

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
13 iulie 2022**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
ANTRENORI**

**Varianta 3**

- Toate subiectele sunt obligatorii. Se acordă zece puncte din oficiu.
- Timpul de lucru efectiv este de patru ore.

**I. TÊTEL** (30 punct)

1. A mezociklus a sportedzés irányításának a döntő alszerkezetét jelenti. **15 pont**  
a. Határozzák meg az edzési mezociklust. 3 pont  
b. Mutassanak be a sportedzésben található négy mezociklus kategóriát. 12 pont
2. A sportforma egy központi helyet foglal el a gyakorlati tevékenységben és a szakirodalomban. **15 pont**  
a. Határozzák meg a sportformát. 3 pont  
b. Nevezzenek meg a sportforma szubjektív tényezői közül hármat. 6 pont  
c. Nevezzenek meg a sportforma objektív tényezői közül hármat. 6 pont

**II. TÊTEL** (30 punct)

A sportedzés II. szakasza vagy korai szakosodás egy sportágban közel 3 évet tart és az I szakaszból következik.

- a. Nevezzék meg azt a három fő érvet, amelyek a bajnoki rendszerek kialakításának az alapjául szolgálnak a II. szakaszban; 6 pont  
b. Nevezzék meg a sportedzés II. szakaszának a hat célkitűzését; 6 pont  
c. Mutassák be a tanítás tartalmát, minden célkitűzésnek megfelelően. 18 pont

**III. TÊTEL** (30 punct)

Alkossanak egy felkészülési mikrociklust kezdő csoportnak verseny időszakban, egy szabadon választott sportágban. Követni fogják:

- a. a gyakorlati oktató célkitűzések megnevezését az edzés összetevői számára, külön minden egyes lecke részére; 7 pont  
b. minden egyes leckénél használt eszközök megnevezését; 7 pont  
c. az adagolás megemlítését; 7 pont  
d. a terhelés dinamikájának megemlítését (tömeg és intenzitás % - ban). 7 pont  
e. a szaknyelv használatát. 2 pont