

## FIȘA DISCIPLINEI

### METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT - HANDBAL-P1

Anul universitar 2026-2027

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABES BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.3. Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / ABSOLVENT DE MASTER
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Metodica antrenamentului pe ramura de sport Handbal-P1</b>			Codul disciplinei	<b>YMR1042</b>
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. <b>Leon GOMBOȘ</b>				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr. <b>Leon GOMBOȘ</b>				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu		2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					15
Alte activități					4
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>				<b>94</b>	
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>				<b>150</b>	
<b>3.9. Numărul de credite</b>				<b>6</b>	

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

4.1. de curriculum	Să parcurgă disciplina Handbal – bazele generale
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică handbalului

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Comportament civilizat. Punctualitatea și colaborarea sunt esențiale pentru un mediu educațional productiv.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	<i>Participare Activă:</i> Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. <i>Echipament:</i> Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat Lipsa acestuia va duce la neparticiparea la lecție și la absență. <i>Siguranță:</i> Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat.

#### 6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii

<b>Competențe profesionale</b>	
<b>Codul competenței</b>	<b>Competență</b>
<b>CP1</b>	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională.
<b>CP2</b>	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor.
<b>CP3</b>	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport..
<b>CP5</b>	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
<b>Competențe transversale</b>	
<b>Codul competenței</b>	<b>Competență</b>
<b>CT2</b>	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență.

## 6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii

<b>Rezultatele învățării vizate prin disciplină</b>		
<b>Codul competenței</b>	<b>Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)</b>	<b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>
<b>CP1</b>	Studentul/absolventul explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; Integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.	Studentul/absolventul utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; Interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament.
<b>CP2</b>	Studentul/absolventul cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului; Explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.	Studentul/absolventul proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; Evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
<b>CP3</b>	Studentul/absolventul descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive; Explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.	Studentul/absolventul utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; Interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului.
<b>CP5</b>	Studentul/absolventul cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; Expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.	Studentul/absolventul organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; Aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor.
<b>CT2</b>	Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.	Studentul/absolventul proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; Adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.

## 7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

<b>Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)</b>
1. Studentul demonstrează cunoașterea și înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor fundamentale specifice domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, cu aplicabilitate în analiza și fundamentarea procesului de antrenament în handbal.
2. Studentul explică principiile, modelele și etapele de proiectare, planificare și implementare a programelor de antrenament sportiv, în raport cu nivelul de pregătire, particularitățile individuale și obiectivele de performanță specifice practicării handbalului.
3. Studentul identifică, descrie și explică rolul metodelor, mijloacelor și tehnologiilor moderne utilizate în evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive, cu relevanță pentru procesul de antrenament în handbal.
4. Studentul demonstrează cunoașterea cadrului conceptual, normativ și metodologic privind organizarea activității de pregătire, participarea competițională și recuperarea sportivă, în conformitate cu principiile eticii profesionale, siguranței și legislației aplicabile.
5. Studentul explică particularitățile metodice ale proiectării, organizării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în handbal pentru grupele de juniori și seniori, în funcție de vârstă, nivel de pregătire și obiectivele instruirii sportive.
<b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>
1. Studentul utilizează adecvat terminologia de specialitate și reperetele teoretico-metodologice ale domeniului în elaborarea de lucrări academice, analize de specialitate și prezentări privind organizarea și desfășurarea antrenamentului în handbal.
2. Studentul elaborează programe de antrenament pentru handbal, fundamentate științific și adaptate particularităților de vârstă, nivelului de pregătire și cerințelor competiționale, utilizând criteriile metodice și indicatorii de eficiență relevanți.
3. Studentul aplică metode și instrumente specifice de evaluare și monitorizare a sportivilor practicanți ai jocului de handbal, interpretează rezultatele obținute și formulează concluzii metodice pentru optimizarea procesului de antrenament.
4. Studentul analizează și gestionează activitățile specifice pregătirii, competiției și recuperării sportive în handbal, prin formularea unor soluții metodice adecvate, conforme cu normele etice, cerințele de securitate și reglementările în vigoare.
5. Studentul proiectează, organizează și conduce lecții de antrenament sportiv în handbal pentru juniori și seniori, în cadrul cluburilor sportive școlare și al asociațiilor sportive, argumentând științific selecția conținuturilor, mijloacelor și strategiilor metodice.

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Organizarea, obiectivele și stadiul de dezvoltare a handbalului de performanță.	Curs interactiv	Prezentarea de modele din handbalul internațional
Concepția de pregătire a juniorilor și transferul către handbalul de performanță	Curs interactiv	Particularizare în funcție de nivele de instruire și calendar competițional
Sistemul competițional și organizarea competițiilor de handbal.	Curs interactiv	Prezentarea de modele din handbalul internațional
Regulamente de joc folosite în handbalul de performanță	Curs interactiv	Invitarea unor arbitrii profesioniști pentru prezentarea regulamentului
Particularitățile periodizării instruirii și obiectivele caracteristice diferitelor etape de instruire	Curs interactiv	Prezentarea de modele din handbalul internațional
Ponderele componentelor antrenamentului în funcție de nivelul de instruire al handbaliștilor	Curs interactiv	Particularizare în funcție de nivele de instruire și calendar competițional
Alimentația, refacerea capacității de efort la nivelul juniorilor.	Curs interactiv	Particularizare în funcție de nivele de instruire și calendar competițional
Comunicarea antrenor-sportiv în competiția sportivă	Curs interactiv	Tehnici de comunicare codificată în competiție
<b>TOTAL 28 ore</b>		
<b>Bibliografie curs</b>		
1. <b>BOTA, I., BOTA, M.</b> (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București		
2. <b>GOMBOȘ, L.</b> (2012) Tehnica și Metodica pregătirii portarului în jocul de Handbal, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cărții de Știință		
3. <b>GOMBOȘ, L. ZAMFIR, GH.</b> (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca		
4. <b>GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.</b> (2010), Handbal. Curs de specializare anul II, FEFS, UBB Cluj-Napoca		
5. <b>GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.</b> (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca		
6. <b>SOTIRIU, R.</b> (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București		
7. <b>VICK, W.</b> (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995		

<b>8.2 Seminar / laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Instruirea globală a sistemului de apărare 6:0	Explicație, demonstrație, exersare	Elaborarea de planuri de antrenament și conducerea acestora
2. Instruirea globală a sistemului de apărare 5+1	Explicație, demonstrație, exersare	Elaborarea de planuri de antrenament și conducerea acestora
3. Instruirea globală a sistemului de apărare 4+2	Explicație, demonstrație, exersare	Elaborarea de planuri de antrenament și conducerea acestora
4. Instruirea globală a sistemului de apărare 3+2+1	Explicație, demonstrație, exersare	Elaborarea de planuri de antrenament și conducerea acestora
5. Instruirea globală a sistemului de apărare 3+3	Explicație, demonstrație, exersare	Elaborarea de planuri de antrenament și conducerea acestora
6. Instruirea globală a apărării contra atacului în 7 jucători	Explicație, demonstrație, exersare	Elaborarea de planuri de antrenament și conducerea acestora
7. Instruirea globală a apărărilor combinate	Explicație, demonstrație, exersare	Elaborarea de planuri de antrenament și conducerea acestora
<b>Bibliografie LP</b>		
<p><b>1. BOTA, I., BOTA, M.</b> (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București</p> <p><b>2. GOMBOȘ, L.</b> (2012) Tehnica și Metodica pregătirii portarului în jocul de Handbal, Cluj-Napoca, Ed. Casa Cărții de Știință</p> <p><b>3. GOMBOȘ, L., ZAMFIR, GH.</b> (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca</p> <p><b>4. GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.</b> (2010), Handbal. Curs de specializare anul II, FEFS, UBB Cluj-Napoca</p> <p><b>5. GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.</b> (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca</p> <p><b>6. SOTIRIU, R.</b> (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București</p> <p><b>7. VICK, W.</b> (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995</p>		

## 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în handbal	Evaluare scrisă	60%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în handbal		
9.5 Seminar/laborator	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în handbal la nivel de juniori și seniori	Evaluare practică	40%
	Întocmirea portofoliului personal		
9.6 Standard minim de promovare			
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și utilizarea corectă a noțiunilor, conceptelor și metodelor de bază specifice metodicii antrenamentului în handbal.</li> <li>Elaborarea și susținerea unui proiect minimal de lecție/antrenament, adecvat nivelului de pregătire și obiectivelor specifice disciplinei.</li> <li>Aplicarea la nivel rezonabil a metodelor de evaluare, organizare și conducere a procesului de antrenament în handbal, cu respectarea normelor de siguranță și etică profesională.</li> </ol>			

## 10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
		X	X					
								Nu se aplică nici o etichetă

Data completării:

20.04.2026

Semnătura titularului de curs

Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

Semnătura titularului de seminar

Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

Data avizării în departament:

30.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU Marius Alin