

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

CLASA A XII-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. Planurile în care se desfășoară cercetarea sportului de performanță sunt de natură:
 - a. biologică, fiziologică, economică
 - b. biologică, psihologică, socială
 - c. funcțională, morfologică, socială
 - d. științifică, competițională, tehnologică
2. Clasificarea documentelor după mediul de înregistrare:
 - a. documente contemporane, scrise, orale
 - b. documente istorice, contemporane, tehnice
 - c. documente legislative, scrise, audiovizuale
 - d. documente promoționale, publicitare, litografiate
3. În antrenamentul sportiv, tipurile de reglare sunt:
 - a. de dezvoltare, de competiție, de antrenare
 - b. de evaluare, de menținere, de progres
 - c. de stabilizare, de optimizare, de dezvoltare
 - d. de verificare, de motivare, de angrenare
4. Antrenamentul sportiv poate fi analizat, printre altele, ca proces:
 - a. de adaptare, de reglare, de recuperare
 - b. de organizare, de structurare, de periodizare
 - c. instructiv-educativ, de adaptare, de specializare
 - d. instructiv-educativ, de stabilizare, de participare
5. O parte dintre factorii obiectivi care caracterizează forma sportivă sunt:
 - a. capacitatea de refacere psihică, rezultatele obținute la teste, integrarea în echipă
 - b. dorința de antrenament, capacitatea de refacere psihică, sănătatea deplină
 - c. integrarea în echipă, valoarea indicilor funcționali, îndeplinirea sarcinilor
 - d. sănătatea deplină, rezultatele programate în competiții, la teste și probe de control
6. Întreaga structură a antrenamentului este influențată și de corelația dintre:
 - a. complexitatea, dificultatea și specificitatea efortului
 - b. densitatea, intensitatea și durata efortului
 - c. specificitatea, durata și volumul efortului
 - d. volumul, intensitatea și complexitatea efortului

7. Mezociclul competițional include microciclurile:
- de apropiere, competițional și de descărcare
 - competițional, de angrenare și de adaptare
 - de pregătire generală, specifică și de refacere
 - de pregătire specifică, de refacere și de tranziție
8. În antrenamentul sportiv, unele dintre tipurile de mezociclu sunt:
- competițional, de inițiere, de verificare
 - de acomodare, de bază, precompetițional
 - de asimilare, de control, precompetițional
 - de control, de antrenament, competițional
9. În funcție de condițiile în care se desfășoară pregătirea, lecțiile de antrenament sunt:
- de acomodare, de bază, de pregătire fizică
 - în aer liber, în sală, la altitudine
 - în mediu acvatic, în mediu salin, la altitudine
 - pe teren variat, cu îngreunare, la nivelul mării
10. În antrenamentul sportiv, termenii utilizați în denumirea unității structurale de bază sunt:
- antrenament, sistem de acționare, ședință de refacere
 - competiție, cantonament, unitate de antrenament
 - lecție de antrenament, ședință de refacere, unitate de antrenament
 - ședință de refacere, lecție de verificare, competiție
11. Controlul antrenamentului se realizează prin intermediul:
- anticipării, diseminării informațiilor sau proiectării inițiale
 - bazei materiale, instalațiilor sportive sau personalului auxiliar
 - inițierii, consolidării, perfecționării pregătirii sau refacerii după antrenament
 - testelor, probelor, normelor de control sau al concursurilor cu caracter de verificare
12. După Mihai Epuran, o serie de solicitări cu care se confruntă sportivii, în ceea ce privește efortul psihic mare, vizează implicarea subsistemelor:
- afective, cognitive, motivaționale
 - cognitive, locomotorii, fizice
 - decizionale, sociale, biologice
 - motivaționale, comunicaționale, culturale
13. Suplețea este determinată de elasticitatea și gradul de tensiune al mușchilor, condiționând:
- amplitudinea, cursivitatea, expresivitatea mișcărilor
 - amplitudinea, viteza, forța mișcărilor
 - cursivitatea, îndemânarea, corectitudinea mișcărilor
 - eficiența, amplitudinea, traiectoria mișcărilor
14. Printre tipurile de exerciții folosite pentru dezvoltarea mobilității, se recomandă:
- exerciții active, pasive, dinamice, combinate
 - exerciții de atenție, ludice, recreative
 - exerciții cu îngreuiere, izotonice, izometrice
 - exerciții dinamice, la altitudine, de respirație
15. Metoda **stretching** are ca principiu de bază acțiunea musculară în următoarele trei trepte:
- contractia izotonică, întinderea, contractia izometrică
 - contractia statică, relaxarea, întinderea lentă
 - elongația, contractia mușchilor agoniști, arcuirea
 - relaxarea, contractia dinamică, contractia mușchilor antagoniști

| | |
|---|---------------------|
| Subiectul al II-lea | 30 de puncte |
| 1. Prezentați cinci tendințe în antrenamentul sportiv contemporan. | 10 puncte |
| 2. Descrieți relația dintre pregătire, concurs și refacere. | 5 puncte |
| 3. Enumerați cinci dintre obiectivele perioadei pregătitoare. | 5 puncte |
| 4. Prezentați patru cerințe metodice ale antrenamentului la altitudine. | 8 puncte |
| 5. Definiți stagiul de pregătire/adaptare în antrenamentul sportiv. | 2 puncte |

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

Elaborați un eseu de 2-3 pagini, cu tema *Capacitățile coordinative*. În elaborarea eseului, veți avea în vedere următoarele repere:

| | |
|---|------------------|
| a) definirea capacităților coordinative | 2 puncte |
| b) enumerarea a patru funcții parțiale pentru soluționarea problemelor de coordonare impuse de un act motor sportiv (după R. Manno) | 4 puncte |
| c) prezentarea celor șapte componente ale capacităților coordinative | 14 puncte |
| d) precizarea direcțiilor de orientare în procesul dezvoltării capacităților coordinative | 2 puncte |
| e) prezentarea testului de viteză-coordonare "Naveta (10x5m)" | 3 puncte |

Notă!

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