

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
FAZA NAȚIONALĂ
9 MAI 2024**

**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

A. Pentru fiecare dintre cerințele de mai jos (1-10), scrieți pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect.

20 de puncte

1. Planurile în care se desfășoară cercetarea sportului de performanță sunt de natură:
 - a. biologică, socială, psihologică
 - b. fizică, medicală, socială
 - c. fiziologică, biologică, socială
 - d. sanogenetică, socială, motrică
2. După semnele convenționale folosite, documentele se clasifică în:
 - a. istorice, contemporane
 - b. manuscrise, dactilografiate
 - c. scrise, grafice
 - d. tehnice, istorice
3. Procesul de antrenament se desfășoară ca orice formă de reglare și prezintă:
 - a. adaptare, măiestrie, rezultate
 - b. dezvoltare, creștere, perfecționare
 - c. finalitate, durată, eficiență
 - d. specializare, adaptare, reglare
4. Dezvoltarea excesivă a mobilității, peste limitele anatomice ale articulațiilor, nu reprezintă un aspect pozitiv, deoarece implică:
 - a. dereglări funcționale articulare
 - b. expuneri la modificări metabolice
 - c. modificări ale amplitudinii segmentare
 - d. schimbări structurale musculare
5. Microciclurile, în funcție de locul pe care îl au în structura antrenamentului, se clasifică astfel:
 - a. de acomodare, de bază, de pregătire, de refacere
 - b. de antrenament, de apropiere, competiționale, de refacere
 - c. de antrenament, de apropiere, precompetițional, competițional
 - d. de antrenament, de bază, competițional și de refacere
6. Altitudinea de cruțare, în cadrul antrenamentului la altitudine, este situată între:
 - a. 600 m – 900 m
 - b. 1000 m – 1300 m
 - c. 1400 m – 1800 m
 - d. 1850 m – 2000 m
7. Factorii care condiționează capacitățile coordinative pot fi de natură:
 - a. anatomică, fiziologică, psihologică
 - b. biologică, motrică, psihică
 - c. igienică, motrică, genetică
 - d. motrică, socială, fizică
8. 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

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. 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

B. Citiți cu atenție enunțurile de mai jos. Transcrieți, pe foaia de concurs, litera fiecărui enunț și menționați în dreptul fiecăreia litera **A**, dacă apreciați că enunțul este adevărat, sau litera **F**, dacă apreciați că enunțul este fals. **10 puncte**

- Registrul sportiv este compus din două subregistre - subregistrul structurilor sportive cu personalitate juridică și subregistrul structurilor sportive fără personalitate juridică. **2 puncte**
- Solicitarea de legitimare a sportivului este făcută de către acesta prin completarea unei cereri de legitimare care se înaintează federației sportive naționale. **2 puncte**
- Referatul de necesitate trebuie aprobat de către contabilul structurii sportive. **2 puncte**
- Subregistrul structurilor sportive fără personalitate juridică cuprinde evidența cluburilor sportive fără personalitate juridică. **2 puncte**
- Învățământul sportiv integrat este învățământ vocațional cu profil sportiv și se organizează în școlile și liceele cu program sportiv. **2 puncte**

Subiectul al II-lea

30 de puncte

A. Scrieți, pe foaia de concurs, informația corectă care completează spațiile libere: **20 de puncte**

- Durata perioadei pregătitoare este diferită de la o ramură de sport la alta și în funcție de **(1)** ... sportivilor. La copii și la începători durează ... **(2)** ... luni, în vreme ce la performeri se întinde pe o perioadă cuprinsă între ... **(3)** ... săptămâni și o lună, în cazul existenței mai multor macrocicluri într-un an.
- Forma de pregătire centralizată, numită ... **(4)** ..., se organizează în locuri și în condiții special amenajate, sub supravegherea permanentă a antrenorului.
- Din punct de vedere pedagogic, ... **(5)** ... reprezintă unitatea didactică fundamentală a oricărui proces instructiv-educativ.
- Sportul de performanță contemporan este o activitate de ... **(6)** ..., constituită dintr-un ansamblu de acțiuni ... **(7)** ..., diferențiate pe ramuri de sport, care vizează ... **(8)** ...capacităților morfofuncționale și ... **(9)** ...ale sportivilor, concretizate în ... **(10)** ..., realizate în forme competiționale.

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

X	Y
a. antrenamentul sportiv	1. este un proces fizic provocat, prin care se produc modificări adaptative morfofuncționale și psihice, în strânsă dependență cu natura sau cu tăria cerințelor
b. competiția	2. se referă la organizarea conținutului pe componente de diferite dimensiuni, corelate pe baza cerințelor impuse de dezvoltarea capacității de performanță
c. mobilitatea	3. este o aptitudine fizică caracteristică mișcării, rezultată din mobilizarea capetelor articulare ale oaselor ce constituie o articulație
d. structura antrenamentului	4. aptitudine fizică care permite realizarea unor mișcări cu amplitudini optime în direcții determinate de profilul tehnicii de execuție
e. suplețea	5. este o formă de organizare a întrecerii care are obiectiv principal obținerea unor performanțe superioare și compararea acestora cu cele ale altor sportive
	6. este un proces complex, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense

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

Elaborați un eseu de **1-2** pagini, cu tema „**Planul anual de antrenament**”. În elaborarea eseului, veți avea în vedere următoarele repere:

- | | |
|--|----------|
| 1. Definirea conceptului de planificare a antrenamentului sportiv. | 3 puncte |
| 2. Precizarea tipurilor de obiective anuale. | 4 puncte |
| 3. Prezentarea celor mai importante trei sarcini ale calendarului competițional. | 6 puncte |
| 4. Prezentarea a șase tipuri de solicitări cu care se confruntă sportivii. | 6 puncte |
| 5. Menționarea a șase etape ale elaborării planului anual. | 6 puncte |

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