

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**TEORIA COMPETIȚIEI SPORTIVE**  
**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>Teoria Competiției Sportive</b>			Codul disciplinei	<b>YMR1016</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	II	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	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

**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 activitățile didactice după cum urmează: Minim 50% prezență la cursurile teoretice și minim 80% prezență la seminare. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențe-lor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare.

### 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 și competiției sportive.	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. Explicarea și interpretarea conceptelor, teoriilor și principiilor fundamentale ale competiției sportive, precum și a rolului acestora în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice.
2. Descrierea structurii, dinamicii și cerințelor competiției sportive în raport cu particularitățile probelor, ramurilor de sport și nivelurilor de performanță.
3. Explicarea relației dintre competiție, antrenament, evaluare și performanță sportivă, în funcție de obiectivele de pregătire și de particularitățile individuale ale sportivilor.
4. Identificarea și explicarea metodelor, mijloacelor și tehnologiilor moderne utilizate în analiza, monitorizarea și optimizarea comportamentului competițional și a performanței sportive.
5. Demonstrarea cunoașterii principiilor de organizare și gestionare a activității competiționale, cu respectarea normelor etice, a cerințelor de siguranță și a cadrului legislativ specific.
<b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>
1. Utilizarea adecvată a terminologiei de specialitate și a reperelor teoretice ale competiției sportive în elaborarea de analize, referate și prezentări academice.
2. Analizarea caracteristicilor competiționale ale diferitelor ramuri de sport și argumentarea implicațiilor acestora asupra proiectării și planificării antrenamentului.
3. Elaborarea unor modele de pregătire și a unor strategii de participare competițională adaptate nivelului de pregătire, categoriei de vârstă și obiectivelor de performanță.
4. Aplicarea metodelor și instrumentelor specifice pentru evaluarea și monitorizarea prestației competiționale, interpretarea datelor obținute și formularea unor concluzii relevante pentru optimizarea performanței.
5. Proiectarea și argumentarea științifică a activităților de pregătire și participare competițională pentru juniori și seniori, în contexte instituționale diverse, în concordanță cu exigențele metodice, etice și regulamentare.

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Introducere în Teoria Competiției Sportive	Curs interactiv	Delimitări conceptuale
Structura și organizarea competițiilor sportive	Curs interactiv	Aspecte teoretice
Echilibrul între antrenament și performanță	Curs interactiv	Particularizare în sporturi individuale și jocuri sportive
Strategii și tactici în competiții sportive	Curs interactiv	Studii de caz în funcție de diferite ramuri sportive
Fundamentele psihologice ale competițiilor sportive	Curs interactiv	Aspecte teoretice
Factorii sociali și culturali ai competiției sportive	Curs interactiv	Aspecte teoretice
Aspectele economice ale competițiilor sportive	Curs interactiv	Aspecte teoretice

**TOTAL 28 ore**

### **Bibliografie curs**

1. BOMPA, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București
2. GOMBOȘ, L. (2025), Teoria competiției sportive, Suport de curs FEFS
3. GOMBOȘ, L. (2021), Teoria și Metodica antrenamentului sportiv, Suport de curs FEFS
4. MANNO, R. (1996) Bazele antrenamentului sportiv, București, Editura SDP
5. MCGILLIVRAY, D., & MCINTOSH, A. (2006). Sport, leisure and culture in the postmodern city. Routledge.
6. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv - Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
7. WEINECK, J., (2005), Entrenamiento total, Editorial Paidotribo, Barcelona

<b>8.2 Seminar / laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Definiții, istoric, funcțiile și obiectivele competițiilor sportive	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
2. Clasificarea competițiilor, Modurile competiționale, Reguli și norme ale competițiilor sportive	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
3. Pregătirea fizică și mentală, Importanța recuperării și prevenirii accidentelor, Evaluarea performanței	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
4. Analiza adversarului, Planificarea tactică și Adaptarea strategiilor în funcție de circumstanțele competiției.	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
5. Motivația în sport, Stresul și anxietatea competițională Comportamente și atitudini în competiții.	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
6. Aspecte etice în competițiile sportive, Impactul mass-media și al fanilor asupra sportivilor	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
7. Managementul competițiilor sportive, Sponsorizare și Marketing, Impactul Competiției asupra economiei.	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
<b>TOTAL 28 ore</b>		
<b>Bibliografie Seminar</b>		
<p>1. BOMPA, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București</p> <p>2. GOMBOȘ, L. (2025), Teoria competiției sportive, Suport de curs FEFS</p> <p>3. GOMBOȘ, L. (2021), Teoria și Metodica antrenamentului sportiv, Suport de curs FEFS</p> <p>4. MANNO, R. (1996) Bazele antrenamentului sportiv, București, Editura SDP</p> <p>5. MCGILLIVRAY, D., &amp; MCINTOSH, A. (2006). Sport, leisure and culture in the postmodern city. Routledge.</p> <p>6. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv - Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca</p> <p>7. WEINECK, J., (2005), Entrenamiento total, Editorial Paidotribo, Barcelona</p>		

## 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice competiției sportive	Evaluare scrisă	60%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni legate de competiția sportiv		
9.5 Seminar/laborator	Activitatea individuală în cadrul grupurilor de lucru	Evaluare practică	40%
	Prezentarea în fața colectivului a proiectelor tematice		
9.6 Standard minim de promovare			
<p>1. Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu noțiunile principale din domeniul Competiției sportive: Modurile competiționale, Strategiile pentru competiție, Studiarea și analiza adversarilor, Planificarea, Conducerea și Evaluarea Competiției sportive.</p> <p>2. Aplicarea la nivel rezonabil a metodelor de evaluare, organizare și conducere a competiției în ramura de sport aleasă, cu respectarea normelor de siguranță și etică profesională.</p>			

## 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