FIŞA DISCIPLINEI

TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

*anul universitar **2019 – 2020***

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea din Piteşti**
1.2	Facultatea	**Științe, Educație Fizică și Informatică**
1.3	Departamentul	**Educaţie Fizică**
1.4	Domeniul de studii	**Ştiința Sportului și Educației Fizice**
1.5	Ciclul de studii	**Master**
1.6	Programul de studiu / calificarea	**Organizare și conducere in sport/ /** Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal /

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					**Teoria antrenamentului sportiv**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					**Conf. univ.dr. Fleancu Julien Leonard**					
2.3	Titularul activităţilor de seminar / laborator					**Conf. univ.dr. Fleancu Julien Leonard**					
2.4	Anul de studii	**I**	2.5	Semestrul	**I**	2.6	Tipul de evaluare	**Examen**	2.7	Regimul disciplinei	**Opțională**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**3**	3.2	din care curs	**1**	3.3	S / L / P	**2**
3.4	Total ore din planul de înv.	**42**	3.5	din care curs	**14**	3.6	S / L / P	**28**
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								**108 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**20**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**20**
Tutorat								**8**
Examinări								**20**
Alte activităţi								**20**

3.7	Total ore studiu individual	**108**
3.8	**Total ore pe semestru**	**150**
3.9	**Număr de credite**	**6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Pentru absolvenții Facultății de Științe, Educație Fizică și Informatică, elementele şi procedeele tehnice studiate la licență în cadrul Bazele antrenamentului Sportiv
4.2	De competenţe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecţionare, capacitate de concepţie-editare scrisă în stil ştiinţific.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Sala de seminar cu acces la internet.

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	**C1. dezvoltarea şi aprofundarea cunoaşterii în legătură cu conceptele moderne specifice domeniului Ştiinţei sportului şi educaţiei fizice, domeniilor complementare, precum şi a celor specifice organizării şi conduceri ştiinţifice în sport.** **C 2. înţelegerea şi utilizarea terminologiei specifice domeniilor menţionate anterior;** C4. abilitatea de a aplica în contexte situaţionale diferite cunoştinţele acumulate; C5. activitatea de reflexie critică şi constructivă şi de transfer şi rezolvarea de probleme specifice ştiinţei sportului, educaţiei fizice şi conducerii în sport;
Competenţe transversale	**CT1. competenţele de comunicare, scrisă şi orală, în domeniul ştiinţei sportului, educaţiei fizice şi în cel al organizării şi conducerii ştiinţifice în sport, precum si abilitatea de utilizare a tehnologiei informaţiei şi comunicării;** **CT 2. abilităţi de interrelaţionare şi lucru în echipă, însuşirea de tehnici pentru căutarea şi pentru crearea de locuri de muncă;** **CT 3. cunoştinţe privind utilizarea legislaţiei în domeniile organizării şi conducerii în sport şi în cel al dreptului de proprietate intelectuală si capacitatea de antreprenoriat**.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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.
7.2 Obiectivele specifice	**a.) Obiective cognitive**

	□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și aplicarea lor in activitatea sportivă de performanță la nivelul juniorilor și seniorilor. □ 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea pentru antrenamentul sportiv (pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică, biologică, psihologică) cu aplicații in diferite ramuri de sport. □ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în antrenamentul sportiv. □ 4. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor aptitudini psihomotrice motrice implicate în antrenamentul sportiv la nivelul juniorilor si seniorilor. □ 5. Capacitatea de a organiza şi conduce lecţii de antrenament şi competiţii care propun obiective de mare performanţă. **b.) Obiective procedurale** □ 1. Identificarea unor situaţii concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV. □ 2. Utilizarea unor metode de cunoastere a principalelor notiuni legate de antrenamentul sportiv moderrn. **c.) Obiective atitudinale** □ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opţiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învăţare. □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru insusirea notiunilor fundamentale specifice antrenamentului sportiv, respectul față de valori și etica domeniului.

8. Conţinuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
CURS – SEMESTRUL I			- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversaţia euristică. - Metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
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		

Bibliografie:

1. Achim Şt., Planificarea în pregătirea sportivă. – Editura Ex Ponto. – Bucureşti, 2002.
2. Bompa T.(2003) Performanţa în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- Bucureşti.
3. Colibaba-Evuleţ D., Bota I.(1998) Jocuri sportive, teorie și metodică.- Editura Aldin.- Bucureşti, 1998.
4. Dragnea, A, (1996), Antrenamentul sportiv, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti
5. Dragnea A., Teodorescu S.M. (2002) Teoria sportului.- Editura FEST.- Bucureşti.
6. Enoiu, R, (2015), Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov
7. Enoiu, R, (2015), Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități, Editura Universității Transilvania, Brașov
8. Enoiu, R, (2014), Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov
9. Nicu, A, (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucureşti
10. Platonov V.N. (2015),Periodizarea antrenamentului sportiv.Teoria generală și aplicațiile ei practice, Editura Discobolul București
11. Prescorniță, A, (2006), Antrenamentul sportiv .O viziune integrativă, Editura Universității Transilvania, Brașov

12.. Prescorniță, A, Tohănean, D, (2008), Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania, Brașov

8.2. Aplicaţii: Activităţi de seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
ACTIVITĂȚI DE SEMINAR – SEMESTRUL I				
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	Explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, lucrul în grup, discuţia, dezbaterea, dialogul, conversaţia euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor învățării. Materiale auxiliare
2	Componentele antrenamentului sportiv. Pregătirea teoretică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihologică, pregătirea fizică cu trimiteri la rmurile de spot.	4		
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 favorizanţi 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.	2		

	3. Creşterea intensităţii. 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.			
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 şi 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:	2		

	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.			
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 și 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;	2		

	-programele de instruire pe ramuri de sport; -sistem competiţional republican; -sistem competiţional internaţional oficial.			
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	2		

Bibliografie:

1. Achim Șt., Planificarea în pregătirea sportivă. – Editura Ex Ponto. – Bucureşti, 2002.
2. Bompa T.(2003) Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- Bucureşti.
3. Colibaba-Evuleţ D., Bota I.(1998) Jocuri sportive, teorie şi metodică.- Editura Aldin.- Bucureşti, 1998.
4. Dragnea, A, (1996), Antrenamentul sportiv, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti
5. Dragnea A., Teodorescu S.M. (2002) Teoria sportului.- Editura FEST.- Bucureşti.
6. Enoiu, R, (2015), Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov
7. Enoiu, R, (2015), Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități, Editura Universității Transilvania, Brașov
8. Enoiu, R, (2014), Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov
9. Nicu, A, (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucureşti
10. Platonov V.N. (2015),Periodizarea antrenamentului sportiv.Teoria generală și aplicațiile ei practice, Editura Discobolul București
11. Prescorniță, A, (2006), Antrenamentul sportiv .O viziune integrativă, Editura Universității Transilvania, Brașov
12.. Prescorniță, A, Tohănean, D, (2008), Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania, Brașov

Transilvania, Braşov

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Corectitudinea şi acuraţeţea folosirii conceptelor şi teoriilor însuşite la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice/academice din domeniul Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice. Competenţele procedurale şi atitudinale ce vor fi achiziţionate la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor asociaţiilor profesionale şi angajatorilor din domeniul învăţământului cu program sportiv integrat (liceal). NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacţie al reprezentanţilor comunităţii academice şi al angajatorilor faţă de competenţele profesionale şi transversale dobândite de către absolvenţii programului de studiu ORGANIZARE ŞI CONDUCERE IN SPORT.

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 pe biletul de examen.	Examen scris	**40 %**
10.5 Seminar / Lucrări practice / Temă de casă	• Activitate practică: Grile de evaluare a insuşirii cunoştinţelor de specialitate. Elaborarea unor planuri de pregătire pentru anumite ramuri de sport.		**20%**
	• Referat cu temă de casă: Elaborarea unor planuri de pregătire la anumite ramuri de sport.	Analiza modului de realizare a referatului	**20%**
	• Prezenţa la activităţile de seminar.	Notare curentă Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul seminariilor	**20 %**
10.6 Standard minim de performanţă	• Îndeplinirea activităţilor teoretice este absolut obligatorie . • Comunicarea unor informaţii utilizând corect limbajul ştiinţific de specialitate privind antrenamentul sportiv. • Cunoaşterea noţiunilor fundamentale privind pregătirea pe componentele antrenamentului sportiv (fizică, tehnică, tactică, biologică, teoretică şi psihologică). • Elaborarea unor planuri de pregătire pentru anumite ramuri de sport.		

Data completării

1.10.2019

Titular de curs,
Conf. univ.dr. Fleancu Julien Leonard

Titular de laborator,
Conf. univ.dr. Fleancu Julien Leonard

Data aprobării în Consiliul departamentului,

1.10.2019

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Cretu Marian

Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Marian Cretu