

# 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 și adaptarea în antrenamentul sportiv.
3. Principiile, metodele și mijloacele antrenamentului sportiv.
4. Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea tehnică.
5. Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea tactică.
6. Dezvoltarea capacității de efort.
7. Pregătirea psihologică și pregătirea artistică.
8. Teoria și metodică dezvoltării capacității condiționale – Viteza.
9. Teoria și metodică dezvoltării capacităților coordinative.
10. Teoria și metodică dezvoltării capacității condiționale – Rezistența.
11. Teoria și metodică dezvoltării capacității condiționale – Forța.
12. Caracterul stadial al antrenamentului – Selecția în sport.
13. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului.
14. Programarea, planificarea și evaluarea în antrenamentul sportiv.

### Bibliografie:

1. Bompa, T. (2001). *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*, Ed. Ex Ponto, București.
2. Bompa, T., Haff., G. (2014). *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. București, Ed. AD. Point.
3. Bota, C. (1993). *Fiziologia educației fizice și sportului. Aspecte generale*. București
4. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998). *Jocuri sportive. Teorie și metodică*. Ed. Aldin, București
5. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului.*, Ed. Fest, București.
6. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, Fl. (2001). *Psihologia sportului de performanță* , Ed. FEST, București.
7. Manno, R. (1996). *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*. EPS, 1992, SDP, 371-374, Ed. Revue, București.
8. Platonov, V.N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv*. București, Ed. 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.

Metodică 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; săritură în lungime; săritură în înălțime; aruncarea mingii de oină; alergarea de ștafetă; alergare de garduri.

#### **Bibliografie**

1. Albină, A.E. (2016). *Tehnica probelor atletice predate în școală*. Ed. Sitech.
2. Albină, A.E., & Albină, C. (2016). *Atletism-curs practico-metodic*. Ed. Sitech.
3. Dragomir, M., & Albină, A. (2006). *Atletism în școală*. Ed. Universitaria.
4. Dragomir, M., Albină, A., & Albină, C. (2001). *Regulamentul concursurilor de atletism*. Reprografia Universității din Craiova.
5. Dragomir, M. (2001). *Tehnica probelor de alergări și sărituri*. Ed. Universitaria.
6. Dragomir, M. (2001). *Tehnica exercitiilor de aruncari*. Ed. Universitaria.
7. Tatu, T. & Alexandrescu, D. (1983). *Atletism*. Ed. Didactică și Pedagogică.

### **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*. Ed. FEST.
2. Ghiteșcu, I.G. (2002). *Baschet*. Ed. Arvin.
3. Ghețu, R. (2010). *Baschet. Teorie și metodică*. Ed. Universitaria.

### **CANOTAJ**

1. Norme și criterii de selecție a juniorilor în canotaj.
2. Optimizarea instruirii tehnice în canotaj.
3. Dezvoltarea forței în canotaj.
4. Dezvoltarea rezistenței în canotaj.
5. Refacerea organismului după efort în canotaj.

#### **Bibliografie**

1. Alexe, N. (1992). *Raționalizarea antrenamentului sportiv*. CCPS.
2. Dospinescu, I. (2006). *Aspecte din canotajul românesc*. Ed. Nelmaco.
3. Dragnea, A. (1991). *Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*. MTS.
4. Dragnea, A. (1993). *Antrenament sportiv, Teorie și metodologie*. vol. II, Ed. Didactică și Pedagogică.
5. Florescu, C., Mociani V. (1983). *Canotaj*. Ed. Sport - Turism.

### **DANS SPORTIV**

1. Caracteristicile dansurilor latino-americe
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.

## **FITNESS-BODY BUILDING**

1. Noțiuni generale despre fitness și Body building (definiții, obiective, caracteristici).
2. Reguli de bază și metodică 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. (2016). *Jocuri de mișcare – Note de curs*. Ed. Sitech.
2. Albină, C. (2015). *Fitness pentru sănătatea ta*. Ed. Sitech.
3. Albină, C., & Albină, A.E. (2015). *Optimizarea condiției fizice. Fitness. Curs de bază*. Ed. Sitech.
4. Bompa, T. (2001). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. Ed. Ex Ponto.
5. Damian, Ș. (2006). *Superfit*. Ed. Corint.
7. Hidi, I.L. (2008). *Fitness – bazele antrenamentului*. Ed. BREN.
8. Tudor, V., & Crișan, D.I. (2007). *Forța. Aptitudine motrică*. Ed. BREN.

## **FOTBAL**

1. Modelul „Player First” în fotbalul modern. Rolul antrenorului în dezvoltarea pe termen lung a jucătorului.
2. Tehnica individuală ca fundament al instruirii timpurii. Dezvoltarea tehnicii de bază în funcție de vârstă.
3. Planificarea antrenamentelor juniorilor de fotbal U6-U21. Structura și conținutul sesiunii de antrenament.
4. Fazele ciclului jocului în fotbalul juvenil (6–21 ani).
5. Caracteristicile biologice, psihologice și sociale ale jucătorilor de fotbal U6-U21.
6. Metode de învățare specifice instruirii juniorilor U6-U21.
7. Obiectivele de instruire la categoriile U6-U21.
8. Faza ofensivă. Bazele tehnico-tactice ale jocului de posesie la categoriile U6-U21.
  - Construcția jocului de la portar;
  - Crearea situațiilor de a marca;
  - Finalizarea acțiunilor ofensive.
9. Faza defensivă.
  - Bazele tehnico-tactice ale presiunii, dublajului, triunghiului defensiv și rombului defensiv.
  - Presingul avansat, median și retras în jocul de fotbal.
10. Tranziția ofensivă: organizare și instruire.
11. Tranziția defensivă: organizare și instruire.
12. Bazele tehnico-tactice ale învățării și consolidării fazelor fixe.
13. Managementul efortului și dozarea intensității în antrenamentul de fotbal.
14. Evaluarea progresului jucătorului de fotbal și planificarea pe termen lung.

## **Bibliografie**

1. Barbu, D. (2009). *Fotbal. Pregătirea psihologică*. Ed. Universitaria.
2. Barbu, D. (2012). *Teoria și practica în fotbalul de înaltă performanță*. Craiova, Ed. Universitaria și Pro-Universitaria,

3. Barbu, D., Munteanu, R., Budescu, B., Barbu, M.C.R., & Stoica, D. (2019). Some specific tactical principles of game systems. 6th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences and Arts (SGEM 2019), Vol. 6(4). 465-473.
4. Barbu, D., Forțan, C., Stoica, D. (2020). Psychological characteristics of leading the junior footballers' teaching - learning process. Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics, 13(62) No. 2, 19-26.
5. Barbu, D., Stoica, D. (2021). Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică. Ed. Universitaria.
6. Barbu, D., Stoica, D. (2020). Increasing the execution speed of offensive and defensive tactical actions in the football game at the time of transition. Journal of Sport and Kinetic Movement, 36(2), 5-13.
7. Barbu, D., Stoica, D. (2021). Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. Craiova, Ed. Universitaria,
8. Barbu, D., Stoica, D., Ciocănescu, D. (2018). Tactical periodization in junior football training. 5th International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences and Arts (SGEM 2015), Vol. 13., 731-738.
9. Barbu, D., Stoica, D., Ciocănescu, D. (2019). How to design a model for approaching the methodical-scientific conception of training and competition in the football game. Journal of Sport and Kinetic Movement, 34(2), 49-55
10. Stoica, D., Barbu, D. (2017). The development of coordinating capabilities in the football at junior level C. Journal of Sport and Kinetic Movement, 29(1), 69-75.
11. Stoica, D., Barbu, D. (2020). Individualized physical training in the football game in the middle compartment at junior level "A". Journal of Sport and Kinetic Movement, 36(2), 28-34.

## 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*. Ed. Universitaria.
2. Orțănescu, D. (2008). *Mijloacele gimnasticii de bază*, Ed. Universitaria.
3. Orțănescu, D. (2007). *Tehnica elementelor gimnice – fundamentări teoretice*. Ed. Universitaria.
4. Orțănescu, D., Minciu, D. (2006). *Exerciții acrobatice – Metodica învățării*. Ed. Celina.
5. Nanu, M.C., (2022), *Gimnastica artistică*, Ed. Universitaria, Craiova

## HANDBAL

1. Tehnica și tactica jocului de handbal: definiții și caracteristici.
2. Conținutul și metodica 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 metodica 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 metodica 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 metodica de instruire a portarului: poziția fundamentală și deplasarea în poartă, prinderea și respingerea mingii, degajarea mingii.
6. Notiuni de regulament.

## **Bibliografie**

1. Acsinte, A. (2007). *Handbal. Fundamente teoretice*, Ed. Performantica.
2. Acsinte, A., Eftene, A. (2000). *Handbal - de la inițiere la marea performanță*, Ed. Media.
3. Ghervan, P. (2006). *Handbal. Curs de bază*, Ed. Universității ”Ștefan cel Mare” din Suceava.
4. Mihăilă, I. (2012). *Handbal. Metodica antrenamentului. Curs teoretic*, Universității din Pitești.
5. Mihăilă, I. (2013). *Handbal. Teoria jocului*, Ed. Universității din Pitești.
6. Orțănescu, C., Popescu, C. (2011). *Handbal – teoria și metodică jocului*, Ed. Universitaria.

## **JUDO**

1. Procedee metodice de dezvoltare a forței în judo.
2. Calitățile motrice-componentă a pregătirii fizice.
3. Dezvoltarea vitezei la copii și juniori.
4. Tehnica de execuție și metodică de învățare a procedeelor la sol.
5. Tehnica de execuție și metodică de învățare a procedeelor din stând-procedee de picior, de șold, de umăr și de sacrificiu.

### **Bibliografie**

1. Țăpurin, D. (2008). *Judo*. Ed. Sitech.
2. Hantău, I. (1996). *Manual de Judo*. Ed. EDP.
3. Avram, I., Muraru, A. (1992). *Judo*. Ed. Stadion.

## **LUPTE**

1. Calitățile motrice și metodică dezvoltării acestora – principii generale.
2. Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametri efortului și dinamica lor în procesul de pregătire.
3. Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă.
4. Principiile antrenamentului sportiv: generale și specific.
5. Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă.

### **Bibliografie**

1. Alexe, N. (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. Ed. Editis.
2. Bompa, T. (2002). *Teoria și metodologia antrenamentului*. Ed. Ex Ponto.
3. Demeter, A. (1983). *Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice*. Ed. Sport–Turism.

## **SCRIMĂ**

1. Fundamentele teoretice ale scrimii de performanță
2. Metodologia antrenamentului în scrima de performanță: Structura antrenamentului sportiv (pregătire fizică, tehnică, tactică și psihologică); Planificarea și periodizarea antrenamentului; Metode și mijloace de dezvoltare a vitezei de reacție și a coordonării; Pregătirea specifică pentru competițiile de nivel înalt
3. Tehnica și tactica în scrimă: Elemente tehnice fundamentale: gardă, deplasări, atacuri, parade, riposte; Combinații tehnico-tactice în situații de competiție; Analiza stilurilor de luptă și a strategiilor tactice; Optimizarea execuțiilor tehnice în funcție de adversar
4. Pregătirea fizică în scrimă
5. Pregătirea psihologică a scrimerului
6. Analiza performanței sportive
7. Tendințe moderne în pregătirea scrimerilor de elită

### **Bibliografie**

1. Ciorrea, A., Poenaru, S., (2002) Pregătirea fizică a scrimerilor de performanță, Ed. Pritech, București.
2. Ionescu, R., (1998), Manual de scrimă, Ed. FRS, București.
3. Niculescu, S., (1987), Teste de aptitudini și perspicacitate, Ed. Științifică și Enciclopedică, București.
4. Poenaru, S., (2001), Scrima, arta de a învinge, Ed. Pritech, București.
5. Szabo László, L. (2011). Fencing: Technique and training. Corvina Publishing.

6. Harmenberg Johan, J. (2007). *Epee 2.0: The birth of a new fencing paradigm*. SKA SwordPlay Books.
7. Fédération Internationale d'Escrime. (2023). *Rules of fencing*. FIE.

## TENIS

- I. Regulamentul jocului de tenis
- II. Tehnica jocului de tenis: Procedee tehnice fundamentale; Biomecanica loviturilor
- III. Tactica jocului de tenis: Principii tactice generale; Particularități tactice în funcție de suprafața de joc
- IV. Metodica antrenamentului în tenis: Etapele învățării tehnicii; Metode și mijloace de antrenament; Planificarea și periodizarea antrenamentului
- V. Pregătirea fizică în tenis: Dezvoltarea calităților motrice; Pregătirea fizică specifică
- VI. Pregătirea psihologică

### **Bibliografie:**

1. Dragomir, M. (2004). *Tenis*. Ed. Universitaria.
2. Teușdea, C. (2004). *Tenis - noțiuni de bază*. Ed. România de mâine.
3. Zancu, S. (1998). *Tenis - tactica jocului de simplu*. Ed. Instant.

## 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*. Ed. Universitaria.
2. Dragomir, M. (2004). *Tenis*, Universitaria.
3. Dragomir M., Lică M., Diaconescu D. (2005). *Tenis de masă - analiza procedeele tehnice*. Ed. Universitaria.
4. Lică, E., Mangra, G. (2006). *Tenis de masă - inițiere în tehnica jocului*. Ed. Universitaria.

## VOLEI

1. Cunoștințe privind teoria jocului de volei: Caracteristici, Sistematizări, Noțiuni de regulament.
2. Cunoștințe privind succesiuni metodice pentru consolidarea procedeele 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.
3. 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*. Ed. Universitaria.
3. Pascu, D. (2007). *Volei, model și modelare*. Ed. Universitaria.