

FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – TENIS
anul universitar 2022 – 2023

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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – 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	II	2.5	Semestrul	III	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								119 ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								40
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia. / Online pe Zoom
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de tenis / mingi diferite, rachete, fileu, jaloane și alte materiale auxiliare. / Online pe Zoom

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate special (1 PC) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 PC) CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție (1 PC) CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală (1 PC)

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, să identifice și să utilizeze adecvat conceptele, teoriile și modelele privind proiectarea și planificarea în tenis, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură și macrostructură.
---------------------------------------	--

7.2 Obiectivele specifice	<p>a.) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale tenisului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici tenisului. □ 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la forma sportivă și periodizarea antrenamentului. □ 3. Cunoașterea și operarea cu conceptul de planificare a antrenamentului sportiv în tenis. □ 4. Cunoașterea importanței planificării antrenamentului sportiv în tenis. □ 5. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare: planul de perspectivă, macrociclul, mezociclul, microciclul, lecția de antrenament. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei tenis. □ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice tenisului. <p>c.) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea tenisului, respectul față de valori și etica domeniului.
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul I			Laptop Videoproiector
1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în tenisul de performanță	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față săptămânile 1 – 7 (03.10.2022 – 20.11.2022)
2. Planificarea antrenamentului în tenisul de performanță	4		Predare online pe Zoom săptămânile 8 – 12 (21.11.2022 – 23.12.2022)
3. Planul de perspectivă	4		Laptop Videoproiector
4. Macro ciclul – planul anual	6		
5. Mezociclul – planul de etapă	4		
6. Microciclul – planul săptămânal	4		
7. Lecția de antrenament	4		Predare față în față săptămânile 13 – 14 (09.01.2023 – 22.01.2023)
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București. Baciu A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca. Bompa T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press. Ghimișliu F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca. Moș D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis. *** Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998. http://uk.eurosport.yahoo.com/tennis/ http://www.frt.ro/ http://www.atptennis.com/ www.australianopen.com www.dk.com www.itftennis.com www.siwisstennis.com http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/documente/images/file_2017_03_12_17_45_00_regulile-tenisului- 			

2017.pdf - Regulile tenisului 23. http://www.tenis10ftr.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf - Regulamentul Tenis 10 FRT			
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare
LUCRĂRI PRACTICE Master PS / Anul II / Semestrul I			Observații Resurse folosite
1	Structuri de exerciții pentru încălzire fără rachetă și cu rachetă. Stretching static și dinamic. Înbunătățirea din punct de vedere metodic a tehnicii executării procedeeleor: plat – tăiat liftat. Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitura de dreapta. Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitura de stânga	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme
2	Tactica jocului de tenis pentru simplu Așezarea în teren la servicii și la primire. Retur de serviciu pe dreapta și stânga. Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice <ul style="list-style-type: none"> - 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	
3	Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice cu accent pe cursivitate, pe o poziționare cât mai corectă la minge, pe viteză de execuție. Schimburi de mingi pentru consolidarea voleului de dreapta cu profesor. Apoi se schimbă locurile. <ul style="list-style-type: none"> - 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 și activități specifice realizate pe suprafețe diferite: zgură, iarbă, ciment special.	2	
5	Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice <ul style="list-style-type: none"> - 4 sportivi așezați în spatele careului de serviciu (2 într-un teren, 2 în celălalt), fiind denumiți A.B.C.D. - A cu D schimbă lovituri lung de linie, A lift dreapta, D - lift cu reverul. - B cu C; B – lift cu reverul, C - lift cu dreapta. - Același exercițiu executat cu lovirea mingii direcționarea mingii cross. A cu C; A – lovește lift dreapta cross, C – lift dreapta cross. B cu D; B lovește lift cu reverul cross.D – lovește lift cu reverul cross.	2	
6	Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice cu accent pe constanța în lovituri, coordonare. <ul style="list-style-type: none"> - Se lucrează cu antrenorul din apropierea fileului sportivii fiind așezați în poziție intermediară, antrenorul lansează mingea și sportivul lovește cu centrul rachetei blocând articulația pumnului. - Se lucrează pe partea dreaptă și stângă. - Antrenorul se depărtează de fileu și lansează mingea din rachetă către copil pentru a realiza voleul pe dreapta și stânga. Exerciții din apropierea fileului cu mingi lansate de antrenor. Se lucrează atât voleu de dreapta cât și stânga.	2	
7	Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice accentul fiind pus pe: creșterea constanței în lovire și cursivitate. <ul style="list-style-type: none"> - 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	
8	Structuri operaționale pentru consolidarea acțiuni tehnico-tactice pentru viteză de reacție, constanță și accelerare pe lovirea mingii. <ul style="list-style-type: none"> - Se lucrează de pe linia de fund: un jucător execută lung de linie cu dreapta și celălalt lung de linie cu stânga (procedeu liftat). 	2	

În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.

Mingi de tenis
Materiale auxiliare
Laptop
Videoproiector

Predare față în față săptămânile 1 – 7
(03.10.2022 – 20.11.2022)

Predare online pe Zoom săptămânile 8 – 12 (21.11.2022 – 23.12.2022)

Predare față în față săptămânile 13 – 14
(09.01.2023 – 22.01.2023)

	- Un jucător execută cross cu lovitură de dreapta, iar celălalt tot cross cu lovitură de dreapta, (procedeu liftat). Un jucător execută lung de linie cu lovitura de stânga (rever) și celălalt execută lung de linie cu lovitură de dreapta.			
9	Joc 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 – smach.	2		
10	Joc de pe fundul terenului Combinații cros lung de linie cu 3 adversari procedeu liftat.	2		
11	Serviciu liftat în exterior – retur draivat lung de linie. Serviciu plat în T – retur cross. Passing – shot și retur de serviciu.	2		
12	Serviciu – voleu – smach dreapta – stânga. Fiecare execută 40 de minute.	2		
13	Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunii tehnico-tactice pentru viteză de reacție, echilibru, constanță, coordonare. - Se lucrează cu 8 sportivi. Pozițiile A, B, C, D, cu câte 4 sportivi într-un teren (2 și 2). - A lucrează cu D, B cu C. - A - situat în spatele careului de serviciu lovește lung de linie procedeu liftat pe dreapta. - D - răspunde lung de linie liftat pe stânga. După lovire și A și D trec la coada șirului. - A1 – lovește lift lung de linie, cu dreapta, răspunde D1 lung de linie liftat cu stânga. După lovire trec la coada șirului. Se repetă. B și B1 cu C și C1 realizează același exercițiu.	2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	2		

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.

*** Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998.

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 – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).

NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

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 examen.	Examen oral	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> □ Structuri tehnico-tactice. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. 	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	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> • Referat ca temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> □ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> • Participare la activitățile practice. 	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în tenis. 		

Data completării
30.09.2022

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

Titular de lucrări practice,
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2022

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu