

PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ

TEST

CLASA A XI

Subiectul I – 25 puncte

A: Scrieți, pe foaia de concurs, litera corespunzătoare răspunsului corect din enunțurile următoare: **(15 puncte)**

1. Evidența conținutului fiecărei lecții de antrenament din cadrul jurnalului de autocontrol va cuprinde:
 - a. obiectivele de instruire pe fiecare componentă a antrenamentului, obiectivele de performanță pentru fiecare perioadă competițională
 - b. frecvența antrenamentelor pe fiecare dintre microstructurile de pregătire din perioadele pregătitoare și competiționale
 - c. raportul dintre mijloacele de bază, cele specifice și competiționale, pe de o parte, și parametrii efortului pe de altă parte
 - d. formele de pregătire, numărul etapelor de pregătire și a starturilor competiționale din cadrul fiecărei macrostructuri
2. Starea de nutriție se definește ca:
 - a. totalitatea reacțiilor ce se produc în organism după digestia și absorbția alimentelor în intestin
 - b. ansamblul alimentelor de bază pe care individul trebuie să le ingereze pentru a-și asigura rezervele energetice
 - c. proporția echilibrată a proteinelor, glucidelor și lipidelor din cadrul rației alimentare
 - d. cheltuiala energetică pe care organismul trebuie să o suporte în cadrul eforturilor de diferite tipuri
3. Într-o alimentație rațională, raportul proteine/ glucide/ lipide este:
 - a. 1:2:1
 - b. 1:1:4
 - c. 2:3:1
 - d. 2:1:1
4. Rezerva de glicogen consumată în timpul efortului se reface printr-o alimentație bogată în:
 - a. glucide
 - b. lipide
 - c. proteine
 - d. săruri
5. Principala grupă de alimente care furnizează vitamine și minerale cuprinde:
 - a. ouă
 - b. legume, fructe
 - c. cereale, leguminoase uscate
 - d. produse zaharoase
6. Totalitatea proceselor nutritive de asimilație și dezasimilație care se produc la nivelul mușchilor reprezintă:

- a. anabolismul
 - b. catabolismul
 - c. metabolismul bazal
 - d. metabolismul muscular
7. Rația de întreținere și susținere vizează:
- a. hidratarea organismului
 - b. mărirea rezervelor musculare și hepatice de glicogen
 - c. ingerarea grăsimilor și a leguminoaselor
 - d. creșterea cantității de alimente ingerate
8. Actele legislative care reglementează organizarea și desfășurarea activităților specifice domeniului sportiv sunt:
- a. anuare, cărți de specialitate, studii, reviste
 - b. enciclopedii, registre sportive, dicționare, strategii
 - c. regulamente, metodologii, ordonanțe, ordine ale miniștrilor
 - d. programe, almanahuri, broșuri, rapoarte
9. Elementul care determină trecerea de la un stadiu al antrenamentului la altul este:
- a. vârsta sportivului
 - b. competența antrenorului
 - c. valoarea performanței realizate
 - d. capacitatea de efort în competiții
10. Unul dintre criteriile care stau la baza împărțirii antrenamentului pe stadii este:
- a. dinamica dezvoltării fizice a sportivului și însușirea tehnicii
 - b. valoarea sportivă și dinamica dezvoltării acesteia
 - c. modelul pregătirii fizice, tehnice și tactice
 - d. numărul participărilor în competiții și valoarea acestora
11. Unul dintre obiectivele stadiului I al antrenamentului sportiv este:
- a. dezvoltarea capacităților ce condiționează randamentul în ramura de sport
 - b. acomodarea organismului sportivului cu fusul orar
 - c. programarea etapelor de pregătire precompetiționale și competiționale
 - d. dezvoltarea motricității generale și specifice ramurii de sport
12. Criteriile de selecție sunt:
- a. biologice, motrice, psihologice și sociale
 - b. biologice, motrice, economice și sociale
 - c. biologice, psihologice, culturale și economice
 - d. biologice, economice, culturale și motrice
13. Capitolul VI al jurnalului de autocontrol cuprinde:
- a. evidența fiecărei lecții de antrenament
 - b. rezultatele concursurilor oficiale
 - c. planul de antrenament întocmit de antrenor
 - d. datele controlului medical ocazional
14. În organism, proteinele au rol:
- a. de protecție, termoreglator, biocatalitic
 - b. plastic, energetic, biocatalitic
 - c. catalitic, plastic, de protecție
 - d. energetic, catalitic, plastic
15. Unele dintre actele legislative ale domeniului sportiv sunt și:
- a. anuarele
 - b. studiile
 - c. metodologiile
 - d. cercetările

B : Scrieti pe foaia de raspunsuri **A** daca considerati enuntul adevarat si **F** daca considerati enuntul fals : **(10 puncte)**

1. Dezvoltarea motricității generale și specifice este un obiectiv general al stadiului I.
2. Stadiul I are o durată de aproximativ 1 an.
3. Exercițiile pentru dezvoltarea atenției, vederii periferice, se programează în stadiul IV.
4. Pentru dezvoltarea forței la copii în stadiul I trebuie evitate eforturile centrate pe o singură grupă de mușchi.
5. Stadiul I se desfășoară pe patru etape.
6. Inițierea în însușirea tehnicii ramurii de sport este un obiectiv al stadiului III.
7. În finalul stadiului I se încheie procesul de selecție inițială.
8. Dezvoltarea gândirii tactice este un obiectiv diferențiat al stadiului I.
9. Obiectivul cel mai important, cu cel mai înalt grad de generalitate, al stadiului I este obținerea de performanțe în competiții.
10. Stadiul al II-lea începe aproximativ în același timp cu declanșarea proceselor pubertare.

Subiectul II – 20 puncte

Răspundeți, pe foaia de concurs, următoarelor cerințe:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Enumerați stadiile antrenamentului. | 4 puncte |
| 2. Prezentați cele patru motive care susțin utilitatea jurnalului de autocontrol | 4 puncte |
| 3. Menționați patru dintre rolurile glucidelor în organism | 4 puncte |
| 4. Definiți rația alimentară. | 4 puncte |
| 5. Specificați tipurile de rații alimentare la sportivi | 4 puncte |

Subiectul III– 20 puncte

Procesul de selecționare a copiilor face parte din strategia de proiectare și valorificare a capacității de performanță.

- | | |
|---|------------------|
| 1. definirea selecției | 5 puncte |
| 2. precizați etapele selecției | 3 puncte |
| 3. prezentați structura modelului de selecție și raporturile dintre criterii și parametri | 12 puncte |

Subiectul IV – 25 puncte

Alimentația sportivă de performanță presupune o alimentație sănătoasă și rațională, pentru acoperirea nevoilor energetice necesare susținerii efortului.

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Definiți starea de nutriție. | 3 puncte |
| 2. Prezentați cele două faze ale metabolismului. | 4 puncte |
| 3. Precizați patru dintre rolurile lipidelor în organism. | 4 puncte |
| 4. Prezentați rația competițională | 5 puncte |
| 5. Menționați patru dintre greșelile frecvente în alimentația sportivilor. | 4 puncte |
| 6. Precizați cinci etape necesare realizării unui regim echilibrat și optimizat | 5 puncte |