

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR
21 iulie 2026**

**Probă scrisă
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
ANTRENORI**

Varianta 1

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

I. TÊTEL (30 punct)

1. Vărsoljanak a vizsgalapra a következõ követelményekre: **15 pont**
- a. Nevezzenek meg a teljesítménysport jellegzetességei közül hármat. 3 pont
 - b. Nevezzenek meg a sport mindenki számára célkitűzéseiei közül egyet. 3 pont
 - c. Határozzák meg a taktikai tervet. 3 pont
 - d. Nevezzenek meg három eszközt, amelyek felgyorsítják a rendszer helyreállítását. 3 pont
 - e. Nevezzenek meg a technika alkotó elemei közül hármat. 3 pont
2. A funkció egy tevékenység lényegét jelenti. **15 pont**
- a. Nevezzenek meg a sport funkciói közül hármat. 3 pont
 - b. Mutassanak be az a pontnál felsorolt funkciók közül kettõt. 12 pont

II. TÊTEL (30 punct)

- A fokozatos igénybevételhez való alkalmazkodás elve egyike a sportedzés elveinek.
- a. Mutassák be az alkalmazkodás sajátosságait a sportedzésen. 9 pont
 - b. Mutassák be a biológiai reakciók három utó-agresszív fázisát az általános alkalmazkodási szindrómában. 9 pont
 - c. Mutassák be azt a három aspektust (mutatót), amelyek jellemzik a sportedzést, mint alkalmazkodási folyamat. 12 pont

III. TÊTEL (30 punct)

- Alkossanak egy felkészülési mikróciklust haladó csoportnak felkészülési időszakban, alap felkészülési szakasz, 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 (mennyiség és intenzitás % - ban); 7 pont
 - e. a szaknyelv használatát. 2 pont