

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
14 iulie 2026

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

MODEL

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de patru ore.

SUBIECTUL I **(60 de puncte)**

1. Răspundeți, pe foaia de examen, următoarelor cerințe:
- | | |
|--|-----------|
| a. Definiți antrenamentul sportiv. | 15 puncte |
| b. Precizați trei dintre mijloacele care accelerează refacerea neuromusculară. | 3 puncte |
| c. Prezentați lecția de acomodare. | 3 puncte |
| d. Menționați trei dintre elementele de structură ale modelelor de selecție. | 3 puncte |
| e. Prezentați volumul ca indicator al mărimii efortului. | 3 puncte |
2. Coloana **A** cuprinde componente ale tacticii sportive, iar coloana **B**, scurte note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de examen, asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**

A

B

- | | |
|----------------------|---|
| a. sistemul de joc | 1. succesiunea logică de acte motrice, obiectiv necesare, în vederea efectuării eficiente a acestuia |
| b. concepția tactică | 2. ansamblul măsurilor stabilite în vederea rezolvării problemelor tactice ridicate de pregătirea și desfășurarea acțiunilor de atac și apărare |
| c. planul tactic | 3. sistem de principii, idei, reguli și norme relativ stabile, elaborate în vederea participării cu succes în competiții |
| | 4. este specific numai jocurilor sportive, reprezintă modul de așezare a sportivilor pe teren, pe compartimente, linii și posturi și interacțiunea dintre ele |

3. Principiile antrenamentului sportiv reprezintă teze sau norme cu caracter general ce dirijează întreaga activitate de antrenament sportiv. **30 de puncte**
- | | |
|---|-----------|
| a. Prezentați Principiul individualizării. | 8 puncte |
| b. Prezentați Principiul ciclicității. | 10 puncte |
| c. Precizați șase dintre motivele pentru care tinerii practică sportul. | 12 puncte |

SUBIECTUL al II-lea **(30 de puncte)**

Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de avansați, perioada pregătitoare - etapa de pregătire specifică (precompetițională), disciplina sportivă la alegere. Veți urmări:

- | | |
|---|----------|
| a. precizarea obiectivelor de instruire operaționale pe componente ale antrenamentului, pentru fiecare lecție în parte; | 7 puncte |
| b. precizarea mijloacelor utilizate pentru fiecare lecție în parte; | 7 puncte |
| c. menționarea dozării; | 7 puncte |
| d. menționarea dinamicii solicitării (volum și intensitate în %); | 7 puncte |
| e. utilizarea limbajului de specialitate. | 2 puncte |