



## FIȘA DISCIPLINEI

### DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI II – TENIS

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				Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – 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	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Op

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>72 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>20</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>20</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>30</b>
Tutorat								
Examinări								
Alte activități .....								<b>2</b>
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	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	

#### 6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice tenisului, identificarea și utilizarea unor mijloace de acțiune menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la seniori.
6.2 Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.</li><li>□ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în tenis.</li><li>□ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în tenis.</li><li>□ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire în tenis.</li></ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice;</li><li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii,</li></ul>



	<p>criterii, etc.</p> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <p>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li><li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li></ul> <p>abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.</p>
--	---

#### 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP1. Aplică strategii de predare CP4. Oferă feedback constructiv CP.7. Evaluează elevii
Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic

#### 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 impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței</li><li>- Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.</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 oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.</li><li>- Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.</li><li>- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.</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 utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.</li><li>- Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.</li><li>- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare</li><li>- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.</li></ul>

#### 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Laptop Videoproector
2	2. Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3	3. Modelul de pregătire la nivelul seniorilor.	2		
4	4. Concepția de joc la nivelul seniorilor.	2		
5	5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și deantrenarea la nivelul seniorilor.	2		
6	6. Coaching în tenis. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7	7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate în tenis. Înregistrări și statistici.	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	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică, chinograme	
2	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
3	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
4	Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii,	2		
6	Programe de individualizare.	2		
7	Stretching-ul în cadrul antrenamentului la seniori. Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire.	2		

**Bibliografie:**

1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București.
2. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București.
3. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.
4. Bompa T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.
5. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București.
6. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.
7. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press.
8. Ghimișliu F., 2016, Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești.
9. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.
10. Moș D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara.
11. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea.
12. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon.
13. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București.
14. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.

\*\*\* Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998.

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemică/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
----------------	---------------------------	-------------------------	----------------



**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București**  
**Centrul Universitar Pitești**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



			<b>activitate</b>
<b>11.4 Curs</b>	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	<b>40</b>
<b>11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă</b>	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	<b>20</b>
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	<b>20</b>
	• Participare la activitățile de seminar.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul seminarului	<b>20</b>
<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. Ghimișliu 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