

FIȘA DISCIPLINEI

TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

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	Teoria și Metodica Antrenamentului Sportiv			Codul disciplinei	YMR1034
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ				
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
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
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
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				94	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

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

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	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.
CP2	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.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport..
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT2	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

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	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.
CP2	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.
CP3	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.
CP5	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.
CT2	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

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
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 jocuri sportive și sporturi individuale.
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 diferitelor ramuri sportive.
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.
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 diferite ramuri sportive, cu accent pe specializarea în care se pregătește, pentru grupele de juniori și seniori, în funcție de vârstă, nivel de pregătire și obiectivele instruirii sportive.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
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 diferite ramuri sportive.
2. Studentul elaborează programe de antrenament 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; 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 diferite ramuri sportive, 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 pentru juniori și seniori, în cadrul cluburilor sportive școlare și al asociațiilor sportive, argumentând științific selecția conținuturilor, mijloacelor și strategiilor metodice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Scopul, obiectivele și principiile antrenamentului sportiv	Curs interactiv	Delimitări conceptuale
Structura capacității de performanță	Curs interactiv	Aspecte teoretice
Factorii antrenamentului sportiv	Curs interactiv	Particularizare în sporturi individuale și jocuri sportive
Variabilele pregătirii în antrenamentul sportiv	Curs interactiv	Aspecte teoretice
Odihna și refacerea în activitatea sportivă	Curs interactiv	Studii de caz în funcție de diferite ramuri sportive
Ciclurile pregătirii sportive. Periodizarea	Curs interactiv	Teme: Realizarea de mezocicluri de pregătire
Planificarea antrenamentului sportiv	Curs interactiv	Teme: Conceperea de planuri de pregătire în ramura de sport aleasă.

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. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv - Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
6. WEINECK, J., (2005), Entrenamiento total, Editorial Paidotribo, Barcelona

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Antrenamentul sportiv, adaptarea, supracompensarea și dezanrenarea	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
2. Aptitudini, Atitudini, Ambianța, Antrenamentul	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
3. Pregătirea sportivă pe factorii antrenamentului	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
4. Volumul, Intensitatea, Densitatea și Complexitatea	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
5. Teoria refacerii în activitatea sportivă	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
6. Ciclurile pregătirii sportive. Periodizarea	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
7. Metodica elaborării documentelor de planificare	Participare activă, grupe de lucru	Proiecte
TOTAL 28 ore		
Bibliografie Seminar		
<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. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv - Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca</p> <p>6. 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 antrenamentului sportiv	Evaluare scrisă	60%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni legate de antrenamentul 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 antrenamentului sportiv: principiile, factorii, structura capacității de performanță, periodizarea, precum și planificarea antrenamentului sportiv.</p> <p>2. Elaborarea și susținerea unui proiect minimal de lecție de antrenament, adecvat nivelului de pregătire și obiectivelor specifice disciplinei din aria de specializare.</p> <p>3. Aplicarea la nivel rezonabil a metodelor de evaluare, organizare și conducere a procesului de antrenament 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