

FIȘA DISCIPLINEI

Prevenția accidentărilor în antrenament și competiții/Injury Prevention during Training and Competitions

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI 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	Prevenția accidentărilor în antrenament și competiții			Codul disciplinei	YMR1048
2.2. Titularul activităților de curs	Lect.dr. POP SERGIU				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.dr. POP SERGIU				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Opțional	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	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	52	din care: 3.5. curs	14	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)					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat (consiliere profesională)					9
Examinări					2
Alte activități					1
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				112	
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	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar dotată cu aparatură de videoproiecție

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

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. Knowledge and understanding of basic concepts, theories, and methods specific to the field of Sports Science and Physical Education, as well as their appropriate use in professional communication.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport. Ability to use modern methods, means, and technologies to assess, monitor, and optimise athletic performance in various sports disciplines.
CP4	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea datelor biomecanice, fiziologice, motrice și psihologice pentru fundamentarea deciziilor metodice aplicate în procesul de antrenament. Knowledge, understanding, and use of biomechanical, physiological, motor, and psychological data to support methodological decisions applied in the training process.
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare. Ability to manage training, competition, and sports recovery activities complying with the principles of ethics, safety, and current legislation.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)²

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	4. 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. 4.The student/graduate -explains and critically analyses advanced concepts, theories, and models of sports and competitive training; -integrates interdisciplinary perspectives (biomechanics, physiology, psychology, sports pedagogy) into the understanding of performance.	4. 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. 4.The student/graduate -uses specialised scientific terminology in academic and professional contexts; -interprets data and theoretical concepts to support methodological decisions in training.

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

CP3	<p>6. 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.</p> <p>6. The student/graduate -describes modern methods and technologies for evaluating, monitoring, and analysing athletic performance; -explains the biomechanical, physiological, and motor indicators of performance.</p>	<p>6. Studentul/absolventul -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului.</p> <p>6.The student/graduate -uses specific tools and technologies for performance assessment; -interprets the data obtained and integrates it into training optimisation.</p>
CP4	<p>7. Studentul/absolventul -explică mecanismele biomecanice, fiziologice și psihologice implicate în performanța sportivă; -cunoaște modelele de adaptare la efort și de solicitare competițională.</p> <p>7.The student/graduate -explains the biomechanical, physiological, and psychological mechanisms involved in athletic performance; -is familiar with the patterns of adaptation to physical effort and competitive stress.</p>	<p>7. Studentul/absolventul -utilizează datele științifice în fundamentarea deciziilor metodice; -corelează parametrii funcționali cu obiectivele antrenamentului și ale competiției.</p> <p>7.The student/graduate -uses scientific data to support methodological decisions; -correlates functional parameters with training and competition objectives.</p>
CP5	<p>8.Studentul/absolventul -cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.</p> <p>8.The student/graduate -is familiar with the principles of sports management and post-exercise recovery; -explains the legislative, ethical, and safety framework applicable to elite sports.</p>	<p>8. Studentul/absolventul -organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; -aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor.</p> <p>8.The student/graduate -organises and coordinates activities related to training and competition; -implements recovery and prevention strategies tailored to athletes.</p>

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Cunoașterea consecințelor accidentelor în sportul de performanță și prevenirea lor.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Factorii favorizanți ai traumatismelor sportive;
Dobândirea abilității necesare în folosirea exercițiului fizic cu scopul de a prevenii accidentele în antrenament și competiții;
Perfecționarea și respectarea principiilor antrenamentului sportiv, planificarea și periodizarea lui în scopul prevenirii accidentelor

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații ³
----------	------------------------------	-------------------------

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

Monitorizarea accidentelor în sportul de performanță.	Curs interactiv	2 ore
Factorii favorizanți ai traumatismelor sportive.	Curs interactiv	2 ore
Rolul exercițiilor fizice specifice în prevenirea accidentelor. propriocepția (process neuro-muscular care permite corpului o stabilitate și orientare corectă), deprinderi specifice de înalt nivel și programe practice de antrenament.	Curs interactiv	2 ore
Dezvoltarea mobilității, flexibilității și a forței - factori importanți în prevenirea accidentelor	Curs interactiv	2 ore
Importanța exercițiilor de dezvoltare a agilității (vitezei) vizând toate formele lor de manifestare.	Curs interactiv	2 ore
Monitorizarea prevenirii supraantrenamentului și importanța palnificării și periodizării în prevenirea accidentelor.	Curs interactiv	2 ore
Respectarea principiilor antrenamentului sportiv în prevenirea accidentelor.	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

1. Chihaiia, O., Pop, S. - *Măsuri de prevenire a accidentelor în antrenament și competiție*, curs Masterat APS, FEFS, Cluj-Napoca, 2011
2. Bompa, T.O. – *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea*. București, Editura Ex Ponto, 2002
3. Chihaiia, O. - *Rugby – antrenamentul de forță al înaintașilor* , Cluj-Napoca, Ed. GIM, 2006
4. Chihaiia, O. - *Rugby – antrenamentul de viteză al înaintașilor*, Cluj-Napoca, Ed. GIM, 2007
5. Drăgan, I. – *Medicina sportivă*. București, Editura Medicală, 2002
6. Fischer, R., Borna, J. – *În căutarea excelenței sportive*. București, CCRS, 1994
7. Kory-Mercea, M., Zamora, E. – *Fiziologia efortului sportiv*. Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință, 2003
8. Nicu, A. și colaboratorii – *Terminologia educației fizice și sportului*. Editura Stadion, București, 1973

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Accidente în antrenament și competiții - generalități și consecințe.	discuții interactive	2 ore
Aspecte traumatice a sistemului musculo-scheletic vizând activitățile sportive.	discuții interactive	2 ore
Factorii extrinseci (fără legătură cu sportivul).	discuții interactive	2 ore
Factorii intrinseci (legăt de caracterele anatomice și biomecanice a sportivului).	discuții interactive	2 ore

Program de exerciții vizând flexibilitatea, antrenamentul de forță și aerobic.	referat, program de exerciții	2 ore
Propriorecepția, deprinderi specifice de înalt nivel și programe practice de antrenament.	discuții interactive	2 ore
Aspecte vizând antrenamentul de forță în prevenirea accidentelor.	referat	2 ore
Exercițiile poliometrice și antrenamentul de putere.	referat	2 ore
Dezvoltarea capacității aerobe și importanța ei în prevenirea accidentelor.	chestionar	2 ore
Aspecte vizând viteza, propriorecepției și îndemânarea (dexteritatea) în prevenirea accidentelor.	discuții interactive	2 ore
Prevenirea supraantrenamentului în sportul de performanță.	referat	2 ore
Importanța planificării și periodizării antrenamentului sportive în prevenirea accidentelor.	chestionar	2 ore
Participarea activă, dezvoltarea multilaterală, specializare, individualizare, varietate și modelare.	chestionar	2 ore
Aspecte ale pregătirii sportivului pentru efort: încălzirea generală și specifică înaintea antrenamentelor și competițiilor, factor important în prevenirea accidentelor în sportul de performanță.	discuții interactive	2 ore



Bibliografie

1. Chihaiia, O. – *Rugby – curs pentru specializare an III*. Cluj-Napoca, UBB-FEFS, 2005
2. Drăgan, I. – *Refacerea organismului după efort*. București, Editura Sport-Turism, 1978
3. Harre, D., Hauptmann, M. – *Viteza și antrenamentul de viteză*. În: Sportul de performanță, nr.270, 1987
4. Harre, D., Winifried, L. – *Rezistența, forța și antrenamentul de rezistență – forță*. În: Sportul de performanță, nr. 267, 1987
5. Kory-Mercea, M., Zamora, E. – *Fiziologia efortului sportiv*. Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință, 2003
6. Roman, Gh. – *Antrenamentul și concepția în sportul de performanță*. Cluj-Napoca, Editura Star, 2004

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Mijloace specifice de prevenire a accidentelor în sportul de performanță și măsuri de refacere și recuperare.	Evaluare scrisă	45%
9.5 Seminar/laborator	Activitate individuală în cadrul grupurilor de lucru .	Participare activă și prezență	30%
	Întocmirea portofoliului personal (prezentarea și susținerea în fața colectivului a unor referate cu teme specifice).	Referate	25%
9.6 Standard minim de promovare			
Cunoașterea măsurilor de prevenire a accidentelor în sportul de performanță.			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

	<input type="radio"/>	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data completării:

20.04.2026

Semnătura titularului de curs

Lector.dr. POP SERGIU

Semnătura titularului de seminar

Lector.dr. POP SERGIU

Data avizării în departament:

29.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU MARIUS ALIN

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.