

EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
8 iulie 2025

Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI

Varianta 2

- 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: **15 puncte**
- a. Definiți antrenamentul sportiv. 3 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