



## FIȘA DISCIPLINEI PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – TENIS

*Denumirea disciplinei, 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 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 / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

### 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. Ghimisliu Florin					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Ghimisliu Florin					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Ob

### 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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								144 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								48
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	144						
3.8	<b>Total ore pe semestru</b>	200						
3.9	<b>Număr de credite</b>	8						

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

4.1	de curriculum	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

### 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 sport cu teren regulamentar de handbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

### 6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, ale handbalului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal.</li><li>□ 2. Cunoașterea concepției de joc și pregătire în handbalul actual.</li><li>□ 3. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea fizică generală și specifică în jocul de handbal.</li><li>□ 4. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tehnică în jocul de handbal.</li><li>□ 5. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tactică în jocul de handbal.</li><li>□ 6. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea teoretică în jocul de handbal.</li><li>□ 7. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea biologică în jocul de handbal.</li><li>□ 8. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea</li></ul>



psihologică în jocul de handbal.

- 9. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță.

#### 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.1. Aplică strategii de predare CP.3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP.5. Personalizează programul sportiv CP.6. Motivează în sport CP.10. Organizează instruirea
Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic CT.2. Respectă reglementările

#### 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice</li><li>- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.</li><li>- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.</li><li>- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.</li><li>- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.</li><li>- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.</li><li>- Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</li><li>- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.</li><li>- Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.</li><li>- Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.</li><li>- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.</li><li>- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li><li>- Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</li><li>- Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică</li><li>- Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.</li><li>- Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.</li><li>- Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.</li><li>- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.</li><li>- Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate</li><li>- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.</li><li>- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.</li></ul>

#### 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<b>1. Antrenamentul în jocul de tenis</b> 1.1. Generalități. 1.2. Principiile antrenamentului sportiv.	2	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea, conversația euristica.	<b>Predare față în față</b> Laptop, Videoproiector
2	<b>2. Concepția de joc și pregătire în tenisul actual</b> 2.1. Concepția de joc și pregătire în apărare.	2		
3	<b>3. Concepția de joc și pregătire în tenisul actual</b> 3.1. Concepția de joc și pregătire în atac.	2		
4	<b>4. Pregătirea fizică în jocul de tenis</b> 4.1. Definirea conceptului de pregătire fizică.	2		



	4.2. Pregătirea fizică generală.		
5	<b>5. Pregătirea fizică în jocul de tenis</b> 5.1. Pregătirea fizică specifică. 5.2. Metodologia realizării pregătirii fizice în jocul de tenis.	2	
6	<b>6. Pregătirea tehnică în jocul de tenis</b> 6.1. Definirea conceptului de pregătire tehnică. 6.2. Caracteristicile pregătirii tehnice.	2	
7	<b>7. Pregătirea tehnică în jocul de tenis</b> 7.1. Componentele tehnicii. 7.2. Conținutul și clasificarea tehnicii în jocul de tenis.	2	
8	<b>8. Pregătirea tactică în jocul de tenis</b> 8.1. Definirea conceptului de pregătire tactică. 8.2. Componentele tacticii jocului de tenis.	2	
9	<b>9. Pregătirea tactică în jocul de tenis</b> 9.1. Caracteristicile tacticii jocului de tenis. 9.2. Corelația dintre tehnică și tactică. 9.3. Sistematizarea tacticii.	2	
10	<b>10. Pregătirea teoretică a tenismenilor</b> 10.1. Definirea și conținutul pregătirii teoretice. 10.2. Căi și mijloace de realizare a pregătirii teoretice.	2	
11	<b>11. Pregătirea biologică și refacerea după efort</b> 11.1. Pregătirea biologică pentru joc. 11.2. Refacerea după efort.	2	
12	<b>12. Pregătirea biologică și refacerea după efort</b> 12.1. Controlul medico-biologic al refacerii. 12.2. Afecțiuni întâlnite la jocul de tenis.	2	
13	<b>13. Pregătirea psihologică în jocul de tenis</b> 13.1. Definirea și conținutul pregătirii psihologice. 13.2. Modelul psihologic al jucătorilor de tenis.	2	
14	<b>14. Pregătirea psihologică în jocul de tenis</b> 14.1. Pregătirea psihologică pentru meci. 14.2. Psihograma jocului de tenis.	2	

#### Bibliografie:

**BAKER, J., COTE, J., & ABERNETHY, B., 2003**, *Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports*. Journal of Applied Sport Psychology

**BOLLETTIERI, N., 2016**, *Bollettieri's Tennis Handbook*, Edition. Human Kinetics, Illinois

**DENG, N., SOH K.G, HUANG, D., ABDULLAH, B., LUO, S., RATTANAKOSES, W., 2022**, *Effects of plyometric training on skill and physical performance in healthy tennis players: A systematic review and meta-analysis*, Front Physiol. 2022 Nov 24;13:1024418. doi: 10.3389/fphys.2022.1024418. eCollection 2022

**DICTIONARUL EXPLICATIV AL LIMBII ROMANE, 2016**, Editura Univers Enciclopedic, Bucuresti

**ENE, J., 2021**, *Manual de tenis/Nick Bollettieri*, trad., Editura Pilot Books, Bucuresti

**FERNANDEZ, J., GRANACHER, U., SANZ-RIVAS., D., SARABIA MARIN, MOYA, M., 2018**, *Sequencing Effects of Neuromuscular Training on Physical Fitness in Youth Elite Tennis Players*, J Strength Cond Res.

**KOVAKS, M., ROETERT, E., P., ELLENBEKER T., S., 2016**, *Complete conditioning for tennis*, Edition Human Kinetics, Illinois

**MCCAIN, D., 2018**, *Functional training for tennis*, Edition Createspace Independent, Publishing Platform, Scotts Valley, California

**GHIMIȘLIU F., 2016**, *Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis*, Suport de curs, Pitești

**GHIMIȘLIU F., 2024**, *Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, tenis*, Suport de curs, Pitești

**PATTON, B., 2021**, *Visual training for tennis – the complete guide to tips, tricks, skills, and drills for best vision of the ball*, Editura 720 Degree Coaching

**VANKOUWENBERG, N., 2024**, *Functional strength training for physical education*, Edition Human Kinetics, Illinois

[http://www.frt.ro/main\\_resources/uploaded\\_files/documente/images/file\\_2017\\_03\\_12\\_17\\_45\\_00\\_regulile-tenisului-2017.pdf](http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/documente/images/file_2017_03_12_17_45_00_regulile-tenisului-2017.pdf) - Regulile tenisului

<http://www.tenis10ftr.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf> - Regulamentul Tenis 10 FRT

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metodica pregătirii primului serviciu, prin obținerea unei viteze mai mari de lovire - Serviciul plat decisiv	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, 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	Metodica pregătirii serviciului, prin obținerea unei viteze mai mari de lovire - Serviciul 1 plat decisiv, serviciul 2 tăiat	2		
3	Metodica pregătirii primului serviciu - obținerea unei viteze mai mari de lovire prin creșterea forței de acțiune și reacțiune a terenului	2		



4	Metodica pregătirii primului serviciu - Creșterea forței la săritură în timpul serviciului	2
5	Metodica pregătirii jocului ofensiv - Modificarea structurii mecanismului de execuție pentru serviciul plat - Metodica pregătirii serviciului al II-lea - Serviciul tăiat și serviciul liftat	2
6	Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu - alternarea loviturilor de pe fundul terenului cu ambii jucători pe fundul terenului	2
7	Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu - alternarea loviturilor de pe fundul terenului cu jucătorul numărul 2 la fileu	2
8	Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu - Serviciul pe reverul adversarului	2
9	Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu - Serviciul pe reverul adversarului stângaci	2
10	Metodica pregătirii sistemului de atac prin alternarea loviturilor succesive - Cu alternarea loviturilor de pe fundul terenului	2
11	Metodica pregătirii atacului în situații speciale - joc pe teren rapid, joc pe teren lent, poziționarea cu lovitura de dreapta inversă	2
12	Metodica pregătirii sistemului de atac cu venire la fileu după serviciu - Serviciu - voleu	2
13	<b>VERIFICARE</b> Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2
14	<b>VERIFICARE</b> Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2

#### Bibliografie:

**BAKER, J., COTE, J., & ABERNETHY, B., 2003**, *Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports*. Journal of Applied Sport Psychology

**BOLLETTIERI, N., 2016**, *Bollettieri's Tennis Handbook*, Edition. Human Kinetics, Illinois

**DENG, N., SOH K.G, HUANG, D., ABDULLAH, B., LUO, S., RATTANAKOSES, W., 2022**, *Effects of plyometric training on skill and physical performance in healthy tennis players: A systematic review and meta-analysis*, Front Physiol. 2022 Nov 24;13:1024418. doi: 10.3389/fphys.2022.1024418. eCollection 2022

**DICTIONARUL EXPLICATIV AL LIMBII ROMANE, 2016**, Editura Univers Enciclopedic, Bucuresti

**ENE, J., 2021**, *Manual de tenis/Nick Bollettieri*, trad., Editura Pilot Books, Bucuresti

**FERNANDEZ, J., GRANACHER, U., SANZ-RIVAS, D., SARABIA MARIN, MOYA, M., 2018**, *Sequencing Effects of Neuromuscular Training on Physical Fitness in Youth Elite Tennis Players*, J Strength Cond Res.

**KOVAKS, M., ROETERT, E., P., ELLENBEKER T., S., 2016**, *Complete conditioning for tennis*, Edition Human Kinetics, Illinois

**MCCAIN, D., 2018**, *Functional training for tennis*, Edition Createspace Independent, Publishing Platform, Scotts Valley, California

**GHIMIȘLIU F., 2016**, *Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis*, Suport de curs, Pitești

**GHIMIȘLIU F., 2024**, *Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, tenis*, Suport de curs, Pitești

**PATTON, B., 2021**, *Visual training for tennis – the complete guide to tips, tricks, skills, and drills for best vision of the ball*, Editura 720 Degree Coaching

**VANKOUWENBERG, N., 2024**, *Functional strength training for physical education*, Edition Human Kinetics, Illinois

[http://www.frt.ro/main\\_resources/uploaded\\_files/documente/images/file\\_2017\\_03\\_12\\_17\\_45\\_00\\_regulile-tenisului-2017.pdf](http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/documente/images/file_2017_03_12_17_45_00_regulile-tenisului-2017.pdf) - Regulile tenisului

<http://www.tenis10ftr.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf> - Regulamentul Tenis 10 FRT

#### 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 *Performanță 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 examen.	Examen oral	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Demonstrația 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	30
	• Referat ca temă de casă: a) descrierea tehnică și metodică instruirii unui procedeu tehnic din atac; b) descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din atac; c) descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din apărare; d) descrierea tehnică și metodică instruirii unui sistem de joc din atac; e) descrierea tehnică și metodică instruirii unui sistem de joc din apărare (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).	Portofoliu	10
	• Participare la activitățile practice.	Observarea activității studenților	10
<b>11.6. Condiții de promovare</b> 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,  
Lect.univ.dr. Ghimisliu Florin

Titular de seminar / laborator,  
Lect.univ.dr. Ghimisliu Florin

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

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