

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
OLIMPIADA DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ
ETAPA NAȚIONALĂ
20 APRILIE 2023**

**CLASA a XI-a
SUBIECTE 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.** Comitetul Olimpic și Sportiv Român este:
 - a. o asociație de interes național
 - b. o federație sportivă națională
 - c. un organ de administrație publică
 - d. o structură sportivă fără personalitate juridică
- 2.** Federațiunea Societăților Sportive Române a fost înființată la data:
 - a. 15 februarie 1883
 - b. 5 mai 1896
 - c. 1 decembrie 1912
 - d. 27 martie 1914
- 3.** Primul sportiv român care a câștigat două medalii de aur la aceeași ediție a J.O. moderne a fost:
 - a. Iolanda Balaș
 - b. Ivan Patzaichin
 - c. Leon Rotman
 - d. Nadia Comăneci
- 4.** Ramura sportivă la care a fost obținută singura medalie de bronz pentru România la Jocurile Olimpice de iarnă este:
 - a. biatlon
 - b. bob
 - c. hochei
 - d. schi
- 5.** Enciclopedia educației fizice și sportului din România este:
 - a. o bibliotecă tehnico-sportivă
 - b. o lucrare de istorie a sportului
 - c. o metodologie a educației fizice și a sportului
 - d. un manualul de pregătire sportivă teoretică
- 6.** Cel mai important element care determină trecerea de la un stadiu la altul al antrenamentului sportiv este:
 - a. durata stadiilor antrenamentului
 - b. procesele de dezvoltare fizică
 - c. valoarea performanței realizate
 - d. vârsta de selecție sportivă
- 7.** Unul dintre obiectivele generale comune ale Stadiului I al antrenamentului sportiv este:
 - a. aprofundarea specializării din punct de vedere al efortului
 - b. creșterea ponderii pregătirii integrale
 - c. dezvoltarea capacității tehnico-tactice
 - d. stimularea proceselor de creștere și dezvoltare fizică
- 8.** Una dintre sarcinile Stadiului al IV-lea al antrenamentului sportiv este:
 - a. dezvoltarea disponibilităților generale
 - b. formarea capacității de coordonare
 - c. obișnuirea cu participarea în competiții
 - d. respectarea statutului de vedetă

9. Unul dintre capitolele Jurnalului de autocontrol cuprinde:
- aprofundarea specializării
 - datele de identificare
 - pregătirea multilaterală
 - procesele de dezvoltare
10. Nevoia de lipide este determinată de:
- lungimea segmentelor corpului
 - participarea conștientă a sportivului
 - temperatura mediului ambiant
 - vârsta și ramura de sport
11. Principalul rol al carbohidraților simpli în organism este de a:
- apăra organismul de frig
 - furniza energia necesară organismului
 - preveni scăderea imunității
 - susține activitatea de pregătire
12. Excesul de proteine din organismul sportivului conduce la:
- atrofierea măduvei osoase
 - creșterea performanței sportive
 - deteriorarea performanței sportive
 - scăderea debitului sangvin
13. Una dintre grupele de alimente prin care se asigură rația calorică pe 24 de ore este:
- băuturile carbogazoase
 - grăsimile și ouăle
 - laptele și carnea
 - produsele zaharoase
14. Lărgirea spațiului articular și apariția de eventuale fragmente osoase caracterizează traumatismul numit:
- contuzia
 - entorsa
 - luxația
 - plaga
15. La Jocurile Olimpice de la Roma (1960), România a obținut:
- 2 medalii de aur
 - 3 medalii de aur
 - 4 medalii de aur
 - 5 medalii de aur

Subiectul al II-lea

30 de puncte

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

10 puncte

- Factorul care trebuie luat în considerare pentru evaluarea rezistenței este timpul.
2 puncte
- Plăgile sunt traumatisme în care leziunile nu întrerup continuitatea tegumentelor.
2 puncte
- Unul dintre semnele evoluției rapide spre insolație este producerea tahicardiei.
2 puncte
- În vederea realizării selecției psihologice se cer precizate disponibilitățile motrice ale sportivului.
2 puncte
- Stadiul I al antrenamentului sportiv durează aproximativ 3 ani, fiind strâns legat cu declanșarea proceselor de pubertate.
2 puncte

B. Scrieți pe foaia de concurs informația corectă care completează spațiile libere.

10 puncte

- A doua prezență românească ...(1)..., în Mișcarea Internațională Olimpică datează din ...(2)..., an în care, la sesiunea CIO de la ...(3)... este cooptat George A. Plagino. Lui îi datorăm și prima ...(4)... a unui sportiv român la Jocurile Olimpice.

2. Institutul Național de Cercetare pentru Sport este ...(5)... care oferă, prin specificul activității, cele mai multe ...(6)... legate de domeniul sportiv.
3. Precizarea stadiilor este necesară pregătirii în ...(7)..., deoarece obiectivele ce se doresc a fi îndeplinite trebuie ...(8)... pornind de la obiective mari, cu caracter ...(9)..., la obiective mai reduse (stadiale) proprii stadiilor, obiective de macrociclu, de mezociclu, până la obiectivele ...(10)... de microciclu și unitate de antrenament sau de lecție.

- C. Răspundeți pe foaia de concurs, următoarelor cerințe: 10 puncte**
1. Menționați două dintre simptomele tardive în cazul hipotermiei. 2 puncte
 2. Precizați două dintre obiectivele realizării unui regim alimentar la sportivi. 2 puncte
 3. Prezentarea etapei a IV-a din cadrul Stadiului I (ABO) al antrenamentului sportiv. 2 puncte
 4. Enumerați doi parametri de structură din cadrul criteriului psihologic al modelului de selecție în sport. 2 puncte
 5. Menționați unul dintre motivele pentru care este util Jurnalul de autocontrol al sportivului. 2 puncte

Subiectul al III-lea 30 de puncte

Elaborați un eseu de 1-3 pagini, cu tema *Rezistența în sport*. În elaborarea eseului, veți avea în vedere următoarele repere:

- a. precizarea a trei criterii de clasificare a rezistenței 3 puncte
- b. clasificarea formelor de manifestare a rezistenței, după Pfeifer 4 puncte
- c. enumerarea a doi factori biologici și a doi factori psihologici, care condiționează rezistența 4 puncte
- d. prezentarea pragului anaerob al rezistenței 6 puncte
- e. prezentarea procedeelor metodice bazate pe variația volumului efortului pentru dezvoltarea rezistenței 4 puncte
- f. prezentarea procedeelor metodice bazate pe variația intensității efortului pentru dezvoltarea rezistenței 4 puncte
- g. specificarea a două dintre aparatele folosite pentru măsurarea capacității de efort aerob 2 puncte

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