Nume Prenume

ȘTIINȚA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

PROBA SCRISĂ

TEST GRILĂ

- o singură variantă de răspuns este corectă;
- fiecare răspuns corect este notat cu 3 puncte;
- 10 puncte se acordă din oficiu.

1. Procedeele aciclice combinate constau într-o serie de mișcări ciclice urmate de o mișcare:

a) ciclică

b) aciclică

c) fizică

2. Principala caracteristică a procedeelor ciclice este:

a) de funcție integrată executată într-o singură acțiune

b) mișcarea aciclică se poate deosebi de mișcarea ciclică

c) actele mortice implică mișcări repetitive

3. Creșterea volumului plămânilor, hipertrofia peretelui ventricular stâng, sporirea densității capilare, sunt efecte ale adaptării superioare ale următoarei funcții principale a organismului:

a) neuromusculară

b) metabolică

c) cardiorespiratoare

4. Adaptările la antrenament constituie:

a) suma transformărilor induse de repetarea sistematică a ședințelor de antrenament

b) incapacitatea de adaptare la sarcinile de antrenament

c) complexitatea procedeului și dificultatea psihlogică și fiziologică a sportului

5. Dacă timpul dintre două etape de pregătire sau dintre doi stimuli este prea lung, supercompensarea se va atenua și va duce la:

a) compensare

b) involuție

LIVEWORKSHEETS

c) oboseală

6. Sistemul fosfagen (ATP-PC) este principalul sistem energetic anaerob și este specific:

a) sprinturilor pe distanțe scurte

b) alergării de semifond

c) triatlonului

7. Principala caracteristică a sistemului oxidativ este:

a) produce energie în absența oxigenului

b) durează între 20 de secunde și 2 minute

c) produce energie în prezența oxigenului

8. Care dintre următoarele enunțuri este specific principiului individualizării antrenamentului sportiv?

a) dezvoltarea general în cursul anilor formative așază fundația etapelor de antrenament ulterioare

b) specializarea este un proces complex bazat pe dezvoltarea multilaterală

c) fiecare sportiv are caracteristici fiziologice și psihologice care trebuie luate în calcul la conceperea unui plan de antrenament

9. De la sportivii începători la cei de elită, încărcătura antrenamentelor trebuie să:

a) crescă treptat și să fie variată periodic în conformitate cu abilitățile psihologice, cu toleranța la efort și cu capacitățile fizice ale fiecărui sportive

b) fie abordată neștiințific și impusă orbește

c) beneficieze de substantial mai puțină pregătire multilaterală în perioada de dezvoltare timpurie a organismului

10. Atributele necesare reușitei sportive se dezvoltă printr-o pregătire fizică adecvată. Aceasta poate fi separată în două părți interdependente:

a) pregătirea fizică, pregătirea psihologică

b) pregătirea tehnică, pregătirea tactică

c) pregătirea fizică generală, pregătirea fizică specifică sportului

LIVEWORKSHEETS