



# FASCINAȚIA SPORTULUI – SPORTUL ȘI STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS (EDIȚIA A III-A)

## **TEMATICĂ PENTRU CONCURS**

- Obiective importante ale sportului.
- Importanța lipidelor în alimentația sportivilor.
- Fazele în care se produce metabolismul.
- Stadiile antrenamentului – exemple.
- Etapele selecției sportive – exemple.
- Parametrii antropometrici – exemple.
- Perioadele de formă sportivă – exemple.
- Elemente tehnice care stau la baza practicării unei ramuri de sport – exemple.
- Sportul ca activitate de întrecere și caracteristici ale sportului de performanță contemporan.
- Forme de pregătire sportive centralizată organizate în condiții speciale.
- Surse de informare din domeniul sportiv.
- Corelația între vârste și valori ale forței apropiate maxime la băieți și fete.
- Corelația între vârste și viteze maxime la băieți și fete.
- Importanța sistemului de joc și a acțiunilor tactice.
- Împărțirea pregătirii fizice.
- Tipuri de motivație în sport.
- Ramurile gimnasticii.
- Apariția handbalului în Europa.
- Durata de joc și a pauzelor la diverse sporturi (fotbal, handbal, volei, baschet).
- Jocurile Olimpice în antichitate – origine, desfășurare, probe, arbitrii, premii, câștigători, exemple de denumiri speciale (“dromos”, “dolicos” etc.).
- Jocurile Olimpice moderne – prima ediție și importanța lui Pierre de Coubertin, intervalul de desfășurare dintre două ediții, tipurile de Jocuri Olimpice, importanța C.I.O, limbile oficiale ale mișcării olimpice, națiunile cu cele mai multe medalii.
- Simbolurile Jocurilor Olimpice: flacăra olimpică, steagul olimpic – semnificație și importanță.
- Probele feminine la Jocurile Olimpice moderne – apariție și prima câștigătoare.
- Probe noi și evenimente importante la Jocurile Olimpice din 1904, 1920, 1924, 1928, 1932, 1936, 1960, 1964, 1980, 1984, 1992, 2006.
- Mari boxeri la nivel mondial.
- Performanțe importante în istoria sportului românesc.
- Primii membrii români din Comitetul Internațional Olimpic.
- Comitetul Olimpic Român – înființare și importanță.
- România la Jocurile Olimpice – participări, performanțe notabile (prima participare la Jocurile Olimpice, prima medalie la Jocurile Olimpice de vară, prima medalie olimpică de aur, medalia de aur de la Melbourne 1956, România prima dată în top 10 la Jocurile Olimpice, cea mai bună ediție a României la Jocurilor Olimpice, medalii la Jocurile Olimpice de iarnă, echipa de gimnastică la Sidney 2000, singura medalie olimpică de aur la Jocurile Olimpice de iarnă etc.)
- Mari sportivi români – prezențe ale sportivilor români în “Guinness Book”, sportivi români câștigători ai distincției “Trofeul fair-play” pentru întreaga carieră, legende ale sportului românesc.



### **Bibliografie orientativă:**

1. Dragnea, Adrian, Teodorescu, Silvia, Păunescu, Alin Cătălin, *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a IX-a*, Editura CD Press, București, 2022.
2. Idem, *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a X-a*, Editura CD Press, București, 2022.
3. Tudor, Virgil, Dragnea, Adrian, Păunescu, Alin C., Morenciu, Magda, *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a XI-a*, Editura CD Press, București, 2022.
4. Dragnea, Adrian, Teodorescu, Silvia, Păunescu, Alin Călin, *Pregătire sportivă teoretică. Manual pentru clasele a XI-a*, Editura CD Press, București, 2008.
5. [www.scribd.com/doc/310339422/PREGATIREA-FIZICA](http://www.scribd.com/doc/310339422/PREGATIREA-FIZICA)
6. [www.nutriland.ro/blogs/news/nutritia-sportivilor-si-conexiunile-dintre-o-alimentatie-adekvata-si-performanta-atletica-nutriland](http://www.nutriland.ro/blogs/news/nutritia-sportivilor-si-conexiunile-dintre-o-alimentatie-adekvata-si-performanta-atletica-nutriland).
7. [www.sanovita.ro/blog/alimentatia-importanta-in-performanta-sportiva](http://www.sanovita.ro/blog/alimentatia-importanta-in-performanta-sportiva).
8. [www.culturagenerala.einformativ.ro/view/9/271/Teste-de-cultura-general-Setul-1-din-Sport-9](http://www.culturagenerala.einformativ.ro/view/9/271/Teste-de-cultura-general-Setul-1-din-Sport-9)
9. [www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMAS/Teoria%20si%20metodologia%20antrenamentului%20sportiv%20\(Lectia%2014\).pdf](http://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMAS/Teoria%20si%20metodologia%20antrenamentului%20sportiv%20(Lectia%2014).pdf)
10. [www.proquest.com/docview/1151869850?sourcetype=Scholarly%20Journals](http://www.proquest.com/docview/1151869850?sourcetype=Scholarly%20Journals)

### **Exemple de întrebări posibile:**

- Ce primeau câștigătorii în antichitate, la Jocurile Olimpice?
- Ce sport a practicat și la ce probă a concurat Iolanda Balaș?
- Unde este aprinsă flacăra olimpică?
- În ce an s-au jucat primele meciuri de handbal în România?
- Care au fost primul membru român din Comitetul Internațional Olimpic?
- În ce an s-a înființat Comitetul Olimpic Român?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice de vară a participat România pentru prima dată?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice de vară a obținut România prima medalie?
- Ce sport a practicat Gabriela Szabo?
- Unde s-au jucat primele meciuri de handbal în România?
- Care sunt 3 obiective ale sportului?
- Care sunt etapele selecției sportive?
- Ce sportivă româncă este prezentă în Guinness Book pentru cele 140 de victorii consecutive și a obținut recordul stadioanelor în cel puțin 100 de orașe ale lumii?
- La ce se referă sistemul de joc?
- Unde s-a ținut ediția Jocurilor Olimpice de vară din 1936?
- Ce sport a practicat Nadia Comăneci?
- Care sunt 3 obiective ale sportului?
- Cine a câștigat prima medalie olimpică de aur pentru România?
- Unde a avut loc ediția Jocurilor Olimpice de vară din anul 1960?
- Ce sport a practicat Ivan Patzaichin?
- Când a apărut handbalul în Europa?
- Care este sportul național al României?
- Care sunt calitățile motrice?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice de vară a fost cea mai bună clasare a României?
- Ce sport a practicat Elisabeta Lipă?
- Câte medalii are România la Jocurile Olimpice de iarnă și la ce sport au fost obținute?
- Băieții ating valori ale forței apropiate maxime între vârstele de...?



- Cine a fost renovatorul Jocurilor Olimpice?
- Care este intervalul de desfășurare dintre două ediții ale Jocurilor Olimpice?
- Cum se traduce proba de “dromos” de la Jocurile Olimpice din antichitate?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice de vară s-a evidențiat Nadia Comăneci cu zecele perfect?
- Ce înseamnă C.I.O. pentru sport?
- Cum se numeau arbitrii care verificau atleții în antichitate?
- Ce probe conținea pentatlonul la Jocurile Olimpice din antichitate?
- Unde și când s-a desfășurat prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice s-au introdus pentru prima oară probele feminine?
- Cine a fost prima femeie care a câștigat individual aurul la Jocurile Olimpice și la ce sport?
- Unde s-a ținut ediția din anul 1992 a Jocurilor Olimpice de vară?
- Când a apărut pentatlonul la Jocurile Olimpice?
- Câte perioade are forma sportivă și care sunt acelea?
- Care sunt 3 caracteristici ale sportului de performanță contemporan?
- Care sunt formele de pregătire centralizată, organizate în condiții speciale?
- La ce sport a câștigat România prima medalie de aur la Jocurile Olimpice?
- Fetele ating valori ale forței apropiate maxime între vârstele de ...?
- Viteza maximă este atinsă de băieți între vârstele de ...?
- Ce sport a practicat și la ce probă a concurat Lia Manoliu?
- Ce sport a practicat Nicu Vlad?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice de vară podiumul a fost ocupat doar de gimnaste române?
- Ce sport a practicat Mihai Covaliu?
- Care a fost originea antică a Jocurilor Olimpice?
- La ce probă a trimfat Marian Oprea în întrecerile masculine de atletism?
- Unde s-a ținut ediția Jocurilor Olimpice de vară din anul 1992?
- Cum se numește stadiul 1 de antrenament?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice a fost handbalul pentru prima dată introdus ca disciplină olimpică la masculin?
- Care sunt doi parametrii antropometrici?
- Câte cercuri se regăsesc pe steagul olimpic?
- Ce simbolizează cercurile olimpice?
- Dați un exemplu de element tehnic care stă la baza practicării unei ramuri de sport:
- Ce sunt acțiunile tactice?
- Cum se împarte pregătirea fizică?
- Câte tipuri de motivație cunoaștem în sport?
- Ce probe noi s-au introdus la ediția din St. Louis (1904) a Jocurilor Olimpice?
- Ce culori se regăsesc în cercurile olimpice?
- Cum se numeau câștigătorilor de la Jocurile Olimpice în antichitate?
- Ce boxer român a reușit să obțină medalia de aur la Melbourne 1956, luptând cu o fisură la braț?
- Cum s-a numit primul câștigător de la Jocurile Olimpice din antichitate?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice de vară, România a fost pentru prima dată în top 10 națiuni ale lumii?
- Ce român a câștigat prima medalie olimpică de aur la Jocurile Olimpice?
- Prin cine a obținut România singura medalie olimpică de bronz la Jocurile Olimpice de iarnă?
- Unde s-a ținut ediția Jocurilor Olimpice de iarnă din anul 2006?
- Unde s-a ținut ediția Jocurilor Olimpice de iarnă din anul 1924?
- Ce sport a practicat Gheorghe Mureșan?
- Ce atletă româncă a primit distincția “Trofeul fair-play” pentru întreaga carieră?



- Care sunt cele două limbi oficiale ale Mișcării Olimpice?
- În ce an a câștigat Steaua București Cupa Campionilor Europeni?
- Câte minute se acordă la pauza unui meci de fotbal?
- Ce sport a practicat Mike Tyson?
- Ce sport este considerat „regele sportului”?
- Ce sport a practicat Muhamad Ali?
- Ce trebuie să include sportivii în dietă pentru a avea rezistență la efort fizic?
- Cum se numește stadiul 4 din antrenament?
- În câte faze se produce metabolismul?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice s-a înălțat pentru prima dată stegul olimpic?
- Ce sport a practicat Răzvan Florea?
- Ce sport a practicat Cătălina Ponor?
- Ce sport a practicat Ilie Năstase?
- La ce ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă a câștigat România prima medalie?
- Câte minute durează un joc de handbal?
- Ce sport a practicat Marian Drăgulescu?
- Unde și când s-a ținut ediția Jocurilor Olimpice de vară cu cea mai mică participare, în timpul războiului rece?
- Ce sport a practicat Cristian Gațu?
- Unde a avut loc a 3 a ediție a Jocurilor Olimpice de iarnă?
- Ce țară are cele mai multe medalii de aur olimpice la înot?
- Cum se mai numesc lipidele?
- Care sunt deprinderile motrice?
- Cum se traduce proba de “dolikos” de la Jocurile Olimpice din antichitate?
- Viteza maximă este atinsă de fete între vârstele de ...?
- Ce sport este cunoscut sub numele de balet pe apă?
- Care sunt ramurile gimnasticii?
- Unde s-a ținut ediția Jocurilor Olimpice de vară din anul 1964?
- Ce medalie a obținut România prima dată la Jocurile Olimpice de vară și la ce sport?