

**CONCURSUL NAȚIONAL DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/CATEDRELOR  
VACANTE/REZERVATE DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR  
21 iulie 2021**

**Probă scrisă  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
ANTRENORI**

**Varianta 2**

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

**I. TÉTEL (30 pont)**

1. A motivációk olyan okok, amelyek irányítják és fenntartják az egyén viselkedését. **15 pont**
- a. Határozzák meg a motivációt. 3 pont
  - b. Jelöljék meg a sporttevékenység két motiváció típusát. 2 pont
  - c. Nevezzenek meg ötöt azon okok közül amelyért a fiatalok sportolnak, M. Bouet tanulmánya alapján. 10 pont
2. A sport szerepei kapcsolatot teremtenek a sportágak üzése és ezek hatása között a sportoló egyénekre. **15 pont**
- a. Soroljanak fel a sport sajátos szerepei közül hármat. 3 pont
  - b. Mutassák be az a pontban felsorolt szerepeket. 12 pont

**II. TÉTEL (30 pont)**

Mutassák be „A sportedzés tervezése” témát, figyelembe véve az alábbi aspektusokat.

- a. Az éves felkészülési terv tíz alkotóelemének a felsorolása; 10 pont
- b. Az éves tervben található öt célkitűzési kategória bemutatása. 20 pont

**III. TÉTEL (30 pont)**

Alkossanak egy felkészülési mikró ciklust (öt leckés rendszer) egy haladócsoporthoz számára, a felkészülési időszakban, alapfelkészülési szakasz, szabadon választott sportágban.

A kidolgozásnál kövessék az alábbiak pontos megnevezését:

- a. a hatékony oktatási célkitűzéseket az edzés összetevői számára, minden leckénél; 7 pont
- b. a használt eszközöket és azok adagolását; 7 pont
- c. az igénybevétel dinamikáját (tömeg és intenzitás %-ban) minden lecke, hatékony oktatási célkitűzéseitől függően. 7 pont

**Megjegyzés:** Pontozzák a szaknyelv használatát is (3 pont), a célkitűzések váltakoztatását (3 pont) és az összefüggést a célkitűzés és az igénybevétel között (3 pont).