

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – TENIS**  
*anul universitar 2017 – 2018*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / profesor- antrenor

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei												Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis			
2.2 Titularul activităților de curs												Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu			
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator												Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu			
2.4 Anul de studii		III		2.5 Semestrul		I		2.6 Tipul de evaluare		Examen		2.7 Regimul disciplinei		O	

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>	3.2	din care curs	<b>2</b>	3.3	S / L / P	<b>2</b>
3.4	Total ore din planul de inv.	<b>56</b>	3.5	din care curs	<b>28</b>	3.6	S / L / P	<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>69 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>23</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>20</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>20</b>
Tutorat								<b>2</b>
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								<b>2</b>
3.7	Total ore studiu individual	<b>69</b>						
3.8	<b>Total ore pe semestru</b>	<b>125</b>						
3.9	<b>Număr de credite</b>	<b>5</b>						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Teren regulamentar de tenis / rachete de tenis, mingi de tenis, mingi de burete și alte materiale auxiliare.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<b>C1:</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. <b>C2:</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. <b>C4:</b> Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport..
Competențe transversale	

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea unor cunoștințe teoretice, metodologice și practice pe care le impune această disciplină sportivă, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace consacrate pentru identificarea talentelor și pentru selecție, analizarea, interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare antrenorului care se ocupă cu instruirea copiilor, juniorilor și seniorilor raportându-se la noile cerințe ale jocului actual de tenis, atât din punct de vedere al tehnicii de execuție cât și al abordării tacticii.
7.2 Obiectivele specifice	<b>a) Obiective cognitive</b> <input type="checkbox"/> 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale jocului de tenis în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de tenis. <input type="checkbox"/> 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la factorii care condiționează performanța în tenis, orientarea și selecția, modelul de joc, metodica predării tenisului,

	<p>perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv, planificarea instruirii, efortul în tenis etc.</p> <p>□ 3. Dobândirea unor abilităților practice și metodologice care să asigure eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul grupelor de copii și juniori.</p> <p>□ 4. Dezvoltarea abilităților și priceperilor de a fi un bun demonstrant în ceea ce privește tehnica de execuție, dar și un bun pedagog în transmiterea noțiunilor legate de partea teoretică-metodică.</p> <p>□ 5. Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții.</p> <p>□ 6. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți.</p> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <p>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv;</p> <p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</p> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <p>□ 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;</p> <p>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b> <b>SPM / Anul III / Semestrul I</b>			
<b>1. Perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv în jocul de tenis</b> <b>1.1. Pregătirea fizică în jocul de tenis</b> 1.1.1. Definirea conceptului de pregătire fizică generală și specifică 1.1.2. Elaborarea unor modele de pregătire fizică generală și specifică în jocul de tenis pe nivele formative: copii, juniori și seniori	2	dezbaterea exercițiul de reflecție	Calculator, Videoproiector
<b>2. Perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv în jocul de tenis</b> <b>2.1. Pregătirea tehnică în jocul de tenis</b> 2.1.1. Sistematizarea tehnicii – prizele, poziția fundamentală, deplasările în teren, jocul de picioare, toate elementele și procedeele tehnico-tactice specifice 2.1.2. Eficiența tehnicii în jocul de simplu	2	dezbaterea exercițiul de reflecție	Calculator, Videoproiector
<b>3. Perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv în jocul de tenis</b> <b>3.1. Pregătirea tactică în jocul de tenis</b> 3.1.1. Caracteristici, reguli și principii specifice acestei discipline 3.1.2. Fazele de joc fix și momentele de acțiune: începerea disputării punctului – servicii – retur 3.1.3. Fazele de joc alternativ și momentele lor 3.1.4. Situații tactice speciale	2	dezbaterea exercițiul de reflecție	Calculator, Videoproiector
<b>4. Perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv în jocul de tenis</b> <b>4.1. Pregătirea psihologică în jocul de tenis</b> 4.1.1. Aspecte teoretice referitoare la dezvoltarea calităților psihice și modalitatea de antrenare a acestora: ○ relaxare ○ încredere ○ absența fricii ○ automotivarea 4.1.2. Metode de evaluare a calității sportivului și alcătuirea profilului personal	2	dezbaterea exercițiul de reflecție	Calculator, Videoproiector
<b>5. Perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv în jocul de tenis</b> <b>5.1. Pregătirea biologică și refacerea după efort</b> 5.1.1. Pregătirea biologică pentru joc 5.1.2. Refacerea după efort	2	dezbaterea exercițiul de reflecție	Calculator, Videoproiector
<b>5. Perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv în jocul de tenis</b> <b>5.1. Pregătirea biologică și refacerea după efort</b> 5.1.1. Controlul medico-biologic al refacerii 5.1.2. Afecțiuni întâlnite la jocul de tenis	2	prelegerea dezbaterea	Calculator, Videoproiector
<b>6. Planificarea în jocul de tenis</b> 6.1. Elaborarea documentelor de planificare la copii și juniori: macrociclul – planul anual	2	prelegerea Dezbaterea	Calculator, Videoproiector

<b>7. Planificarea în jocul de tenis</b>				
7.1. Elaborarea documentelor de planificare la copii și juniori: mezcicluul – planul pe etapă		2	prelegerea Dezbaterea	Calculator, Videoproiector
<b>8. Planificarea în jocul de tenis</b>				
8.1. Elaborarea documentelor de planificare la copii și juniori: microcicluul – cicluul săptămânal de antrenament		2	prelegerea dezbaterea	Calculator, Videoproiector
<b>9. Planificarea în jocul de tenis</b>				
9.1. Elaborarea documentelor de planificare la copii și juniori: planul individual de antrenament		2	prelegerea dezbaterea	Calculator, Videoproiector
<b>10. Efortul în jocul de tenis</b>				
10.1. Caracterizarea efortului în jocul de tenis		2	prelegerea dezbaterea	Calculator, Videoproiector
10.2. Volumul efortului în jocul de tenis				
<b>11. Efortul în jocul de tenis</b>				
11.1. Intensitatea efortului în jocul de tenis		2	prelegerea dezbaterea	Calculator, Videoproiector
11.2. Complexitatea efortului în jocul de tenis				
11.3. Densitatea efortului în jocul de tenis				
<b>12. Evaluarea capacității de efort în jocul de tenis</b>				
12.1. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de tenis		2	prelegerea dezbaterea	Calculator, Videoproiector
<b>13. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de handbal</b>				
13.1. Fișă de evaluare a jucătorilor de tenis		2	prelegerea dezbaterea	Calculator, Videoproiector
<b>14. Sistemul probelor și normelor de control</b>				
14.1. Probe și norme de control elaborate de F.R.T.		2	prelegerea dezbaterea	Calculator, Videoproiector
14.2. Indicații metodice privind susținerea probelor de control				
14.3. Probe de control utilizate pentru testarea pregătirii copiilor și juniorilor				
Bibliografie:				
1. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București. 2. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca. 3. Cătănescu A., Cătănescu C., 2010, Psihomotricitatea în jocul de tenis la 8-10 ani, Edit. Universitaria Craiova. 4. Cătănescu C., 2010, Programe operaționale de instruire în jocul de tenis, Edit. Universitaria Craiova. 5. Cătănescu C., 2010, Tenis. Tehnică - Tactică, Edit. Universitaria Craiova. 6. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București. 7. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București. 8. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press. 9. Ghimișliu F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești. 10. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca. 11. Moț D., 1999, Tenis I, Edit. Eurobit, Timișoara. 12. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii. Edit. Casa, Oradea. 13. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon. 14. Zancu S., 1998, Ghid practic pentru antrenori, Edit. Arc, București. 15. Zancu S., 1998, Tactica jocului de simplu Edit. Instant, București. 16. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București. 17. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis. 18. *** Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998.				
<b>8.2. Aplicații: Laborator</b>		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>LUCRĂRI PRACTICE</b> <b>SPM / Anul III / Semestrul I</b>				
1	Tactica jocului de tenis pentru simplu. Așezarea în teren la serviciu și la primire. Retur de serviciu pe dreapta și stânga. Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice. Schimburi de mingi pentru consolidarea loviturii de pe partea dreapta (forehand). Schimburi de mingi pentru consolidarea loviturii de pe partea stângă. Schimburi de mingi pentru consolidarea loviturilor de dreapta trimise la zonă marcată. Schimburi de mingi pentru consolidarea loviturilor de stânga la zonă marcată.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice cu accent pe cursivitate, pe o poziționare cât mai corectă la minge, pe viteză de execuție.	2		
3	Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice accentul fiind pus pe: creșterea constanței în lovire și cursivitate. Schimburi de mingi pentru consolidarea voleului de stânga. Apoi se schimbă locurile. Schimburi de mingi dreapta – stânga cu direcționare lung de linie. Schimburi de mingi dreapta – stânga cu direcționare în cross.	2		
4	Joc de pe fundul terenului – Combinații cross lung de linie cu adversari	2		

	diferiți – procedeu tăiat. Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitură de voleu – stop voleu. Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat serviciu – smash		Demonstratia, explicația, corectarea greșelilor, execuția.	Rachete de tenis, mingi de tenis Materiale auxiliare
5	Serviciu liftat în exterior – retur draivat lung de linie. Serviciu plat în T – retur cross. Passing – shot și retur de serviciu	2		
6	Serviciu – voleu – smash dreapta – stânga	2		
7	Îmbunătățirea modalității de evaluare în timpul meciului: rezultatele meciului: puncte câștigate, puncte pierdute, scor, suprafață, vreme. Observații despre adversar: Lovitura de dreapta, Lovitura de stânga, Voleu. Primul serviciu. Al doilea serviciu. Smash. Demonstratia, explicația, corectarea greșelilor, execuția. Cea mai bună lovitură. Cea mai slabă lovitură. Rapiditate. Rezistență. Stil de joc. Dreptaci stângaci, Observații altele.	2		
8	Antrenarea celor 5 situații de joc: serviciu, returul, schimburi de pe linia de fund. Serviciu liftat în exterior – retur draivat lung de linie. Serviciu plat în T – retur cross. Combinații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	Rachete de tenis, mingi de tenis Materiale auxiliare
9	Acoperirea terenului Perfecționarea așezării și deplasării în teren: Anticipare; Folosirea geometriei terenului Jocul de picioare Alergarea pe pingea Exersarea pasului de recuperare Coborârea centrului de greutate.	2		
10	Joc de pe fundul terenului Combinații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat. Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitură de voleu – stop voleu. Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat serviciu – smash.	2		
11	Joc de pe fundul terenului Combinații cros lung de linie cu 3 adversari procedeu liftat.	2		
12	Serviciu liftat în exterior – retur draivat lung de linie. Serviciu plat în T – retur cross. Passing – shot și retur de serviciu.	2		
13	Serviciu – voleu – smash dreapta – stânga.	2		
14	<b>VERIFICARE</b>	2		
<p><b>Bibliografie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București.</li> <li>2. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București.</li> <li>3. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>4. Bompă T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.</li> <li>5. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București.</li> <li>6. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.</li> <li>7. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press.</li> <li>8. Ghimișliu F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești.</li> <li>9. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.</li> <li>10. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara.</li> <li>11. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea.</li> <li>12. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon.</li> <li>13. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București.</li> <li>14. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.</li> <li>15. *** Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998.</li> <li>16. <a href="http://uk.eurosport.yahoo.com/tennis/">http://uk.eurosport.yahoo.com/tennis/</a> <a href="http://www.frt.ro/">http://www.frt.ro/</a></li> <li>17. <a href="http://www.atptennis.com/">http://www.atptennis.com/</a></li> <li>18. <a href="http://www.australianopen.com">www.australianopen.com</a></li> <li>19. <a href="http://www.dk.com">www.dk.com</a></li> <li>20. <a href="http://www.itftennis.com">www.itftennis.com</a></li> <li>21. <a href="http://www.sjwisstennis.com">www.sjwisstennis.com</a></li> </ol>				

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.  
 Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial).

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	<b>Examen</b> Evaluare scrisă	<b>40 %</b>
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <li>Acțiuni tehnico-tactice în teren și de pe fundul terenului Combinații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat. Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitura de voleu – stop voleu. Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat serviciu – smash. Serviciu liftat în exterior – retur draivat lung de linie. Serviciu plat în T – retur cross. Combinații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat.</li> <li>Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.</li> </ul> </li> </ul>	Probe de control – Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	<b>30%</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temă de casă care vizează metodica predării unor procedee tehnice.</li> </ul>	Analiza modului de realizare a referatului	<b>20%</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prezența la lucrările practice.</li> </ul>	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<b>10 %</b>
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită).</li> <li>Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> <li>Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea instruirii la copii și juniori.</li> </ul>		

Data completării

Titular de curs,  
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

Titular de laborator,  
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,  
(prestator)  
Prof.univ.dr. Marian Crețu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Prof.univ.dr. Marian Crețu