



## 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	IV	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>94 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>30</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>30</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>30</b>
Tutorat								<b>2</b>
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								<b>94 ore</b>
3.7	Total ore studiu individual	<b>94</b>						
3.8	Total ore pe semestru	<b>150</b>						
3.9	Număr de credite	<b>6</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	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

#### 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	<b>a.) Obiective cognitive</b> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale tenisului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici tenisului.</li><li>□ 2. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare.</li><li>□ 3. Cunoașterea planificării pe termen lung și identificarea talentelor.</li><li>□ 4. Cunoașterea modelului jucătorului de performanță.</li><li>□ 5. Cunoașterea sarcinilor, atribuțiilor și statutului antrenorului de tenis.</li></ul> <b>b.) Obiective procedurale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei.</li><li>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice tenisului.</li></ul> <b>c.) Obiective atitudinale</b> <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 specificevizate

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

#### 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	1. Planul individual de antrenament	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție	<b>Predare față în față</b> Laptop, Videoproiector
2	2. Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor	4		
3	3. Abordarea tacticii de joc în funcție de adversar.Cunoașterea adversarului din punct de vedere fizic, tehnic și tactic, psihologic.	2		
4	4. Vizionarea cât mai multor meciuri și efectuare unor analize pe	2		



	ghemuri și seturi.		– expunere PPT	
5	5. Realizarea de către studenți a unui portofoliu, care să cuprindă un microciclu de antrenament la copii și unul la juniori.	2		
6	6. Clasificarea competițiilor în funcție de vârstă pe plan intern Principalele reguli de desfășurare	2		
7	7. Programarea competițiilor Modalitatea de organizare a competițiilor sportive	2		
8	8. Principiile antrenamentului sportiv - Principiul adaptării la solicitările progresive - Principiul compensării și supracompensării - Principiul ciclității antrenamentului sportiv - Principiul individualizării Principiul motivației	2		
9	9. Regulamentul în jocul de simplu Regulamentul jocului de dublu	2		
10	10. Aspecte teoretice ale jocului pe diferite suprafețe Aspecte teoretice ale jocului de tenis pe zgură. Aspecte teoretice ale jocului de tenis pe iarbă. Aspecte teoretice ale jocului de tenis pe rebound	4		
11	11. Antrenorul	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 psychical 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	Serviciu în zone hașurate dinainte stabilite. Primul serviciu și al doilea serviciu. Retur de serviciu în zone dinainte stabilite.	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	1 contra 2 lung de linie și cross. Fiecare joacă singur 20 de minute. Serviciu retur de serviciu 1 contra 2 Fiecare joacă singur 20 de minute	2		
3	Serviciu în zone hașurate dinainte stabilite. Primul serviciu și al doilea serviciu. Retur de serviciu în zone dinainte stabilite.	2		
4	Serviciu-retur de servicii, jocul de la linia de fund a terenului, apropiere/voleu și passing. 1 contra 2 lung de linie și cross. Fiecare joacă singur 20 de minute. Serviciu retur de serviciu 1 contra 2 Fiecare joacă singur 20 de minute	2		
5	1 contra 1 secvențe de optar. Cross dreapta - cross stânga lung de linie dreapta lung de linie stânga. Voleu de apropiere.	2		
6	1 contra 1 un jucător lovește de pe fundul terenului celălalt voleu dreapta – stânga – cu finalizare smash dirijat. (dreapta – stânga).	2		



7	Joc de pe fundul terenului Combi-nații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat.	2	
8	Joc de pe fundul terenului Combi-nații cros lung de linie cu 3 adversari procedeu liftat.	2	
9	Serviciu liftat în exterior – retur draivat lung de linie. Serviciu plat în T – retur cros. Combi-nații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat.	2	
10	Serviciu – voleu – smash dreapta – stânga. Fiecare execută 40 de minute. 1 contra 1 un jucător lovește de pe fundul terenului celălalt voleu dreapta – stânga – cu finalizare smash dirijat. (dreapta – stânga).	2	
11	Lovitură de pe fundul terenului în triunghi în zonă dinaintea stabilită Lung de linie și cros cu dreapta apoi stânga	2	
12	Joc cu temă 1 contra 2 Cine ajunge mai repede la fileu. Se joacă până la 21 de puncte.	2	
13	Joc cu temă 2 contra 2	2	
14	Cine încheie punctul cu voleu sau smash – ul. Meciuri în cadrul grupei Meci în interiorul grupei 2 din 3. Sistem turneu. În șah	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

##### 12.

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.	Examenoral	40
11.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <li>Structuri tehnico-tactice.</li> <li>Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.</li> </ul> </li> </ul>	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



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



	<ul style="list-style-type: none"><li>•Referat ca temă de casă:<ul style="list-style-type: none"><li>□ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa precompetițională.</li><li>□ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada competițională.</li></ul></li></ul> Nivelul de instruire: seniori	Analiza modului de realizare a referatului	20
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participare la activitățile practice.</li></ul>	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20

11.6 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