



FIȘA DISCIPLINEI PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – TENIS

Denumirea disciplinei, anul universitar 2025-2026

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. Florin Ghimisliu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Florin Ghimisliu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	III	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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								35
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	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	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 planificarea în tenis, modelul jucătorului de performanță.
6.2 Obiectivele specifice	a.) Obiective cognitive <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. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare.□ 3. Cunoașterea planificării pe termen lung și identificarea talentelor.□ 4. Cunoașterea modelului jucătorului de performanță.□ 5. Cunoașterea sarcinilor, atribuțiilor și statutului antrenorului de tenis. b.) Obiective procedurale <ul style="list-style-type: none">□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei.□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice tenisului. c.) Obiective atitudinale <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.

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">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.- 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 analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.-Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.-Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.-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 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 pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.-Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică-Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.-Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.-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.-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
1	1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în tenisul de performanță	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție - expunere	Predare față în față Laptop, Videoproiector
2	2. Planificarea antrenamentului în tenisul de performanță	4		
3	3. Planul de perspectivă	4		
4	4. Macro ciclul – planul anual	8		



			PPT	
5	5. Mezociclul – planul de etapă	2		
6	6. Microciclul – planul săptămânal	4		
7	7. Lecția de antrenament	4		
Bibliografie: BAKER, J., COTE, J., & ABERNETHY, B., 2003, <i>Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports</i> . Journal of Applied Sport Psychology BOLLETTIERI, N., 2016, <i>Bollettieri's Tennis Handbook</i> , Edition. Human Kinetics, Illinois DENG, N., SOH K.G, HUANG, D., ABDULLAH, B., LUO, S., RATTANAKOSES, W., 2022, <i>Effects of plyometric training on skill and physical performance in healthy tennis players: A systematic review and meta-analysis</i> , 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, <i>Manual de tenis/Nick Bollettieri</i> , trad., Editura Pilot Books, Bucuresti FERNANDEZ, J., GRANACHER, U., SANZ-RIVAS, D., SARABIA MARIN, MOYA, M., 2018, <i>Sequencing Effects of Neuromuscular Training on Physical Fitness in Youth Elite Tennis Players</i> , J Strength Cond Res. KOVAKS, M., ROETERT, E., P., ELLENBEKER T., S., 2016, <i>Complete conditioning for tennis</i> , Edition Human Kinetics, Illinois MCCAIN, D., 2018, <i>Functional training for tennis</i> , Edition Createspace Independent, Publishing Platform, Scotts Valley, California GHIMIȘLIU F., 2016, <i>Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis</i> , Suport de curs, Pitești GHIMIȘLIU F., 2024, <i>Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, tenis</i> , Suport de curs, Pitești PATTON, B., 2021, <i>Visual training for tennis – the complete guide to tips, tricks, skills, and drills for best vision of the ball</i> , Editura 720 Degree Coaching VANKOUWENBERG, N., 2024, <i>Functional strength training for physical education</i> , 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 - 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	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		
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 - 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. - 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 - 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.	2		



	<ul style="list-style-type: none">- Același exercițiu executat cu lovirea mingii direcționarea mingii cross. A cu C; A – lovește lift dreapta cross, C – lift dreapta cross. <p>B cu D; B lovește lift cu reverul cross. D – lovește lift cu reverul cross.</p>		
6	<p>Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice cu accent pe constanța în lovituri, coordonare.</p> <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. <p>Exerciții din apropierea fileului cu mingi lansate de antrenor. Se lucrează atât voleu de dreapta cât și stânga.</p>	2	
7	<p>Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice accentul fiind pus pe: creșterea constanței în lovire și cursivitate.</p> <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. <p>Schimburi de mingi dreapta – stânga cu direcționare în cross.</p>	2	
8	<p>Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice pentru viteză de reacție, constanță și accelerare pe lovirea mingii.</p> <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).- Un jucător execută cross cu lovitură de dreapta, iar celălalt tot cross cu lovitură de dreapta, (procedeu liftat). <p>Un jucător execută lung de linie cu lovitura de stânga (rever) și celălalt execută lung de linie cu lovitură de dreapta.</p>	2	
9	<p>Joc de pe fundul terenului</p> <p>Comparații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat.</p> <p>Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitura de voleu – stop voleu.</p> <p>Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat serviciu – smash.</p>	2	
10	<p>Joc de pe fundul terenului</p> <p>Comparații cros lung de linie cu 3 adversari procedeu liftat.</p>	2	
11	<p>Serviciu liftat în exterior – retur draivat lung de linie.</p> <p>Serviciu plat în T – retur cross.</p> <p>Passing – shot și retur de serviciu.</p>	2	
12	<p>Serviciu – voleu – smash dreapta – stânga.</p> <p>Fiecare execută 40 de minute.</p>	2	
13	<p>Structuri operaționale pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice pentru viteză de reacție, echilibru, constanță, coordonare.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>B și B1 cu C și C1 realizează același exercițiu.</p>	2	
14	<p>VERIFICARE</p> <p>Structuri tehnico-tactice.</p> <p>Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.</p>	2	
<p>Bibliografie:</p> <p>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</p> <p>BOLLETTIERI, N., 2016, Bollettieri's Tennis Handbook, Edition. Human Kinetics, Illinois</p> <p>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</p> <p>DICTIONARUL EXPLICATIV AL LIMBII ROMANE, 2016, Editura Univers Enciclopedic, Bucuresti</p>			



ENE, J., 2021, *Manual de tenis/Nick Bollettieri*, trad., Editura Pilot Books, București
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 - 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 oral	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: □ Elaborarea unui mezciclu (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
	• Participare 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