



FIȘA DISCIPLINEI
TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV
anul universitar 2024 – 2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Organizare și conducere în sport/ Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Teoria antrenamentului sportiv					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ.dr. Fleancu Julien Leonard					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf. univ.dr. Fleancu Julien Leonard					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestru	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								108 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								8
Examinări								10
Alte activități								10
3.7	Total ore studiu individual	108						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Pentru absolvenții Facultății de Științe, Educație Fizică și Informatică, elementele și procedeele tehnice studiate la licență în cadrul Bazele antrenamentului Sportiv
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.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de seminar cu acces la internet.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea cunoștințelor de specialitate privind TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV, conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
6.2 Obiectivele specifice	a.) Obiective cognitive <input type="checkbox"/> 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și aplicarea lor în activitatea sportivă de performanță la nivelul juniorilor și seniorilor. <input type="checkbox"/> 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea pentru antrenamentul sportiv (pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică, biologică, psihologică)

	<p>cu aplicații în diferite ramuri de sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în antrenamentul sportiv. □ 4. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor aptitudini psihomotrice motrice implicate în antrenamentul sportiv la nivelul juniorilor și seniorilor. □ 5. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV. □ 2. Utilizarea unor metode de cunoaștere a principalelor noțiuni legate de antrenamentul sportiv modern. <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 însușirea noțiunilor fundamentale specifice antrenamentului sportiv, respectul față de valori și etica domeniului.
--	---

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>CP1. Aplică strategii de predare</p> <p>CP7. Monitorizează comportamentul elevului</p> <p>CP.8. Organizează instruirea</p>
Competențe transversale	<p>CT2. Gândește analitic</p>

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> - Înțelege și aplica strategii de predare utilizate în domeniul EFS - Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar. - Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului. - Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului. - Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive. - Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor - Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță. - Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> - Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport. - Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora. - Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive. - Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv. - Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate. - Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate. - Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi. - Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS – SEMESTRUL I				
1	Antrenamentul sportiv.Obiectul și sarcinile teoriei antrenamentului sportiv.Clasificarea mijloacelor de baza ale antrenamentului sportiv.	2	- Prelegerea participativă,	
2	Componentele antrenamentului sportiv.Pregătirea	1		

	fizica.Pregatirea tehnica.Pregatirea tactica.Pregatirea psihologica.Pregatirea teoretica.		dezbateri, exemplificarea , studii de caz, problematizare a	Calculator, Videoproiector
3	Principiile antrenamentului sportiv.Cerintele generale ale antrenamentului sportiv.Directii de dezvoltare ale antrenamentului sportiv.	1	- Conversația euristică.	
4	Dirijarea antrenamentului sportiv.Efortul in antrenament sportiv.Oboseala si refacerea in antrenamentul sportiv.Supraantrenamentul.	1	- Metode intuitive de video proiectie – expunere PPT	
5	Forma spotiva.Caracterul ciclilor si periodizarea antrenamentului sportiv.Continutul, durata si structura perioadelor de pregatire.	1		
6	Structura antrenamentului sportiv.Macrociul in structura antrenamentului.Mezociul.Microciul.Lectia de antrenament sportiv.	1		
7	Selectia in activitatea sportiva.	1		
8	Antrenamentul sportiv-Proces de pregatire stadial.	1		
9	Programarea, planificarea si evidenta antrenamentului sportiv.	1		
10	Evaluarea in antrenamentul sportiv.	1		
11	Pregatirea sportivilor pentru sustinerea competitiei.	1		
12	Factorii care conditioneaza si limiteaza realizarea performantelor sportive.	2		

Bibliografie:

Enoiu, R. (2015), Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov
Enoiu, R. (2015), Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități, Editura Universității Transilvania, Brașov
Enoiu, R. (2014), Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov
Fleancu, J.L., 2024, Teoria antrenamentului sportiv, Suport de curs, Pitești.
Platonov V.N. (2015), Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile ei practice, Editura Discobolul București
Prescorniță, A. (2006), Antrenamentul sportiv .O viziune integrativă, Editura Universității Transilvania, Brașov
Prescorniță, A, Tohănean, D, (2008), Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania, Brașov

9.2. Aplicații: Activități de seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
ACTIVITĂȚI DE SEMINAR – SEMESTRUL I				
1	Antrenamentul sportiv. Definirea noțiunii de sport, definirea conceptului de antrenament sportiv, sarcinile principale ale antrenamentului sportiv, principalele caacteristici ale antrenamentului sportiv. Obiectul teoriei antrenamentului sportiv. Sarcinile antrenamentului sportiv. Teoria antrenamentului sportiv – ramură a științei educației fizice și sportului Noțiuni de bază : adaptarea biologica in sport, antrenament, antrenor, baterie de teste, calendar competițional, calitate motrică, capacitate de performanță, ciclu de antrenament, coach, Competiție sportivă, concurs, cultură fizică, disciplină sportivă, dezvoltare fizică, efort, evidența pregătirii, factorii antrenamentului, forma sportivă, intensitatea antrenamentului, incarcătură, lectie de antrenament, meociul de antrenament, macrociul, microciul, performanță sportivă, plan de pregătire, Proba sportivă, pregătire fizică, pregătire psihică, pregătire teoretică, pregătire tehnică, pregătire tactică, ramura sportivă, selecție etc. Clasificarea mijloacelor de bază ale antrenamentului sportiv : mijloace specifice (exercițiul fizic, refacerea capacității de efort, aparatura de specialitate), mijloace asociate (factorii de călire, condițiile igienice).	4	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.
2	Componentele antrenamentului sportiv. Pregătirea teoretică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihologică, pregătirea fizică cu trimiteri la rurile de spot.	2		
3	Principii ale antrenamentului sportiv : a. Principiul orientării către performanțe superioare și al specializării accentuate; b. Principiul unității dintre pregătirea generală și cea specială a sportivului; c. Principiul continuității antrenamentelor; d. Principiul ciclicității antrenamentului; e. Principiul unității dintre creșterea treptată a efortului și ten dința către eforturi maxime;	2		

	<p>f. Principiul individualizării.</p> <p>Cerințele antrenamentului sportiv :</p> <p>Programarea în perspectivă a instruirii sportivilor;</p> <p>Creșterea volumului de lucru și a intensității efortului;</p> <p>Mărirea numărului de concursuri;</p> <p>Accelerarea refacerii capacității de efort;</p> <p>Asigurarea condițiilor tehnico-materiale necesare pregătirii sportivilor;</p> <p>Pregătirea sportivilor de înaltă performanță de către o echipă de specialiști;</p> <p>Raționalizarea și standardizarea principalelor mijloace de antrenament;</p> <p>Obiectivizarea antrenamentului.</p> <p>Factorii favorizanți ai capacității de performanță :</p> <p>1. Perfecționarea continuă a strategiilor de selecție</p> <ul style="list-style-type: none">-determinarea vârstei optime de selecție;-stabilirea baremurilor stării de sănătate;-stabilirea celor mai adecvate probe de selecție;-stabilirea celor mai potrivite căi de realizare a selecției etc. <p>2. Creșterea volumului de lucru.</p> <p>3. Creșterea intensității.</p> <p>4. Realizarea concordanței între conținutul și metodică antrenamentului sportivilor și cerințele de concurs ale ramurii de sport.</p> <p>5. Creșterea numărului mijloacelor de pregătire netradiționale prin folosirea unor aparate și instalații ce valorifică în mai mare măsură rezervele funcționale ale organismului.</p> <p>6. Dirijarea științifică a antrenamentului sportiv.</p>											
4	<p>Dirijarea antrenamentului sportiv.</p> <p>Factorii implicați în dirijarea antrenamentului și strategia realizării acesteia</p> <p>În procesul de pregătire, de la sportiv la antrenor sosesc o serie de informații (cu rol de feed - back) privind:</p> <p>a)Atitudinea acestuia față de activitate.</p> <p>b)Date despre activitatea propriu-zisă: volumul și intensitatea efortului, greșelile manifestate, modul de organizare a activității etc.</p> <p>c)Date despre efectul imediat al exercițiilor materializat în reacțiile organismului,concretizate în frecvența cardiacă, respiratorie, tensiune arterială ș.a .</p> <p>d)Date care evidențiază efectul cumulativ al antrenamentului sportiv: numărul deprinderilor tehnice și măiestria execuției, nivelul calităților motrice etc. (efectul cumulativ al antrenamentului: fiecare exercițiu acționează într-o anumită măsură și direcție asupra diferitelor laturi ale procesului de adaptare, producând un efect imediat; mai multe efecte imediate de același tip determină probabilistic, în timp, un anumit efect cumulativ; la rândul lor, mai multe și anumite efecte cumulative trebuie să producă, de asemenea probabilistic, un salt în performanță).</p> <p>Efortul in antrenamentul sportiv.</p> <p>Clasificarea eforturilor după intensitate:</p> <p>Categoriile intensitate</p> <table><tr><td>maximal</td><td>sub 1 min.</td></tr><tr><td>submaximal</td><td>1 - 5 min.</td></tr><tr><td>mare</td><td>5 - 20 min.</td></tr><tr><td>moderat</td><td>peste - 20 min</td></tr></table> <p>Oboseala și refacerea in antrenamentul sportiv.</p> <p>Supraantrenamentul.</p>	maximal	sub 1 min.	submaximal	1 - 5 min.	mare	5 - 20 min.	moderat	peste - 20 min	2		
maximal	sub 1 min.											
submaximal	1 - 5 min.											
mare	5 - 20 min.											
moderat	peste - 20 min											
5	<p>Forma sportivă.</p> <p>Factorii de care depinde forma sportivă.:</p> <p>a) Factori obiectivi:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stare de sănătate perfectă;- Rezultatele obținute în concursuri;- Rezultatele obținute la probele de control;- Valorile indicilor funcționali (bazali, în efort și după efort, dinamica revenirii). <p>b) Factori subiectivi:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nivelul proceselor și fenomenelor psihice;- Dorința („pofța”) de antrenament și concurs;	2										

	- Încrederea în forțele proprii (apreciate cu luciditate); Conținutul și durata perioadelor de pregătire cu exemplificări din ramuri de sport.			
6	Structura antrenamentului sportiv. Structura antrenamentului sportiv este determinată în mare măsură de principiile care stau la baza sa: caracterul ciclic; continuitatea; dinamica efortului; relația dintre pregătirea generală și specifică etc. Luând în discuție duratele necesare formării unor verigi și laturi ale antrenamentului, se deosebesc următoarele elemente de structură: A. Macrostructura sau structura ciclurilor mari de tipul celor anuale, bianuale, multi anuale; B. Mezostructura sau structura de durată medie compuse din mai multe microcicluri, de regulă săptămânale; C. Microstructura sau structura unui sistem de lecții desfășurat de regulă pe parcursul unei săptămâni.	2		
7	Selecția în antrenamentul sportiv. Criterii de selecție. Sistemul de probe și norme utilizate în selecție. Cerințele acțiunilor de selecție privind depistarea tinerilor cu aptitudini pentru practicarea sportului.	2		
8	Antrenamentul sportiv-Proces de pregătire stadial. Factorii care determină caracterul stadial al antrenamentului sportiv. Stadiile (etapele) activității de selecție, pregătire și promovare în sportul de performanță. Astfel, conform Centrului de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport București, etapele activității de selecție, pregătire și promovare în sportul de performanță ar fi următoarele: Etapa I Obiective: depistare și inițiere (durata minimum 1 an) -grupe de pregătire sportivă în școli (3 - 5 ore/săpt.); -cercuri sportive în școli (6 ore/săpt.); -secții de nivel local cu sarcini de depistare și inițiere; -centre de învățare pe ramuri de sport. Mijloace și criterii de acționare: -sistemul de apreciere a nivelului de pregătire fizică generală a elevilor și depistarea talentelor pentru sportul de performanță; -programe de instruire pentru aceste forme; -sistem competițional local la nivelul școlii. Etapa a II-a Obiective: admiterea în forme organizate de pregătire și instruire sportivă: -grupe de începători ale secțiilor unităților sportive; -grupe de avansați ale unităților sportive. Mijloace și criterii de acționare: -probe și norme pentru selecție - generale și specifice fiecărei ramuri de sport; -programa de instruire pe ramuri de sport; -sistem competițional local și județean. Etapa a III - a Obiective: promovare și instruire sportivă: -grupele de performanță ale secțiilor unităților sportive; -centrelor județene de pregătire a juniorilor; -centrelor naționale olimpice de pregătire a juniorilor; -loturile naționale de juniori și tineret; -excepțiile, în loturile naționale de seniori. Mijloace și criterii de acționare: -probe și norme specifice nivelului de selecție; -programele de instruire pe ramuri de sport; -sistem competițional republican; -sistem competițional internațional oficial. Etapa a IV - a Obiective: promovare și instruire sportivă (grupele de înaltă performanță ale secțiilor): -de nivel olimpic și internațional; -loturile olimpice și naționale de seniori.	2		

	Mijloace și criterii de acționare: -probe și norme specifice nivelului de selecție; -programele de instruire pe ramuri de sport; -sistem competițional republican; -sistem competițional internațional oficial.			
9	Programarea, planificarea și evidența antrenamentului sportiv. Programarea antrenamentului sportiv. Planificarea antrenamentului sportiv. Evidența activității sportive. Strategia elaborării planurilor cu exemplificare din diferite ramuri de sport. Cerintele generale ale planificării antrenamentului sportiv. Planurile anuale sunt primele forme ale planificării în care se concretizează programele de pregătire. În practica antrenamentului sportiv se întocmesc următoarele tipuri de planuri: Planul anual (cu unul sau mai multe macrocicluri); Planul pe mezociclu (etapă); Plan pe microciclu (ciclul săptămânal de antrenament); Planul de lecție.	2		
10	Evaluarea în antrenamentul sportiv. Caracteristicile evaluării în antrenamentul sportiv de mare performanță. Caracteristicile instrumentelor de măsură și tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv Tipuri de evaluare în antrenamentul sportiv.	2		
11	Pregătirea sportivilor pentru susținerea competițiilor. Pregătirea specifică pentru concurs. Stabilirea planurilor de concurs.	2		
12	FACTORII CARE CONDIȚIONEAZĂ ȘI LIMITEAZĂ REALIZAREA PERFORMANTELOR SPORTIVE Principalii factori care condiționează și limitează realizarea performanțelor sportive sunt: -Metodologia și tehnologia pregătirii; -Sportivii; -Tehnicienii; -Condițiile materiale; -Conducerea și organizarea	4		

Bibliografie:

Enoiu, R. (2015), Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov
Enoiu, R. (2015), Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități, Editura Universității Transilvania, Brașov
Enoiu, R. (2014), Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov
Fleancu, J.L., 2024, Teoria antrenamentului sportiv, Suport de curs, Pitești.
Platonov V.N. (2015), Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile ei practice, Editura Discobolul București
Prescorniță, A. (2006), Antrenamentul sportiv .O viziune integrativă, Editura Universității Transilvania, Brașov
Prescorniță, A, Tohănean, D. (2008), Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania, Brașov

10. 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 ORGANIZARE ȘI CONDUCERE ÎN SPORT.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen scris	50
11.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	Activitate seminar	Evaluare orallă Prezentări, dezbateri	30
	Temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	20
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
25.09.2024

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU

Titular de seminar / laborator,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU