, veți avea în vedere următoarele repere:

- a. Menționarea înființării Societății Olimpice Române și a rolului acesteia. **2 puncte**
- b. Prezentarea rolului lui Gheorghe Gh. Bibescu în dezvoltarea olimpismului românesc. **2 puncte**
- c. Precizarea anului de înființare și a rolului Federațiunii Societăților Sportive Române. **2 puncte**
- d. Menționarea primei participări a unui sportiv român la Jocurile Olimpice. **2 puncte**
- e. Descrierea etapelor de constituire a Comitetului Olimpic Român. **6 puncte**
- f. Prezentarea activității Comitetului Olimpic Român în perioada 1914-1922. **6 puncte**
- g. Descrierea celei de a XVI-a ediții a Jocurilor Olimpice de la Melbourne, 1956, cu precizarea numărului medaliilor obținute de sportivii români, a numărului de sportivi din delegație și a numărului sporturilor la care au participat sportivii români. **5 puncte**

Notă! Se punctează și utilizarea adecvată a limbajului de specialitate (**2 puncte**), structura prezentării (**1 punct**) și încadrarea eseului în limita de spațiu precizată (**2 puncte**).