

TEMATICA EXAMENULUI DE ADMITERE LA PROGRAMUL DE MASTER PERFORMANȚĂ ÎN SPORT

TEMATICĂ DISCIPLINA - BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

1. Antrenamentul sportiv- proces psihopedagogic complex (definiție și caracteristici);
2. Capacitatea de performanță (Structura capacității de performanță/ Bazele morfologice și funcționale ale performanței sportive/ Capacitatea psihică/ Diagnoză - prognoză – selecție);
3. Principiile antrenamentului sportiv (a) principiul adaptării la solicitări progresive; b) principiul compensării și supracompensării; c) principiul ciclicității; d) principiul individualizării; e) principiul motivației);
4. Componentele antrenamentului sportiv (pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihică, pregătirea teoretică și pregătirea artistică);
5. Caracterul stadial al antrenamentului;
6. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului (Obiectivele, conținutul și durata perioadelor: pregătitoare, competițională și de tranziție);
7. Structura antrenamentului (macrostructura, mezostructura, microstructura și lecția de antrenament);
8. Programarea, planificarea și evaluarea în antrenamentul sportiv.

Bibliografie

- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului*. FEST.
Bompa, T. (2001). *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. Ex Ponto.
Bompa, T., Haff, G. (2014). *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. AD. Point.
Platonov, V.N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv*. Discobolul.

TEMATICĂ DISCIPLINE SPORTIVE

ATLETISM

I. Tehnica probelor atletice:

Tehnica alergărilor de semifond, fond și cros (teren variat).

Tehnica alergării de garduri.

Tehnica săriturii în lungime cu 2 și 1/2 pași în zbor.

Tehnica săriturii în înălțime – procedeul la alegere: săritura în înălțime cu rostogolire ventrală sau cu răsturnare dorsală.

Tehnica aruncării greutății sau a mingii de oină.

II. Probleme de antrenament sportiv

Lecția de antrenament în atletism

Selecția în atletism

Efortul de antrenament și concurs și anume:

- calculul timpului în ciclul anual de antrenament la atletism;
- raportul dintre cei doi parametri puși în discuție de-a lungul ciclului anual de antrenament (volum și intensitate).

Mijloacele de antrenament folosite în pregătirea atleților, clasificarea exercițiilor, cunoașterea efectelor acestor exerciții, asamblarea lor și gruparea în unități funcționale.

Metodica dezvoltării forței și vitezei, importante calități motrice ale atleților.

Metodica dezvoltării rezistenței mobilității și supleței, calități importante în pregătirea atleților.

Ciclul anual de antrenament, structură, sarcini, mijloace, constituirea etapelor de antrenament, cicluri săptămânale, stabilirea vârfului de formă.

III. Regulament, terenuri, instalații

Regulament, terenuri, instalații la proba de aruncare a greutății (scurte precizări).

Regulament, terenuri, instalații la proba de săritură în lungime.

Regulament, terenuri, instalații la proba de săritură în înălțime.

Regulament, terenuri, instalații la proba de aruncarea mingii de oină și alergarea de ștafetă.
Regulament, terenuri, instalații la proba de alergare de garduri.

Bibliografie

1. Albină, A.E., Albină, C. (2016). *ATLETISM. Curs practico-metodic*. SITECH.
2. Albină, A.E. (2016). *Tehnica probelor atletice predate în școală*. SITECH.
3. Dragomir, M. (2001). *Atletism - Tehnica probelor de alergări și sărituri*. Universitaria.
4. Dragomir, M. (2001). *Tehnica exercițiilor de aruncări*. Universitaria.
5. Dragomir, M., Albină, A.E. (2009). *Atletismul în școală*. Universitaria.
6. Dragomir, M., Albină, A.E., Albină, C. (2001). *Regulamentul concursurilor de atletism*. Reprografia Universității.
7. Gârleanu, D., Gârleanu, R. (2007). *Ghidul antrenorului de atletism*. PRINTECH.
8. Rinderu, I., Dragomir, M., Albină, A.E. (2003). *Atletism*. Universitaria.

GIMNASTICĂ

1. Cerințele actuale ale gimnasticii și tendințele dezvoltării acesteia pe plan mondial
2. Factorii antrenamentului în gimnastica artistică
 - pregătirea fizică
 - pregătirea tehnică
 - pregătirea artistică
3. Selecția în gimnastica artistică
 - criteriile de selecție
 - fazele selecției primare
 - probele pentru aptitudinile specifice

Bibliografie

1. Orțănescu, D. (2008). *Gimnastica artistică - problematica antrenamentului și orientări metodice*. Universitaria.
2. Orțănescu, D. (2008). *Mijloacele gimnasticii de bază*, Universitaria.
3. Orțănescu, D. (2007). *Tehnica elementelor gimnice – fundamentări teoretice*. Universitaria.
4. Orțănescu, D., Minciu, D. (2006). *Exerciții acrobatice – Metodica învățării*. Celina.

JOC SPORTIV – BASCHET

1. Particularități somato-funcționale, motrice și psihice la copii și juniori.
2. Selecția în sport:
 - conceptul de selecție
 - selecția și cerințele generale ale acesteia
 - selecția copiilor și juniorilor pentru baschetul de performanță
3. Componentele antrenamentului sportiv în jocul de baschet.

Bibliografie

1. Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S. (2002). *Teoria sportului*. FEST.
2. Ghiteșcu, I.G. (2002). *Baschet*. Arvin.
3. Ghețu, R. (2010). *Baschet. Teorie și metodică*. Universitaria.

JOC SPORTIV – FOTBAL

1. Dezvoltarea și evoluția jocului de fotbal determinată de evoluția constantă a aportului de performanță.
2. Orientări metodice moderne privind selecția pentru jocul de fotbal de performanță.
3. Creșterea capacității de performanță prin ridicarea nivelului de instruire a factorilor fizici, tehnici și tactici.
4. Conținutul jocului de fotbal în faza ofensivă - fazele și formele atacului.
5. Conținutul jocului de fotbal în faza defensivă - fazele și formele apărării.

6. Noțiuni fundamentale ale teoriei antrenamentului specializat în jocul de fotbal. Sisteme, forme și mijloace de antrenament.
7. Mijloacele antrenamentului în jocul de fotbal.
8. Forme de organizare și desfășurare a pregătirii specializate în fotbal.

Bibliografie

1. Barbu, D. (2008). *Tehnica jocului de fotbal. Aspecte prioritare*. Universitaria.
2. Călinescu, G. (2006). *Fotbal – prezent și viitor*. Universitaria.
3. Călinescu, G. (2007). *Fotbal – teorie și metodică*. Universitaria.
4. Cojocaru, V. (2000). *Fotbal la copii și juniori*. Rodos.
5. Mombaerts, E. (1999). *Pedagogia jocului de fotbal*. Vigot.
6. Motroc, I. (1994). *Fotbal – curs de specializare*. Rodos.
7. Stoica, D. (1999). *Fotbal – tehnica jocului*. Sitech.
8. Motroc, I. (1994). *Fotbal – curs de specializare*. Rodos.
9. Nicu, A. (1998). *Antrenamentul sportiv modern*. Editis.

JOC SPORTIV – HANDBAL

1. Tehnica și tactica jocului de handbal: definiții și caracteristici.

2. Conținutul și metodică învățării mijloacelor tehnico-tactice folosite în jocul de handbal în atac și apărare: prinderea și pasarea mingii, pasele de angajare, aruncările la poartă: din alergare, din săritură și cu sprijin, poziția fundamentală, repartizarea, preluarea, predarea și schimbul de oameni.

3. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică învățării jocului de handbal în atac: contraatac direct și cu intermediar cu unul și două vârfuri, contraatac susținut, jocul în sistem cu un pivot și doi pivoți.

4. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică învățării jocului de handbal în apărare: replierea, zona temporară, organizarea apărării, apărarea pe zonă 6:0; apărarea pe zonă 5+1; apărarea combinată 5+1.

5. Conținutul tehnico-tactic și metodică de instruire a portarului: poziția fundamentală și deplasarea în poartă, prinderea și respingerea mingii, degajarea mingii.

6. Noțiuni de regulament.

Bibliografie

1. Bota, I., Bota, M. (1989). *Handbal*, Sport-Turism.
2. Bota, I., Macovei, B. (1983). *Handbal – antrenamentul portarului*, Sport-Turism.
3. Cercel, P. (1980). *Handbal, exerciții pentru fazele de joc*. Sport-Turism.
4. Ghermănescu, K.I. și colab. (1983). *Teoria și metodică handbalului*. Didactică și Pedagogică.
5. Orănescu, C., Popescu, C. (2007). *Handbal – teoria și metodică jocului*. Universitaria.

JOC SPORTIV – VOLEI

Cunoștințe privind teoria jocului de volei:

- Caracteristici,
- Sistematizări,
- Noțiuni de regulament.

Cunoștințe privind succesiuni metodice pentru consolidarea procedeelor tehnico-tactice specifice jocului de volei:

- Lovirea cu două mâini de sus înainte, peste cap,
- Lovirea cu două mâini de jos,
- Serviciile-de sus și din săritură,
- Lovitura de atac-toate procedeele
- Blocajul-toate procedeele.

Cunoștințe privind tactica jocului:

- Sisteme de joc pe nivele de pregătire,
- Combinații tactice specifice atacului pe nivele de joc.

Bibliografie:

1. Pascu, D., Cosma, A., Lică, L. (2014). *Physical training in volleyball. Journal of Sport and Kinetic Movement*, 23(2), 229.
2. Pascu, D. (2008). *Optimizarea modelării și obiectivizarea eficienței în jocul de volei. Universitaria*. ISBN: 978-606-510-122-7.
3. Pascu, D. (2007). *Volei, model și modelare. Universitaria*. ISBN: 978-973-742-806-6
4. Stroe, Șt., Murafa, N., Roman, Șt., Tudor, S. (1987). *Curs de volei. IEFS*.

JOC SPORTIV – TENIS DE MASĂ

1. Efortul de antrenament și concurs în tenis de masă.
2. Conținutul instruirii jucătorilor de tenis de masă la nivel de începători și avansați.
3. Optimizarea proceselor de orientare și selecție a copiilor cu aptitudini pentru practicarea tenisului de masă.
4. Învățarea motrică în tenis de masă.
5. Greșeli frecvente în învățarea și consolidarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de tenis de masă.

Bibliografie:

1. Dragomir, M. (2001). *Tenis de masă - de la inițiere spre marea performanță. Universitaria*.
2. Dragomir, M. (2004). *Tenis, Universitaria*.
3. Dragomir M., Lică M., Diaconescu D. (2005). *Tenis de masă - analiza procedeele tehnice. Universitaria*.
4. Lică, E., Mangra, G. (2006). *Tenis de masă - inițiere în tehnica jocului. Universitaria*.

FITNESS-BODY BUILDING

1. Noțiuni generale despre fitness și Body building (definiții, obiective, caracteristici).
2. Reguli de bază și metodica practicării exercițiilor de forță.
3. Tipuri somatice și antrenamentul specific.
4. Exerciții pentru dezvoltarea grupelor musculare.
5. Tipurile de activitate sportivă, care îmbunătățesc condiția fizică.

Bibliografie:

1. Albină, C., Albină, A.E. (2015). *Optimizarea condiției fizice. Fitness. Curs de bază. SITECH*.
2. Albină, C. (2015). *Fitness pentru sănătatea ta. SITECH*.
3. Antonie, M. (1998). *Trupuri fierbinți prin arta corpului. Gheorghe Alexandru*.
4. Hidi, I.L. (2007). *Fitness. Didactică și Pedagogică*.
5. Hidi, I.L. (2008). *Fitness – bazele antrenamentului. BREN*.
6. Șerban, D. (2006). *SUPERFIT. Corint*.

DANS SPORTIV

1. Caracteristicile dansurilor latino-americeane
 2. Caracteristicile dansurilor standard
 3. Selecția în dansul sportiv
- criterii de selecție
 - fazele selecției primare
 - probele pentru aptitudinile specifice

Bibliografie

1. Mihaiu, C., Aducovschi, D. (2016). *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea latino. Universității din București*.
2. Mihaiu, C., Aducovschi, D. (2016). *Îndrumar de dans sportiv pentru studenți. Secțiunea standard. Universității din București*.

TENIS

1. Învățarea motrică și consolidarea acțiunilor în tenis.
2. Greșelile în învățare și consolidarea procedeelor tehnice specifice și a elementelor ce compun loviturile în tenis.
3. Loviturile de bază în tenis, serviciul și jocul de tenis în sistem competițional.
4. Noțiuni de regulament și arbitraj în jocul de tenis.
5. Selecția și cerințele generale ale acestuia în tenis.

Bibliografie:

1. Dragomir, M. (2004). *Tenis*. Universitaria.
2. Segărceanu, A. (1988). *Tenis pentru copii*. Sport-Turism.
3. Teușdea, C. (2004). *Tenis - noțiuni de bază*. România de mâine.
4. Voia, R. (1981). *Top tenis*. Sport-Turism.
5. Zancu, S. (1998). *Tenis - tactica jocului de simplu*. Instant.