



FIȘA DISCIPLINEI

Suportul informațional al performanței sportive, 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	PERFORMANȚĂ ÎN 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

2.1.					Denumirea disciplinei						Suportul informațional al performanței sportive							
2.2.					Titularul activităților de curs						Conf. univ dr. Ilie MIHAI							
2.3.					Titularul activităților de seminar/laborator						Conf. univ dr. Ilie MIHAI							
2.4.					Anul de studiu		II	2.5. Semestrul		II	2.6	Tipul de evaluare		E	2.7	Regimul disciplinei		A

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 învățământ	28	3.5	din care curs	14	3.6	S/L/P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								29
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri								19
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activități.....								
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunoștințe privind funcționare organismului uman din punct de vedere fiziologic, motor, psihic; cunoștințe de biomecanica mișcării.
4.2	De competențe	Abilități de documentare, selecționare, sistematizare, proiectare a informațiilor; abilități de concepție, editare și scriere în stil științific; abilități de utilizare a computerului.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotare videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de laborator dotată cu videoproiector, tablă, accesorii materiale și echipament sportiv.

6. Obiectivele disciplinei

6.1. Obiectivul general al disciplinei	Obținerea constientizării capacității de utilizare a conceptelor abstracte în rezolvarea unor situații practice.
6.2. Obiectivele specifice	Constientizarea legăturii între feedback, sisteme de reglare și viața, precum și prezentarea unor alternative conceptuale. Cunoașterea modalităților de schimb de informații în relația sportiv- antrenor și a posibilităților de ameliorare. Cunoașterea rolului întăririi componentei proprioceptive în autoreglajul comportamental Analizarea complexității relației sportive – antrenor și efectului sau asupra reglajului comportamental.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP2. Ajută elevii în învățarea lor CP3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP10.Organizează instruirea
Competențe transversale	CT2. Respectă reglementările



8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. 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 organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor. 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. -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	Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv. 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 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	Sisteme, reglaj, autoreglaj.	2 ore	Prelegerea, explicația, conversația.	Laptop, videoproiector.
2	„Biofeed-back” context conceptual.	2 ore		
3	Elemente de reglare și autoreglare în procesul de pregătire.	2 ore		
4	Propriocepție și rezultate exterioare.	2 ore		
5	Implicarea proceselor psihice în reglarea comportamentului motric.	2 ore		
6	Relația sportiv- antrenor în sportul de performanță.	2 ore		
7	Optimizarea alegerii mijloacelor de pregătire specifică și nespecifică.	2 ore		

Bibliografie:

1. Blumenstein, B., & Hung, E. T. M. (2016). Biofeedback in sport. In Routledge international handbook of sport psychology (pp. 429-438). Routledge.
2. Calancea, V. (2023). Theoretical considerations on stress and balance preservation. *Journal of Romanian Literary Studies*, (35), 349-356.
3. Ferguson, K. N., & Hall, C. (2020). Sport biofeedback: exploring implications and limitations of its use. *The Sport Psychologist*, 34(3), 232-241.
4. Holdevici, I. (2022). *Psihologia sportului de performanță*. Editura Trei.
5. Levy, J. J., & Baldwin, D. R. (2019). Psychophysiology and biofeedback of sport performance.
6. Liparoti, M., & Lopez, E. T. (2021). Biofeedback in sport and education.
7. Maier, R., & Mălnășan, T. (2017). Indicatori ai comportamentului sportiv performant-rolul autoperceput în echipă. *Studia Universitatis Vasile Goldis, Physical Education & Physical Therapy Series*, 6(2).
8. Mihai, I. (2017). Progressive neuromuscular control improvement by using extrinsic feedback as learning tool, in swimming. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. [Online].4(8), 126–135. Available from: www.prosoc.eu
9. Mihai, I. (2024). Suportul informațional al performanței sportive – note de curs, uz intern.
10. Postolachi, A., Gîlcă, M., & Busuioc, S. (2022). Rolul antrenorului ca personalitate în activitatea sportivilor luptători. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 79-91).
11. Rapotan A., Mihăilescu, L., Mihai, I. (2022). The paradigm of the manifestation level of proprioception in triple jumpers – case studies. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 22 (Issue 8), pp. 1914 - 1921, online ISSN: 2247 - 806X
12. Restian, A. (2017). *Sănătatea ca rezultat al unor procese de reglare*. Practica Medicală, 4, 177-187.
13. Taylor, J. B., Nguyen, A. D., Paterno, M. V., Huang, B., & Ford, K. R. (2017). Real-time optimized biofeedback utilizing sport techniques (ROBUST): a study protocol for a randomized controlled trial. *BMC musculoskeletal disorders*, 18, 1-13.
14. Umek, A., & Kos, A. (2016). The role of high performance computing and communication for real-time biofeedback in sport. *Mathematical problems in engineering*, 2016(1), 4829452.
15. Xiang, M. Q., Hou, X. H., Liao, B. G., Liao, J. W., & Hu, M. (2018). The effect of neurofeedback training for sport performance in athletes: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 114-122.

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Identificarea sistemelor implicate în performanța sportivă și a modalităților de reglaj și autoreglaj	2 ore	Explicația, demonstrația,	Laptop, videoproiector,



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



2	Locul feedback-ului în reglarea funcționării organismului uman	2 ore	modelarea, dezbateră	aparate, materiale, echipamente sportive și de măsurare, programe IT, tablă magnetică.
3	Sportul de performanță ca expresie a organismului biologic și social în proces de adaptare	2 ore		
4	Analiza mecanismelor propriocepției și a căilor de ameliorare	2 ore		
5	Explorarea unor exemple de procese psihice reglatorii	2 ore		
6	Exemplificarea deficiențelor în relațiile sportiv-antrenor	2 ore		
7	Mediu și acțiune. Relația reciprocă și avantajele adecvării	2 ore		

Bibliografie:

1. Blumenstein, B., & Hung, E. T. M. (2016). Biofeedback in sport. In Routledge international handbook of sport psychology (pp. 429-438). Routledge.
2. Calancea, V. (2023). Theoretical considerations on stress and balance preservation. *Journal of Romanian Literary Studies*, (35), 349-356.
3. Ferguson, K. N., & Hall, C. (2020). Sport biofeedback: exploring implications and limitations of its use. *The Sport Psychologist*, 34(3), 232-241.
4. Holdevici, I. (2022). *Psihologia sportului de performanță*. Editura Trei.
5. Levy, J. J., & Baldwin, D. R. (2019). Psychophysiology and biofeedback of sport performance.
6. Liparoti, M., & Lopez, E. T. (2021). Biofeedback in sport and education.
7. Maier, R., & Mălnășan, T. (2017). Indicatori ai comportamentului sportiv performant-rolul autoperceput în echipă. *Studia Universitatis Vasile Goldis, Physical Education & Physical Therapy Series*, 6(2).
8. Mihai, I. (2017). Progressive neuromuscular control improvement by using extrinsic feedback as learning tool, in swimming. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. [Online]. 4(8), 126-135. Available from: www.prosoc.eu
9. Mihai, I. (2024). Suportul informațional al performanței sportive – note de curs, uz intern.
10. Postolachi, A., Gîlcă, M., & Busuioc, S. (2022). Rolul antrenorului ca personalitate în activitatea sportivilor luptători. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 79-91).
11. Rapotan A., Mihăilescu, L., Mihai, I. (2022). The paradigm of the manifestation level of proprioception in triple jumpers – case studies. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 22 (Issue 8), pp. 1914 - 1921, online ISSN: 2247 - 806X
12. Restian, A. (2017). *Sănătatea ca rezultat al unor procese de reglare*. Practica Medicală, 4, 177-187.
13. Taylor, J. B., Nguyen, A. D., Paterno, M. V., Huang, B., & Ford, K. R. (2017). Real-time optimized biofeedback utilizing sport techniques (ROBUST): a study protocol for a randomized controlled trial. *BMC musculoskeletal disorders*, 18, 1-13.
14. Umek, A., & Kos, A. (2016). The role of high performance computing and communication for real-time biofeedback in sport. *Mathematical problems in engineering*, 2016(1), 4829452.
15. Xiang, M. Q., Hou, X. H., Liao, B. G., Liao, J. W., & Hu, M. (2018). The effect of neurofeedback training for sport performance in athletes: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 114-122.

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice internaționale și dezvoltă conținuturi noi față de alte centre universitare din țară. Disciplina oferă masteranzilor o viziune globală integrativă privind activitatea fizică, exercițiul fizic și o gamă variată posibilități de aplicare în viața practică și profesională.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Realizarea unui referat.	Examinare finală orală.	40
11.5 Seminar/ Laborator/ Temă de casă	Participare la activitatea de laborator.	Portofoliu.	Activ. lab. 30 Temă de casă 30
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