**fișa disciplinei**

**TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

*anul universitar 2025-2026*

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Piteşti |
| 1.2 Facultatea | Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5Programul de studii universitare | Organizare și Conducere în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/ | | | **TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | **Fleancu Julien Leonard** | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | **Fleancu Julien Leonard** | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu/ | 1 | 2.5 Semestrul | | I | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei/ | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | F | | 2.9 Codul disciplinei | | | | UP.01.DAP.1.O.27.01 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 3 | | Din care: 3.2 curs/ | | 1 | 3.3seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ/ | 42 | | Din care: 3.5 curs/ | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | 108  ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 106 |
| Tutorat | | | | | | |  |
| Examinări | | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **108** | |
| 3.8 Total ore pe semestru/ | | **150** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **6** | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 de rezultate ale învățării | Nu este cazul |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)/

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | Dotarea sălii de seminar cu videoproiector |

**6. Obiectiv general**

Însuşirea şi valorificarea cunoştinţelor de specialitate privind TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV, conducerea şi optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activităţii de mare performanţă la nivelul juniorilor şi seniorilor.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| Cunoștințe | - Intelege si aplica strategii de predare utilizate in domeniul EFS  - Intelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea  metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.  - Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport. |
| Aptitudini | - Identificarea si 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 observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.  - Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor  - 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 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 privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.  - Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.  - Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.  - 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. |

**8. Metode de predare**

Procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea), conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| **1** | Antrenamentul sportiv. Obiectul si sarcinile teoriei antrenamentului  sportiv. Clasificarea mijloacelor de baza ale antrenamentului sportiv. | **2** |
| **2** | Componentele antrenamentului sportiv. Pregatirea fizica. Pregatirea tehnica. Pregatirea tactica. Pregatirea psihologica. Pregatirea teoretica. | **1** |
| **3** | Principiile antrenamentului sportiv. Cerintele generale ale antrenamentului sportiv. Directii de dezvoltare ale antrenamentului sportiv. | **1** |
| **4** | Dirijarea antrenamentului sportiv. Efortul in antrenament sportiv. Oboseala si refacerea in antrenamentul sportiv. Supraantrenamentul. | **1** |
| **5** | Forma spotiva. Caracterul ciclilc si periodizarea antrenamentului sportiv. Continutul, durata si structura perioadelor de pregatire. | **1** |
| **6** | Structura antrenamentului sportiv. Macrociclul in structura antrenamentului. Mezociclul. Microciclul. Lectia de antrenament sportiv. | **1** |
| **7** | Selectia in activitatea sportiva. | **1** |
| **8** | Antrenamentul sportiv-Proces de pregatire stadial. | **1** |
| **9** | Programarea, planificarea si evidenta antrenamentului sportiv. | **1** |
| **10** | Evaluarea in antrenamentul sportiv. | **1** |
| **11** | Pregatirea sportivilor pentru sustinerea competitiilor. | **1** |
| **12** | Factorii care conditioneaza si limiteaza realizarea performantelor sportive. | **2** |
|  |  |  |
|  | **TOTAL** | **14** |
| Bibliografie:   1. **Fleancu, J.L., 2024, Teoria antrenamentului sportiv, Suport de curs, Pitești.** 2. Enoiu, R, (2015), Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov 3. Enoiu, R, (2015), Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități, Editura Universității Transilvania, Brașov 4. Enoiu, R, (2014), Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov 5. Platonov V.N. (2015),Periodizarea antrenamentului sportiv.Teoria generală și aplicațiile ei practice, Editura Discobolul București 6. Prescorniță, A, (2006), Antrenamentul sportiv .O viziune integrativă, Editura Universității Transilvania, Brașov 7. Prescorniță, A, Tohănean, D, (2008), Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania, Brașov | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Antrenamentul sportiv. Definirea noțiunii de sport, definirea conceptului de antrenament sportiv, sarcinile principale ale antrenamentului sportiv, principalele caacteristici ale antrenamentului sportiv.  Obiectul teoriei antrenamentului sportiv.  Sarcinile antrenamentului sportiv.  Teoria anţrenamentului sportiv – ramură a ştiinţei educaţiei fizice şi sportului  Noțiuni de bază : adaptarea biologica in sport, antrenament, antrenor, baterie de teste, calendar competițional, calitate motrică, capacitate de performanță, ciclu de antrenament, coach,  Competiție sportivă, concurs, cultură fizică, disciplină sportivă, dezvoltare fizică, efort,evidența pregătirii, factorii antrenamentului, forma sportivă, intensitatea antrenamentului, incarcătură, lectie de antrenament, mezociclu de antrenament, macrociclu, microciclu, performanță sportivă, plan de pregătire,  Proba sportivă, pregătire fizică, pregătire psihică, pregătire teoretică,pregătire tehnică, pregătire tactică, ramura sportivă,selecție etc.  Clasificarea mijloacelor de bază ale antrenamentului sportiv :mijloace specifice (exercițiul fizic, refacerea capacității de efort, aparatura de specialitate), mijloace asociate (fatorii de călire, condițiile igienice). | 4 |
| 2. | Componentele antrenamentului sportiv. Pregătirea teoretică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihologică, pregătirea fizică cu trimiteri la rmurile de spot. | 2 |
| 3. | Principii ale antrenamentului sportiv :  a. Principiul orientării către performanţe superioare şi al specializării accentuate;  b. Principiul unităţii dintre pregătirea generală şi cea specială a sportivului;  c. Principiul continuităţii antrenamentelor;  d. Principiul ciclicităţii antrenamentului;  e. Principiul unităţii dintre creşterea treptată a efortului şi ten  dinţa către eforturi maxime;  f. Principiul individualizări.  **Cerințele anrtrenamentului sportiv:**  Programarea în perspectivă a instruirii sportivilor;  Creşterea volumului de lucru şi a intensităţii efortului;  Mărirea numărului de concursuri;  Accelerarea refacerii capacităţii de efort;  Asigurarea condiţiilor tehnico-materiale necesare pregătirii sportivilor;  Pregătirea sportivilor de înaltă performanţă de către o echipă de specialişti;  Raţionalizarea şi standardizarea principalelor mijloace de antrenament;  Obiectivizarea antrenamentului.  Factorii favorizanți ai capacității de performanță :  1. Perfecţionarea continuă a strategiilor de selecţie  -determinarea vârstei optime de selecţie;  -stabilirea baremurilor stării de sănătate;  -stabilirea celor mai adecvate probe de selecţie;  -stabilirea celor mai potrivite căi de realizare a selecţiei etc.  2. Creşterea volumului de lucru.  3. Creșterea intensității.  4. Realizarea concordanţei între conţinutul şi metodica antrenamentului sportivilor şi cerinţele de concurs ale ramurii de sport.  5. Creşterea numărului mijloacelor de pregătire netradiţionale prin folosirea unor aparate şi instalaţii ce valorifică în mai mare măsură rezervele funcţionale ale organismului.  6. Dirijarea științifică a antrenamentului sportiv. | 2 |
| 4. | Dirijarea antrenammentului sportiv.  Factorii implicaţi în dirijarea antrenamentului şi strategia realizării acesteia  În procesul de pregătire, de la sportiv la antrenor sosesc o serie de informaţii (cu rolde feed - back) privind:  a)Atitudinea acestuia faţă de activitate.  b)Date despre activitatea propriu-zisă: volumul şi intensitatea efortului, greşelile manifestate, modul de organizare a activităţii etc.  c)Date despre efectul imediat al exerciţiilor materializat în reacţiile organismului,concretizate în frecvenţa cardiacă, respiratorie, tensiune arterială ş.a .  d)Date care evidenţiază efectul cumulativ al antrenamentului sportiv: număruldeprinderilor tehnice şi măiestria execuţiei, nivelul calităţilor motrice etc. (efectul cumulativ al antrenamentului: fiecare exerciţiu acţionează într-o anumită măsură şi direcţie asupra diferitelor laturi ale procesului de adaptare, producând un efect imediat; mai multe efecte imediate de acelaşi tip determină probabilistic, în tirnp, un anumit efect cumulativ; la rândul lor, mai multe şi anumite efecte cumulative  trebuie să producă, de asemenea probabilistic, un salt în per formanţă).  Efortul in antrenamentul sportiv.  Clasificarea eforturilor după intensitate:  Categoriide intensitate  maximal sub 1 min.  submaximal 1 - 5 min.  mare 5 - 20 min.  moderat peste - 20 min  Oboseala și refacea in antrenamentul sportiv.  Supraantrenamentul. | 2 |
| 5. | Forma sportivă.  Factorii de care depinde forma sportivă.:  a) Factori obiectivi:  - Stare de sănătate perfectă;  - Rezultatele obţinute în concursuri;  - Rezultatele obţinute la probele de control;  - Valorile indicilor funcţionali (bazali, în efort şi după efort, dinamica revenirii).  b) Factori subiectivi:  - Nivelul proceselor şi fenomenelor psihice;  - Dorinţa („pofta”) de antrenament şi concurs;  - Încrederea în forţele proprii (apreciate cu luciditate);  Conținutul si durata perioadelor de pregătire cu exemplificări din ramuri de sport. | 2 |
| 6. | Structura antrenamentului sportiv.  Structura antrenamentului sportiv este determinată în mare măsură de principiile care stau la baza sa: caracterul ciclic; continuitatea; dinamica efortului; relaţia dintre pregătirea  generală şi specifică etc. Luând în discuţie duratele necesare formării unor verigi şi laturi ale antrenamentului, se deosebesc următoarele elemente de structură:  A. Macrostructura sau structura ciclurilor mari de tipul celor anuale, bianuale, multi anuale;  B. Mezostructura sau structura de durată medie compuse din mai multe microcicluri, de regulă săptămânale;  C. Microstructura sau structura unui sistem de lecţii desfăşurat de regulă pe parcursul unei săptămâni. | 2 |
| 7. | Selecția in antrenamentul sportiv.Criterii de selecție.Sistemul de probe și norme utilizate in selecție. Cerinţele acţiunilor de selecţie privind depistarea tinerilor cu aptitudini pentru practicarea sportului. | 2 |
| 8. | Antrenamentul sportiv-Proces de pregatire stadial**.**  Factorii care determină caracterul stadial alantrenamentului sportiv.  Stadiile (etapele) activităţii de selecţie, pregătire şi promovare în sportul de performanţă.  Astfel,  conform Centrului de Cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport Bucureşti,  etapele activităţii de selecţie, pregătire şi promovare în sportul de performanţă ar fi  următoarele:  Etapa I  Obiective: depistare şi iniţiere (durata minimum 1 an)  -grupe de pregătire sportivă în şcoli (3 - 5 ore/săpt.);  -cercuri sportive în şcoli (6 ore/săpt.);  -secţii de nivel local cu sarcini de depistare şi iniţiere;  -centre de învăţare pe ramuri de sport.  Mijloace şi criterii de acţionare:  -sistemul de apreciere a nivelului de pregătire fizică generală a elevilor şi depistarea talentelor pentru sportul de performanţă;  -programe de instruire pentru aceste forme;  -sistem competiţional local la nivelul şcolii.  Etapa a II-a  Obiective: admiterea în forme organizate de pregătire şi instruire sportivă:  -grupe de începători ale secţiilor unităţilor sportive;  -grupe de avansaţi ale unităţilor sportive.  Mijloace şi criterii de acţionare:  -probe şi norme pentru selecţie - generale şi specifice fiecărei ramuri de sport;  -programa de instruire pe ramuri de sport;  -sistem competiţional local şi judeţean.  Etapa a III - a  Obiective: promovare şi instruire sportivă:  -grupele de performanţă ale secţiilor unităţilor sportive;  -centrele judeţene de pregătire a juniorilor;  -centrele naţionale olimpice de pregătire a juniorilor;  -loturile naţionale de juniori şi tineret;  -excepţiile, în loturile naţionale de seniori.  Mijloace şi criterii de acţionare:  -probe şi norme specifice nivelului de selecţie;  -programele de instruire pe ramuri de sport;  -sistem competiţional republican;  - sistem competiţional internaţional oficial.  Etapa a IV - a  Obiective:promovare şi instruire  sportivă  (grupele de înaltă performanţă ale secţiilor):  -de nivel olimpic şi internaţional;  -loturile olimpice şi naţionale de seniori.  Mijloace şi criterii de acţionare:  -probe şi norme specifice nivelului de selecţie;  -programele de instruire pe ramuri de sport;  -sistem competiţional republican;  -sistem competiţional internaţional oficial. | 2 |
| 9. | Programarea, planificarea si evidenta antrenamentului sportiv.  Programarea antrenamentului sportiv.  Planificarea antrenamentului sportiv.  Evidența activității sportive.  Strategia elaborării planurilor cu exemplificare din diferite ramuri de sport.  Cerintele generale ale planificării antrenamentului sportiv.  Planurile anuale sunt primele forme ale planificării în care se concretizeazăprogramele de pregătire.  În practica antrenamentului sportiv se întocmesc următoarele tipuride planuri:  Planul anual (cu unul sau mai multe macrocicluri);  Planul pe mezociclu (etapă);  Plan pe microciclu (ciclul săptămânal de antrenament);  Planul de lecţie. | 2 |
| 10 | *Evaluarea in antrenamentul sportiv.* Caracteristicile evaluării in antrenamentul sportiv de mare perfirmanță.  Caracteristicile instrumentelor de măsură şi tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv  Tipuri de evaluare in antrenamentul sportiv. | 2 |
| 11 | *Pregatirea sportivilor pentru sustinerea competitiilor.* Pregătirea specifică pentru concurs.  Stabilirea planurilor de concurs. | 2 |
| 12 | FACTORII CARE CONDIŢIONEAZĂ ŞI LIMITEAZĂ REALIZAREA PERFORMANTELOR SPORTIVE  Principalii factori care condiţionează şi limitează realizarea performanţelor sportive sunt:  -Metodologia şi tehnologia pregătirii;  -Sportivii;  -Tehnicienii;  -Condiţiile materiale;  -Conducerea şi organizarea | 4 |
|  | **Total:** | **28** |
| Bibliografie   1. **Fleancu, J.L., 2024, Teoria antrenamentului sportiv, Suport de curs, Pitești.** 2. Enoiu, R, (2015), Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov 3. Enoiu, R, (2015), Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități, Editura Universității Transilvania, Brașov 4. Enoiu, R, (2014), Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov 5. Platonov V.N. (2015),Periodizarea antrenamentului sportiv.Teoria generală și aplicațiile ei practice, Editura Discobolul București 6. Prescorniță, A, (2006), Antrenamentul sportiv. O viziune integrativă, Editura Universității Transilvania, Brașov   Prescorniță, A, Tohănean, D, (2008), Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania, Brașov | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Examen scris | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/  proiect | Activitate seminar | Evaluare orală  Prezentări, dezbateri | 30 |
| Temă de casă | Analiza modului de realizare a referatului | 20 |
| 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  28.09.2025 | Titular de curs  Julien Leonard FLEANCU | Titular(ii) de aplicații  Julien Leonard FLEANCU |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Liviu Emanuel Mihăilescu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Julien Leonard FLEANCU | |