



## 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. Ghimișliu Florin					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	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>								<b>119 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>43</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>35</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>35</b>
Tutorat								<b>2</b>
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								<b>2</b>
3.7	Total ore studiu individual			<b>119</b>				
3.8	Total ore pe semestru			<b>175</b>				
3.9	Număr de credite			<b>7</b>				

#### 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	Însușirea 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	<p><b>a.) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, ale tenisului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de tenis.</li><li>□ 2. Cunoașterea individualizării antrenamentului în jocul de tenis.</li><li>□ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volum, intensitate, densitate și complexitatea efortului în jocul de tenis.</li><li>□ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în jocul de tenis.</li><li>□ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis.</li><li>□ 6. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță.</li></ul> <p><b>b.) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei tenis.</li><li>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de tenis.</li></ul> <p><b>c.) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului),</li></ul>



	fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. <input type="checkbox"/> 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. <input type="checkbox"/> 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea tenisului, respectul față de valori și etica domeniului
--	---

#### 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. Instruirea (jucătorilor) de tenis de performanță</b> 1.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul tenismenilor de performanță.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, conversația euristică.	<b>Predare față în față</b> Laptop, Videoproiector
2	<b>2. Individualizarea antrenamentului în jocul de tenis</b> 2.1. Bazele teoretico-metodice ale individualizării. 2.2. Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament.	2		



	2.3. Individualizarea antrenamentului în dependență de tipul de jucător.			
3	<b>3. Dinamica efortului în jocul de tenis</b> 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de tenis. 3.2. Volumul efortului în jocul de tenis.	2		
4	<b>4. Dinamica efortului în jocul de tenis</b> 4.1. Intensitatea efortului în jocul de tenis. 4.2. Complexitatea efortului în jocul de tenis. 4.3. Densitatea efortului în jocul de tenis.	2		
5	<b>5. Evaluarea capacității de efort în jocul de tenis</b> 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2		
6	<b>6. Evaluarea capacității de efort în jocul de tenis</b> 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2		
7	<b>7. Evaluarea capacității de efort în jocul de tenis</b> 7.1. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de tenis în dependență de tipul de jucător.	2		
8	<b>8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de tenis</b> 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2		
9	<b>9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de tenis</b> 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea jucătorului dpdv tehnico-tactică	2		
10	<b>10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de tenis</b> 10.1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 10.2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei (dublu/dublu mixt). 10.3. Fișă de înregistrare a frecvenței și eficacității serviciului.	2		
11	<b>11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis</b> 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de tenis.	2		
12	<b>12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis</b> 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de tenis.	2		
13	<b>13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis</b> 13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de tenis.	2		
14	<b>14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis</b> 14.1. Dezvoltarea îndemînării în jocul de tenis	2		
<b>Bibliografie:</b> <b>BAKER, J., COTE, J., &amp; ABERNETHY, B., 2003, Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports.</b> Journal of Applied Sport Psychology <b>BOLLETTIERI, N., 2016, Bollettieri's Tennis Handbook,</b> Edition. Human Kinetics, Illinois <b>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,</b> Front Physiol. 2022 Nov 24;13:1024418. doi: 10.3389/fphys.2022.1024418. eCollection 2022 <b>DICTIONARUL EXPLICATIV AL LIMBII ROMANE, 2016,</b> Editura Univers Enciclopedic, Bucuresti <b>ENE, J., 2021, Manual de tenis/Nick Bollettieri,</b> trad., Editura Pilot Books, Bucuresti <b>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,</b> J Strength Cond Res. <b>KOVAKS, M., ROETERT, E., P., ELLENBEKER T., S., 2016, Complete conditioning for tennis,</b> Edition Human Kinetics, Illinois <b>MCCAIN, D., 2018, Functional training for tennis,</b> Edition Createspace Independent, Publishing Platform, Scotts Valley, California <b>GHIMIȘLIU F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis,</b> Suport de curs, Pitești <b>GHIMIȘLIU F., 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, tenis,</b> Suport de curs, Pitești <b>PATTON, B., 2021, Visual training for tennis – the complete guide to tips, tricks, skills, and drills for best vision of the ball,</b> Editura 720 Degree Coaching <b>VANKOUWENBERG, N., 2024, Functional strength training for physical education,</b> Edition Human Kinetics, Illinois <a href="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</a> - Regulile tenisului <a href="http://www.tenis10frt.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf">http://www.tenis10frt.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf</a> - Regulamentul Tenis 10 FRT				
<b>9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă</b>		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<b>Metodica pregătirii atacului împotriva adversarilor de forță</b> - Returul cu minge lungă, lovituri tari din spatele terenului,	2	Explicația, demonstrația,	În cadrul primei lecții se stabilesc



	vole-uri decisive, smash-uri puternice		exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul, conversația euristică, chinograme	obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Metodica pregătirii atacului contra jucătorilor foarte eficienți - plasament, retur la serviciu, mingi direct în adversar, regularitate	2		
3	Metodica pregătirii atacului contra jucătorilor inconstanți - apărarea prin constata loviturilor	2		
4	Metodica pregătirii apărării împotriva jucătorilor nativi de stânga a) Apărarea prin returnarea mingii pe back-endul adversarului	2		
5	Metodica pregătirii apărării împotriva diferitelor sisteme de atac a) Apărarea împotriva jucătorilor nativi de dreapta	2		
6	Metodica pregătirii acțiunilor tactice specifice jocului de pe fundul terenului plasamentul, returul la serviciu, schimbul de mingi lungi în lung de linie și cross, deplasările în teren la mingile scurte	2		
7	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis - Îndemânarea (generală și specifică).	2		
8	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis - Rezistența (generală și specifică).	2		
9	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis - Forța (generală și specifică).	2		
10	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis - Viteza (generală și specifică).	2		
11	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis a) Mobilitate (generală și specifică).	2		
12	Metodica dezvoltării calităților motrice combinate implicate în jocul de tenis a) RV-RF-FV-FR-VF-VR-IR-IF-IV-MR-MF-MV(generale și specifice).	2		
13	VERIFICARE Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
14	VERIFICARE 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.tenis10frt.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 scris	40
11.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Activitate practică: □ 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
	• Referat ca temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	20
	• Participarea la activitățile practice.	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	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,  
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

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

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