

**EXAMENUL NAȚIONAL PENTRU DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
iulie 2025**

**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: **15 puncte**
- a. Definiți capacitatea motrică. 3 puncte
 - b. Numiți unul dintre mijloacele de refacere care accelerează refacerea neuropsihică. 3 puncte
 - c. Definiți programarea antrenamentului sportiv. 3 puncte
 - d. Precizați unul dintre obiectivele sportului de performanță. 3 puncte
 - e. Enumerați cele trei părți ale lecției de antrenament. 3 puncte
2. Coloana **A** cuprinde componente ale tehnicii, iar coloana **B**, scurte note definitorii ale acestora. Scrieți, pe foaia de concurs asocierea corectă dintre fiecare literă a coloanei **A** și cifra corespunzătoare din coloana **B**. **15 puncte**
- | A | B |
|---|---|
| a. elementul tehnic | 1. structură motrică concretă |
| b. procedeul tehnic | 2. modul particular de execuție – amprenta personală |
| c. mecanismul de bază al procedeului tehnic | 3. structură motrică fundamentală ce stă la baza practicării unei ramuri de sport |
| | 4. succesiunea logică de acte motrice |
3. Pregătirea sportivilor se desfășoară pe mai multe stadii, determinate de caracteristicile de vârstă și de disponibilitățile generale de adaptare a organismului. **30 de puncte**
- a. Definiți stadiul I al antrenamentului sportiv. 6 puncte
 - b. Prezentați *dezvoltarea pe scară largă a capacității motrice*, ca sarcină principală a stadiului I. 12 puncte
 - c. Prezentați *dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice*, ca sarcină principală a stadiului I. 12 puncte

SUBIECTUL al II-lea (30 de puncte)

- Creați un microciclu de pregătire pentru o grupă de începători, în perioada pregătitoare, etapa de pregătire generală, 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