**FIŞA DISCIPLINEI**

***Dirijarea efortului în antrenament și competiție***

1. **Date despre program**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1 | Instituţia de învăţământ superior | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București – Centrul Universitar Pitești |
| 1.2 | Facultatea | Ştiinţe, Educaţie Fizică şi Informatică |
| 1.3 | Departamentul | Educaţie fizică şi sport |
| 1.4 | Domeniul de studii universitare | Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice |
| 1.5 | Programul de studii | Master |
| 1.6 | Ciclul de studii universitare | Performanță în sport |
| 1.7 | Limba de predare | Română |
| 1.8 | Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | DIRIJAREA EFORTULUI ÎN ANTRENAMENT ȘI COMPETIȚIE | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităţilor de curs | | | | | Conf. univ. dr. Ilie MIHAI | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităţilor de laborator | | | | | Conf. univ. dr. Ilie MIHAI | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | I | 2.5 | Semestrul | II | 2.6 | Tipul de evaluare | E | 2.7 | Statutul disciplinei | Ob/**Op**/F[[1]](#footnote-1) |
| 2.8 | Categoria formativă | F/**S**/C[[2]](#footnote-2) | | | 2.9 Codul disciplinei | | | UPB.18.M2.A.04-06 | | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3 Seminar/laborator/proiect | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | 28 | Din care: 3.5 curs | | 14 | 3.6 Seminar/laborator/proiect | 14 |
| Distribuţia fondului de timp | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri | | | | | | 35  25  8 |
| Tutoriat | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activităţi (dacă există): | | | | | | x |
| 3.7 Total ore studiu individual | | 72 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | 100[[3]](#footnote-3) |
| 3.9 Număr credite | | 4[[4]](#footnote-4) |

**4. Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1 | De curriculum | Acumularea tuturor cunoştinţelor transmise la cursurile programului de licenţă SPM şi a celor ale programului de master PS sem I. |
| 4.2 | De competenţe | Competenţele formate prin curriculum specific în direcţia elaborării documentelor de planificare, programare şi dirijare a efortului de antrenament și competiție. |

1. **Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.1 | de desfăşurare a cursului | -Videoproiector, ecran de proiecție, laptop, conexiune rețea Internet. |
| 5.2 | de desfăşurare a seminarului/laboratorului | - Conexiune rețea Internet, laptop/PC, videoproiector, ecran de proiecție, aparate și echipamente măsurare și monitorizare a efortului. |

1. **Obiectivul general**

Disciplina „Dirijarea efortului în antrenament și competiție” se studiază în cadrul domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și are ca obiectiv general Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării efortului în antrenament și competiție. Prin conținutul său, disciplina contribuie la dezvoltarea competențelor teoretice și aplicative specifice domeniului, asigurând formarea unei baze solide de cunoștințe și abilități necesare pentru activitatea profesională și științifică în sport și educație fizică.

Tematicile abordate includ concepte fundamentale, principii metodologice și aplicații practice care facilitează înțelegerea mecanismelor de funcționare a proceselor motrice, manageriale sau educaționale, în funcție de specificul fiecărei discipline. Includerea acestei discipline în planul de învățământ este justificată prin importanța sa în consolidarea formării interdisciplinare, dezvoltarea capacității de analiză critică și aplicarea cunoștințelor teoretice în contexte practice relevante pentru domeniul sportiv.

1. **Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| Cunoștințe | -Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.  -Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.  -Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educație fizică și sport |
| Abilități | -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 aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.  -Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.  -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 | -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.  -Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare  -Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.  -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. |

1. **Metode de predare:**

Predarea disciplinei „Dirijarea efortului în antrenament și competiție” se realizează prin metode centrate pe student, având ca obiectiv dezvoltarea capacității de a înțelege și aplica principiile de planificare, dozare și control al efortului sportiv. Procesul de instruire combină expunerea interactivă cu activități aplicative, studiul de caz, analiza video și exercițiile practice asistate de tehnologii de monitorizare a efortului.

Studenții participă activ la conturarea propriului parcurs de învățare prin alegerea temelor de analiză (ex.: modele de periodizare, metode de evaluare a efortului, strategii de recuperare), prin implicarea în dezbateri și prin prezentarea unor mini-proiecte bazate pe sporturi de interes. Această abordare favorizează implicarea personală, stimularea gândirii critice și responsabilizarea în procesul de învățare.

Monitorizarea progresului se realizează prin evaluarea continuă a participării la aplicații practice, prin verificarea capacității de interpretare a datelor fiziologice și prin calitatea soluțiilor propuse în studiile de caz. Eventualele rămâneri în urmă sunt identificate prin dificultăți în aplicarea noțiunilor teoretice la situații concrete sau prin lipsa de acuratețe în interpretarea datelor. În asemenea situații se recurge la măsuri remediale precum sesiuni de recapitulare aplicativă, exerciții suplimentare individualizate, activități de tip peer learning și utilizarea unor resurse digitale (platforme de monitorizare, tutoriale video, ghiduri metodologice).

Prin aceste metode, disciplina asigură atât consolidarea cunoștințelor teoretice despre efortul sportiv, cât și formarea abilităților practice necesare pentru dirijarea eficientă a efortului în antrenamente și competiții, contribuind la dezvoltarea profesională a studenților în domeniul științei sportului.

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Curs** | | |
| Capitolul | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Prezentarea generală a cursului – obiective, cunoştinţe, competenţe, evaluare. Organizarea activităţii. | **2** |
| II | Conceptul de efort, tipuri de efort, dimensiuni/indicatori ai efortului. | **2** |
| III | Sursele energetice ale diferitelor tipuri de efort. | **4** |
| IV | Ergogeneza specifică diferitelor ramuri și probe sportive. | **2** |
| V | Modalități de dirijare a efortului în antrenament și competiție. | **4** |
|  | **Total:** | **14** |
| 1. **Bibliografie:** 2. Mihai, I. (2024). Dirijarea efortului în antrenament și competiție – note de curs, uz intern 3. Axentii, N., & Solonenco, G. (2023). Planificarea procesului de pregătire a înotătorilor de performanță într-un ciclu anual de antrenament. In *Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice* (pp. 38-46). 4. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports, 3e*. Human kinetics. 5. Buftea, V. (2017). Teoria și didactica antrenamentului sportiv în gimnastică: control și planificare. *Monografie. Buftea Victor,-Chișinău,” Valinex*. 6. Craijdan, O. (2024). Importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 42-49). 7. Craijdan, O. (2024). Importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 42-49). 8. Diacenco, E., & Botnarenco, T. (2017). Utilizarea informației sonore pentru dezvoltarea simțului de tempou și viteză la înotători. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 32-32). 9. Dumitrescu, B. (2020). Similitudini între antrenamentul specific actorului şi antrenamentul sportiv. Concept, 20(1), 116-125. 10. Erhan, E., Deleu, I., & Buzulan, A. (2019). Impactul efortului fizic asupra nivelului de uree și acid uric la sportivii înotători de performanță după efort fizic. In *Integrare prin cercetare și inovare.* (pp. 22-28). 11. Lucaciu, G., & Sabău, A. M. (2015). *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv: suport de curs*. Editura Universităţii din Oradea. 12. Manolachi, V. (2016). Structurarea ciclului anual de antrenament al judocanilor de performanţă în baza îmbinării optime a diferitelor influenţe de antrenament. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 46-53). 13. Moga, C. (2024). Rolul mijloacelor de refacere a organismului în sistemul de pregătire a artiștilor de dans. In *Învățământul artistic–dimensiuni culturale* (pp. 103-111). 14. Platonov, V. N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generala si aplicatiile ei practice*. Discobolul. 15. Prodan, V. (2016). Pregătirea fizică în antrenamentul grupei perfecționării sportive la fotbal. In *Educaţia incluzivă: dimensiuni, provocări, soluţii* (pp. 117-122). 16. Tăbîrţă, V., & Scutelnic, V. (2021). Programarea antrenamentului sportiv prin prisma dezvoltării capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 151-156). | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/SEMINAR/PROIECT** | |  |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1 | Prezentarea generală a laboratoarelor – obiective, cunoștințe, competenţe, evaluare. Organizarea activităţii. | **2** |
| 2 | Identificarea caracteristicilor fundamentale ale efortului specific diferitelor ramuri de sport și probe sportive. | **4** |
| 3 | Cerințe și principii generale în dirijarea diferitelor tipuri de efort și reflectarea acestora în proiectarea și derularea antrenamentelor. | **4** |
| 5 | Particularități în abordarea principiului individualizării în dirijarea efortului specific în antrenament. | **2** |
| 6 | Particularități în abordare a refacerii în dirijarea efortului specific în antrenament. | **2** |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**   1. Mihai, I. (2024). Dirijarea efortului în antrenament și competiție – note de curs, uz intern 2. Axentii, N., & Solonenco, G. (2023). Planificarea procesului de pregătire a înotătorilor de performanță într-un ciclu anual de antrenament. In *Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice* (pp. 38-46). 3. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports, 3e*. Human kinetics. 4. Buftea, V. (2017). Teoria și didactica antrenamentului sportiv în gimnastică: control și planificare. *Monografie. Buftea Victor,-Chișinău,” Valinex*. 5. Craijdan, O. (2024). Importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 42-49). 6. Craijdan, O. (2024). Importanța formării continue a antrenorilor de gimnastică ritmică. In *Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern* (pp. 42-49). 7. Diacenco, E., & Botnarenco, T. (2017). Utilizarea informației sonore pentru dezvoltarea simțului de tempou și viteză la înotători. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 32-32). 8. Dumitrescu, B. (2020). Similitudini între antrenamentul specific actorului şi antrenamentul sportiv. Concept, 20(1), 116-125. 9. Erhan, E., Deleu, I., & Buzulan, A. (2019). Impactul efortului fizic asupra nivelului de uree și acid uric la sportivii înotători de performanță după efort fizic. In *Integrare prin cercetare și inovare.* (pp. 22-28). 10. Lucaciu, G., & Sabău, A. M. (2015). *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv: suport de curs*. Editura Universităţii din Oradea. 11. Manolachi, V. (2016). Structurarea ciclului anual de antrenament al judocanilor de performanţă în baza îmbinării optime a diferitelor influenţe de antrenament. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 46-53). 12. Moga, C. (2024). Rolul mijloacelor de refacere a organismului în sistemul de pregătire a artiștilor de dans. In *Învățământul artistic–dimensiuni culturale* (pp. 103-111). 13. Platonov, V. N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generala si aplicatiile ei practice*. Discobolul. 14. Prodan, V. (2016). Pregătirea fizică în antrenamentul grupei perfecționării sportive la fotbal. In *Educaţia incluzivă: dimensiuni, provocări, soluţii* (pp. 117-122). 15. Tăbîrţă, V., & Scutelnic, V. (2021). Programarea antrenamentului sportiv prin prisma dezvoltării capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 151-156). | | |

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Realizarea și prezentarea unui referat din tematica propusă. Calitatea şi coerența tratării temei propuse, abordabilă în manieră explicativ-argumentativă, de analiză şi interpretare. | Examen oral. | 50 |
| 10.5 Laborator/seminar | Participarea activă în cadrul laboratoarelor  Capacitate de sinteză şi analiză a aspectelor observate | Evaluarea documentelor elaborate –fișe/protocoale de observație. | 50 |
| 10.6 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  25.09.2025 | Titular de curs  Ilie MIHAI | Titular(ii) de aplicații  Ilie MIHAI |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Emanuel Liviu MIHĂILESCU  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Leonard Julien FLEANCU | |

1. *Obligatorie / Opțională / Facultativă – Se va completa conform planului de învățământ.* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Fundamentală / de specializare/ complementare – Se va completa conform planului de învățământ.* [↑](#footnote-ref-2)
3. *Se va calcula ținând cont că se acordă un credit pentru volumul de muncă care îi revine unui student cu frecvență la zi pentru a echivala 25/30 de ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării.* [↑](#footnote-ref-3)
4. *Se va completa conform planului de învățământ.* [↑](#footnote-ref-4)