

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

**CLASA A IX-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**

1. Coloana **A** cuprinde noțiuni ale antrenamentului sportiv, iar coloana **B**, definiții ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs asocierea corectă dintre fiecare cifră a coloanei **A** și litera corespunzătoare din coloana **B**.

**10 puncte**

| A                      | B                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Viteza              | a. răspuns corect la un semnal dinainte cunoscut, care apare însă inopinat                                               |
| 2. Viteza de reacție   | b. rapiditatea efectuării mișcării sau a actului motric în unitatea de timp                                              |
| 3. Viteza de execuție  | c. capacitatea subiectului de a reacționa la obiecte sau segmente ale corpului în deplasare, printr-o reacție la alegere |
| 4. Reacția simplă      | d. frecvența cea mai înaltă cu care se pot repeta mișcările într-un timp cât mai scurt                                   |
| 5. Viteza de repetiție | e. rapiditatea cu care un subiect răspunde la excitanți de diferite naturi                                               |
|                        | f. rapiditatea cu care se efectuează o mișcare sau timpul scurs de la începutul până la sfârșitul mișcării               |

2. Răspundeți pe foaia de concurs următoarelor cerințe:

**20 de puncte**

- a. Precizați două dintre elementele de conținut ale exercițiului fizic. 4 puncte
- b. Prezentați cele două elemente de structură ale formei exercițiului fizic. 4 puncte
- c. Menționați două dintre criteriile care trebuie respectate la alegerea exercițiilor de pregătire generală. 4 puncte
- d. Specificați cele două categorii de mijloace utilizate în refacere. 4 puncte
- e. Precizați cele două categorii de exerciții cu caracter specific. 4 puncte

**Subiectul al II-lea**

**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. Aptitudinile cognitive se manifestă ca:
  - a. forme ale stărilor de preparație
  - b. predispoziții de învățare
  - c. preferințe pentru răspunsuri performante
  - d. stări de așteptare și prevedere
- 2. Densitățile mici se utilizează pentru dezvoltarea:
  - a. forței
  - b. mobilității
  - c. rezistenței
  - d. vitezei
- 3. Funcția de dezvoltare cognitivă se manifestă în plan:
  - a. biologic
  - b. educațional
  - c. psihologic
  - d. social

4. Calendarul competițional este elaborat de antrenor pe baza:
  - a. bugetului personal și timpului avute la dispoziție
  - b. calendarului federațiilor internaționale pe ramură de sport
  - c. calendarului oficial elaborat de federațiile de specialitate
  - d. cerințelor exprimate de conducerile cluburilor
5. Conform lui Astrand și Rodhal, 1986, valorile efortului maximal la  $VO_2$  max, la bărbații neantrenați este:
  - a. 180
  - b. 190
  - c. 200
  - d. 210
6. Forma sportivă reprezintă o stare:
  - a. a antrenamentului cu randament optim
  - b. de bine, în care sportivii obțin rezultate valoroase
  - c. în care sportivul are o capacitate de refacere mai mare
  - d. superioară de adaptare
7. Cel mai complex și veridic test, prin care se apreciază nivelul de pregătire al unei echipe este:
  - a. jocul de antrenament
  - b. jocul competițional (amical)
  - c. jocul școală
  - d. jocul de verificare
8. Volumul reprezintă cantitatea totală de repetare sau lucru mecanic apreciată prin:
  - a. exerciții ale structurilor tehnico-tactice
  - b. exerciții bazate pe antrenamentul cu greutate cât mai mari
  - c. exerciții executate cu indici maximi de eficiență
  - d. structuri de exerciții de rezistență
9. Oboseala latentă se caracterizează prin:
  - a. golirea rezervelor energetice din întreg organismul
  - b. reactivitate musculară scăzută
  - c. refuzul de a continua activitatea în regimul planificat
  - d. transpirație abundentă și cianozarea tegumentelor
10. În apariția și evoluția sportului, modelul antic al practicării exercițiilor fizice este cel:
  - a. chinezesc
  - b. indian
  - c. grecesc
  - d. românesc

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

1. Aptitudinile apar ca o rezultantă a interacțiunii dispozițiilor ereditare cu condițiile de mediu și activitatea subiectului.
2. Eficiența este trăsătura de bază a capacității motrice.
3. În aprecierea efortului după mărime, efortul greu este caracterizat de frecvențe cardiace cuprinse între 180 și 200 de pulsații/min.
4. În sporturile ciclice, intensitatea este dată de viteza de deplasare.
5. Refacerea și restabilirea vizează fenomenul de stabilire a echilibrului homeostazic inițial.

### **Subiectul al III-lea**

**30 de puncte**

Igiena individuală are un rol hotărâtor în menținerea unei stări optime de sănătate.

- a. Precizați cinci roluri pe care le îndeplinește pielea. **10 puncte**
- b. Descrieți modul de realizare a igienei cavității bucale, a nasului, a ochilor și a urechilor. **8 puncte**
- c. Prezentați cele patru proprietăți pe care trebuie să le aibă echipamentul sportiv în vederea asigurării termoreglării. **8 puncte**
- d. Descrieți funcția de protecție a echipamentului sportiv. **4 puncte**