



FIȘA DISCIPLINEI
Dirijarea efortului în antrenament și competiție
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 studii / Calificarea	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					DIRIJAREA EFORTULUI ÎN ANTRENAMENT ȘI COMPETIȚIE						
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ. dr.Ilie MIHAI						
2.3	Titularul activităților de laborator					Conf. univ. dr.Ilie MIHAI						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	S	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	14
Distribuția fondului de timp								72
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								10
Examinări								5
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de licență SPM și a celor ale programului de master PS sem I.
4.2	De competențe	Competențele formate prin curriculum specific în direcția elaborării documentelor de planificare, programare și dirijare a efortului de antrenament și competiție.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	-Videoproiector, ecran de proiecție, laptop, conexiune rețea Internet.
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	- Conexiune rețea Internet, laptop/PC, videoproiector, ecran de proiecție, aparate și echipamente măsurare și monitorizare a efortului.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei viziuni multilaterale, asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării efortului în antrenament și competiție.
6.2 Obiectivele specifice	<p>a). Obiective cognitive</p> <p>1. Aprofundarea conceptului de efort și a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament;</p> <p>2. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea în practică a diferitelor tipuri de efort și indicatori/dimensiuni ai efortului în antrenament și competiție.</p> <p>b). Obiective procedurale</p> <p>1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu privire la efort, tipuri de efort și</p>



	<p>particularitățile cerințelor antrenamentului sportiv în diferite ramuri de sport și probe sportive;</p> <p>2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a cunoștințelor pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, periodizarea, programarea și conducerea acestuia.</p> <p>c). Obiective atitudinale</p> <p>1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului.</p> <p>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.</p>
--	---

7. Competențe specifice vizate:

Competențe profesionale	CP.6 Motivează în sport CP7. Evaluează elevii CP10. Organizează instruirea
Competențe transversale	CT1. Gândește analitic

1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive. Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	-Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor. - Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste. -Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor. -Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi. -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	-Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența. - Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului. -Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare -Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant. -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.

2. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea generală a cursului – obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității.	2	- dezbateri - exercițiul de reflecție lucrul în grup/echipe	Asistența la antrenamentele seniorilor, dirijate de antrenorii echipelor/grupelor/sportivilor seniori
2	Conceptul de efort, tipuri de efort, dimensiuni/indicatori ai efortului.	2		
3	Sursele energetice ale diferitelor tipuri de efort.	4		
4	Ergogeneza specifică diferitelor ramuri și probe sportive.	2		
5	Modalități de dirijare a efortului în antrenament și competiție.	4		
Bibliografie:				
1. Axentii, N., & Solonenco, G. (2023). Planificarea procesului de pregătire a înătorilor de performanță într-un ciclu				



- anual de antrenament. In *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice* (pp. 38-46).
2. Bompă, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.
 3. Bufta, V. (2017). Teoria și didactica antrenamentului sportiv în gimnastică: control și planificare. *Monografie. Bufta Victor, -Chișinău, "Valinex"*.
 4. Craișdan, O. (2024). Importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 42-49).
 5. Craișdan, O. (2024). Importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 42-49).
 6. Diacenco, E., & Botnarenco, T. (2017). Utilizarea informației sonore pentru dezvoltarea simțului de timp și viteză la înotători. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 32-32).
 7. Dumitrescu, B. (2020). Similitudini între antrenamentul specific actorului și antrenamentul sportiv. *Concept*, 20(1), 116-125.
 8. Erhan, E., Deleu, I., & Buzulan, A. (2019). Impactul efortului fizic asupra nivelului de uree și acid uric la sportivii înotători de performanță după efort fizic. In *Integrare prin cercetare și inovare*. (pp. 22-28).
 9. Lucaciu, G., & Sabău, A. M. (2015). *Teoria și metodică antrenamentului sportiv: suport de curs*. Editura Universității din Oradea.
 10. Manolachi, V. (2016). Structurarea ciclului anual de antrenament al judocanilor de performanță în baza îmbinării optime a diferitelor influențe de antrenament. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 46-53).
 11. Mihai, I. (2024). Dirijarea efortului în antrenament și competiție – note de curs, uz intern
 12. Moga, C. (2024). Rolul mijloacelor de refacere a organismului în sistemul de pregătire a artiștilor de dans. In *Învățământul artistic-dimensiuni culturale* (pp. 103-111).
 13. Platonov, V. N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generală și aplicațiile ei practice*. Discobolul.
 14. Prodan, V. (2016). Pregătirea fizică în antrenamentul grupei perfecționării sportive la fotbal. In *Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții* (pp. 117-122).
 15. Tăbîrță, V., & Scutelnic, V. (2021). Programarea antrenamentului sportiv prin prisma dezvoltării capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 151-156).

9.2. Aplicații – Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea generală a laboratoarelor –obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității.	2	- dezbateră - exercițiul de reflecție - lucrul în grup/echipe	Asistența la antrenamentele seniorilor, dirijate de antrenorii echipelor/grupelor/sportivilor seniori
2	Identificarea caracteristicilor fundamentale ale efortului specific diferitelor ramuri de sport și probe sportive.	4		
3	Cerințe și principii generale în dirijarea diferitelor tipuri de efort și reflectarea acestora în proiectarea și derularea antrenamentelor.	4		
5	Particularități în abordarea principiului individualizării în dirijarea efortului specific în antrenament.	2		
6	Particularități în abordarea refacerii în dirijarea efortului specific în antrenament.	2		

Bibliografie:

1. Axentii, N., & Solonenco, G. (2023). Planificarea procesului de pregătire a înotătorilor de performanță într-un ciclu anual de antrenament. In *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice* (pp. 38-46).
2. Bompă, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.
3. Bufta, V. (2017). Teoria și didactica antrenamentului sportiv în gimnastică: control și planificare. *Monografie. Bufta Victor, -Chișinău, "Valinex"*.
4. Craișdan, O. (2024). Importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 42-49).
5. Craișdan, O. (2024). Importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 42-49).
6. Diacenco, E., & Botnarenco, T. (2017). Utilizarea informației sonore pentru dezvoltarea simțului de timp și viteză la înotători. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 32-32).
7. Dumitrescu, B. (2020). Similitudini între antrenamentul specific actorului și antrenamentul sportiv. *Concept*, 20(1), 116-125.
8. Erhan, E., Deleu, I., & Buzulan, A. (2019). Impactul efortului fizic asupra nivelului de uree și acid uric la sportivii înotători de performanță după efort fizic. In *Integrare prin cercetare și inovare*. (pp. 22-28).
9. Lucaciu, G., & Sabău, A. M. (2015). *Teoria și metodică antrenamentului sportiv: suport de curs*. Editura Universității din Oradea.



10. Manolachi, V. (2016). Structurarea ciclului anual de antrenament al judocanilor de performanță în baza îmbinării optime a diferitelor influențe de antrenament. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 46-53).
11. Mihai, I. (2024). Dirijarea efortului în antrenament și competiție – note de curs, uz intern
12. Moga, C. (2024). Rolul mijloacelor de refacere a organismului în sistemul de pregătire a artiștilor de dans. In *Învățământul artistic–dimensiuni culturale* (pp. 103-111).
13. Platonov, V. N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generala si aplicatiile ei practice*. Discobolul.
14. Prodan, V. (2016). Pregătirea fizică în antrenamentul grupei perfecționării sportive la fotbal. In *Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții* (pp. 117-122).
15. Tăbîrță, V., & Scutelnic, V. (2021). Programarea antrenamentului sportiv prin prisma dezvoltării capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 151-156).

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

Utilizarea conceptelor și teoriilor noi la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul structurilor sportului. Competențele ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din învățământ, din structurile sportului, de drept public sau privat.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Realizarea și prezentarea unui referat din tematica propusă. Calitatea și coerența tratării temei propuse, abordabilă în manieră explicativ-argumentativă, de analiză și interpretare.	Examen oral.	50
11.5 Laborator/seminar	Participarea activă la toate laboratoarele- 20 Capacitate de sinteză și analiză a aspectelor observate - 30	Evaluarea documentelor elaborate –fișe/protocoale de observație.	50
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
23.09.2024

Titular de curs
Ilie MIHAI

Titular de seminar
Ilie MIHAI

Data aprobării în Consiliul departamentului
30.09.2024

Director de departament
(prestator)
Liviu MIHĂILESCU

Director de departament
(beneficiar)
Liviu MIHĂILESCU

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Julien Leonard FLEANCU