

**TEMATICA EXAMENULUI DE LICENȚĂ  
PROGRAMUL DE STUDIU *SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ*,  
3 ANI, CURSURI ZI, SESIUNEA IUNIE - IULIE 2025**

**PROBA I EVALUAREA CUNOȘTIINȚELOR FUNDAMENTALE ȘI DE SPECIALITATE  
(PROBĂ SCRISĂ)**

**BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

**I. PROBLEME GENERALE**

- 1.1. Obiectul de studiu, problematica și sarcinile teoriei antrenamentului sportiv
- 1.2. Caracteristicile antrenamentului sportiv

**II. SELECȚIA ÎN SPORT**

- 2.1. Selecția primară
- 2.2. Selecția secundară
- 2.3. Selecția finală

**III. PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

- 2.1. Principii specifice
- 2.2. Principii psiho-pedagogice

**IV. COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

- 4.1. Pregătirea fizică
- 4.2. Pregătirea tehnică
- 4.3. Pregătirea tactică
- 4.4. Pregătirea psihică
- 4.5. Pregătirea biologică pentru concurs

**V. MIJLOACELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

- 5.1. Mijloacele lecției de antrenament
- 5.2. Mijloacele competiționale
- 5.3. Mijloacele de refacere a capacității de efort

**VI. METODELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

- 6.1. Metodele intuitive și cele verbale
- 6.2. Metodele practice

**VII. DINAMICA EFORTULUI**

- 7.1. Tipuri de efort
- 7.2. Parametrii efortului

**VIII. PLANIFICAREA ÎN ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

- 8.1. Planul de perspectivă
- 8.2. Planul curent – ciclul anual – macrociclul
- 8.3. Planul de etapă – mezociclul
- 8.4. Planul operativ – ciclul săptămânal – microciclul

**IX. FORMA SPORTIVĂ**

- 9.1. Factorii determinanți ai formei sportive
- 9.2. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului

**NOTĂ:**

Un subiect va fi alcătuit din conținuturile punctelor I,II,III, IV și V, iar cel de-al doilea din punctele VI, VII, VIII și IX.

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. BOMPA T., O., 2014, ”Teoria și metodologia antrenamentului- periodizarea”, Centrul National de Formare si Perfectionare a Antrenorilor, Editura TANA, Curtea de Arges;
2. DRAGNEA A., 1996, ”Antrenamentul sportiv”, Editura didactică și pedagogică, București;
3. NAN I.D., 2013, ”Teoria și metodică antrenamentului sportiv”, Editura Universității „Lucian Blaga” Sibiu;
4. NICU A., coordonator, 1993, ”Antrenamentul sportiv modern”, EDITIS, București;
5. SIMION Ghe. și colab., 2011, ”Antrenamentul sportiv – concept sistemic”, Ovidius University Press, Constanța;
6. STOIAN I., 2020, ”Bazele generale ale antrenamentului sportiv – note de curs”, Sibiu.

### **METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ATLETISM**

#### **Pct.I**

1. Etapele de învățare a exercițiilor din antrenamentul athletic: **Care sunt etapele învățării unei deprinderi motrice?**

- Etapa de inițiere – pregătitoare
- Etapa intermediară – fundamentală
- Etapa avansată – consolidare, perfecționare

Obiectivul este de a trece prin toate cele trei etape, abordare „pas cu pas”, nu se sar etape în acest proces, este periculos și ineficient

2. Fazele antrenamentului athletic: **Care este conținutul acestora?**

- Atletismul pentru copii
- Pregătirea polivalentă, pentru toate probele
- Pregătirea pe grupe de probe
- Specializarea într-o probă
- Atletismul de performanță

3. Școala atletismului: Exercițiile din școala alergării, săriturii și aruncării și metodică învățării.

#### **Pct.II**

4. Învățarea deprinderilor atletice de bază: **Metode de învățare a deprinderilor atletice simple. Metode de învățare a deprinderilor atletice complexe.**

5. Planul de antrenament cu tematică din atletism: **Concepeți un plan de lecție de antrenament pentru o grupă de începători, cu două teme la alegere.**

#### **NOTĂ:**

Un subiect va fi conceput din conținutul punctului I, iar cel de al doilea din punctul II.

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. BĂDESCU D., 2017, “Atletism. Lucrări practice”, Editura Universității “Lucian Blaga”, Sibiu;
2. BĂDESCU D., 2010, ”Marșul athletic: baze teoretice și metodologice”, Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu;
3. GEVAT C., 2005, „Atletism-istoric, tehnic, didactic”, Ed. Ovidius University Press”, Constanta;
4. ALEXEI M., 2005, „Atletism tehnica probelor” Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;
5. GEVAT C., LARION A., 2003, ”Lecții de atletism”, Ovidius University Press, Constanța.

## METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - BASCHET

### I. NOȚIUNI DE BAZĂ DIN JOCUL DE BASCHET

#### 1. Tehnica jocului de baschet

- 1.1. Definiția tehnicii jocului;
- 1.2. Caracteristicile tehnicii.

#### 2. Tactica jocului de baschet

- 2.1. Definiția tacticii; Caracteristicile tacticii;
- 2.2. Sistematizarea tacticii/elemente în subordine;
- 2.3. Sistematizarea acțiunilor de tactică individuală;
- 2.4. Sistematizarea tacticii colective de echipă.

### II. CONCEPTE PRACTICO-METODICE ÎN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE BASCHET

#### 1. Selecția în jocul de baschet

#### 2. Evaluarea în jocul de baschet

- 4.1. Instrumente de evaluare în jocul de baschet;
- 4.2. Probe de control;
- 4.3. indiciu de eficiență al jocului.

#### 3. Dinamica efortului în jocul de baschet

- 5.1. Natura solicitărilor în efortul jucătorilor de baschet
- 5.2. Adaptarea la efort.

#### 4. Antrenamentul la copii și juniori

- 4.1. Caracteristicile și particularitățile în antrenamentul copiilor și juniorilor;
- 4.2. Antrenarea mișcării în teren: alcătuiți 6 (șase) structuri motrice (3 fără mingă + 3 cu mingă);
- 4.3. Antrenarea paselor: alcătuiți 6 (șase) structuri motrice (3 în perechi + 3 în alte formații);
- 4.4. Atrenarea aruncărilor la coș: 6 (șase) structuri motrice;
- 4.5. Contraatacul: lansare, desfășurare, finalizare- alcătuiți un complex de exerciții specifice contraatacului;
- 4.6. Dă și du-te: alcătuiți 6 (șase) structuri motrice;
- 4.7. Blocaj – ieșire din blocaj: alcătuiți 3 structuri de exerciții.

#### 5. Arbitrajul în jocul de baschet

- 5.1. Principalele abateri în jocul de baschet;
- 5.2. Principalele greșeli în jocul de baschet;
- 5.3. Oficialii în jocul de baschet; sarcinile oficialilor;

### NOTĂ:

Un subiect va fi conceput din conținutul punctului I , iar cel de al doilea din punctul II.

### BIBLIOGRAFIE:

1. TĂTARU C., 2000, "Baschet - bazele tehnicii și tacticii", Editura Mira Design, Sibiu;
2. TĂTARU C., 2005, "Baschet perfecționarea aruncărilor la coș", Editura Alma Mater, Sibiu;
3. TĂTARU C., 2009, "Baschet", Editura Alma Mater, Sibiu;
4. HULPUȘ A., 2012, "Baschet - Curs practico-metodic", Editura Universității "Lucian Blaga", Sibiu;
5. HRIȘCĂ A.; NEGULESCU C., 1997, "Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet", A.N.E.F.S., București;
6. F.R. BASCHET, 2023, "Regulamentul oficial al jocului de baschet", București.

## **METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - FOTBAL**

### **I. NOȚIUNI DE BAZĂ ALE TEORIEI ANTRENAMENTULUI ÎN FOTBAL:**

1. Forme de organizare a procesului de antrenament;
2. Mijloace de antrenament;
3. Fazele de joc (atac și apărare);
4. Formele de joc (atac și apărare);
5. Caracteristicile antrenamentului în fotbalul modern;
6. Obiectivele antrenamentului de fotbal;
7. Parametrii efortului și dinamica acestora;
8. Strategii și metode de selecție;
9. Metode utilizate în procesul de pregătire.

### **II. COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI ÎN JOCUL DE FOTBAL:**

- a) Pregătirea Fizică;
  - definiție și conținut;
  - caracteristicile efortului în jocul de fotbal;
- b) Pregătirea Tehnică;
  - definiție, sistematizare, caracteristici;
- c) Pregătirea Tacticală;
  - definiție, sistematizare, principii;
- d) Pregătirea Teoretică;
  - definiție, conținut;
  - mijloace de realizare a pregătirii teoretice.

### **III. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN FOTBAL:**

1. Strategii de elaborare a programelor de pregătire;
2. Cerintele planificării antrenamentului în jocul de fotbal.

#### **NOTĂ:**

Un subiect va fi conceput din conținutul punctului I , iar cel de al doilea din punctele II și III.

#### **BIBLIOGRAFIE:**

1. IONESCU I., 2001, ”Fotbal – Tehnică și tactica antrenamentului și jocului”, Editura Albatros, Timișoara;
2. MOTROC I., 2000, ”Fotbal – Curs de specializare”, Editura A.N.E.F.S., București;
3. STOIAN A., STOIAN I., 2006, ”Fotbal – Curs de specializare”, Editura Mira Design, Sibiu;
4. STOIAN A., STOIAN I., 2004, ”Fotbal – Exerciții de pregătire tehnică și tactică”, Editura Universității “Lucian Blaga” din Sibiu;
5. STOIAN I., 2018, ”Fotbal Specializare – note de curs”, Sibiu.

## **METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - JUDO**

### **I. PREGĂTIREA FIZICĂ A JUDOCANILOR DE PERFORMANȚĂ**

#### **1. Dezvoltarea forței în judo (definiție)**

- 1.1. Formele de manifestare a forței în judo;
- 1.2. Procedee metodice de dezvoltare a forței în judo;
- 1.3. Antrenamentul de forță pentru copii și juniori.

#### **2. Dezvoltarea vitezei în judo (definiție)**

- 2.1. Formele de manifestare a vitezei în judo;
- 2.2. Procedee metodice de dezvoltare a vitezei în judo.

#### **3. Dezvoltarea rezistenței în judo (definiție)**

- 3.1. Bazele biologice și psihice ale rezistenței;
- 3.2. Formele de manifestare a rezistenței în judo.

#### **4. Dezvoltarea îndemânării la judocani (definiție)**

- 4.1. Bazele biologice și psihice ale îndemânării;
- 4.2. Metode pentru dezvoltarea îndemânării

#### **5. Dezvoltarea mobilității la judocani (definiție)**

- 5.1. Bazele anatomo-fiziologice la judocani;
- 5.2. Formele de manifestare a mobilității în judo;
- 5.3. Metode pentru dezvoltarea mobilității la judocani;
- 5.4. Mijloace pentru dezvoltarea mobilității la judocani;
- 5.5. Indicații metodice.

### **II. STRUCTURA ANTRENAMENTULUI LA JUDO**

#### **II.1. PROGRAMAREA ANTRENAMENTULUI ÎN JUDO**

##### **1. Factorii determinanți ai pregătirii pe termen lung**

##### **2. Etapele pregătirii pe termen lung**

- 3.1. Etapa pregătirii inițiale
- 2.2. Etapa pregătirii preliminare de bază
- 2.3. Etapa pregătirii de specialitate
- 2.4. Etapa obținerii rezultatelor maxime
- 2.5. Etapa menținerii rezultatelor maxime

##### **3. Efortul de antrenament – factori principali de ameliorare a capacităților funcționale ale organismului judocanilor**

- 3.1. Parametrii efortului de antrenament
- 3.2. Mărimea efortului de antrenament
- 3.3. Oboseala, suprasolicitarea și restabilirea

##### **4. Adaptarea - condiție a progresului**

#### **II.2. PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN JUDO**

##### **1. Planul de perspectivă (ciclul lung de antrenament);**

##### **2. Planul curent**

- 2.1. Planul anual – macrociclu
- 2.2. Dinamica efortului în macrociclu de antrenament în judo, evoluția sportive;

##### **3. Planul de etapă – mezociclu**

##### **4. Planul operativ**

- 4.1. Microciclu de antrenament
- 4.2. Dinamica parametrilor efortului în microciclurile de antrenament și structura lor;
- 3.3 Planul de lecție;
  - 3.3.1. Structura lecției de judo;
  - 3.3.2. Tipurile lecției de judo;

- 3.3.3. Aspectele metodice privind orientarea activităților în cadrul antrenamentelor;  
3.3.4. Încălzirea în lecția de judo.

**NOTĂ:**

Un subiect va fi formulat din conținuturile punctului I, iar cel de al doilea din punctual II.

**BIBLIOGRAFIE:**

1. HANTĂU I., 2000, ”Structura antrenamentului la judo”, Editura Printech, București;
2. MANOLACHI V.; HANTĂU I., 2000, ”Pregătirea fizică a judocanilor de performanță”, Chișinău;
3. MANOLACHI V., 2003, ”Sporturi de luptă – teorie și metodică”, Institutul de Educație Fizică și Sport “Tipografia centrală”, Chișinău;
4. TURCU D.M., 1996, ”Judo în imagini și cuvinte”, Editura Universității “Lucian Blaga”, Sibiu.

**METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE CÂMP**

**I. NOȚIUNI DE BAZĂ ALE TEORIEI ANTRENAMENTULUI ÎN TENIS:**

1. Forme de organizare a procesului de antrenament;
2. Mijloace de antrenament;
3. Fazele de joc (atac și apărare);
4. Caracteristicile antrenamentului în tenisul modern;
5. Obiectivele antrenamentului de tenis;
6. Parametrii efortului și dinamica acestora;
7. Strategii și metode de selecție;
8. Metode utilizate în procesul de pregătire.

**II. COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI ÎN TENISUL DE CÂMP:**

- a) Pregătirea Fizică;
  - definiție și conținut;
  - caracteristicile efortului în jocul de TENIS;
- b) Pregătirea Tehnică;
  - definiție, sistematizare, caracteristici;
- c) Pregătirea Tacticală;
  - definiție, sistematizare, principii;
- d) Pregătirea Teoretică;
  - definiție, conținut;
  - mijloace de realizare a pregătirii teoretice.

**III. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN TENIS:**

1. Strategii de elaborare a programelor de pregătire;
2. Cerințele planificării antrenamentului în jocul de Tenis.

**NOTĂ:**

Un subiect va fi conceput din conținutul punctului I, iar cel de al doilea din punctele II și III.

**BIBLIOGRAFIE:**

1. Baci A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. Baci A., (2008) - Antrenamentul in tenisul de tenis Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. Baci A. (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,
4. Moise D.G. Antonescu D. (2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, București Moise Gh.,
5. Moise D. Matei S. (2011) - Metodologia pregătirii fizice în tenisul de performanță, Editura pentru Sport, București

## **METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - VOLEI**

### **I. NOȚIUNI DE BAZĂ DIN JOCUL DE VOLEI**

#### **1. Tehnica jocului de volei**

1.1. Tehnica de bază (deplasări, variante de pasare a mingii, serviciul, ridicarea pentru atac, atacul, preluarea serviciului, apărare din atac).

1.2. Tehnica avansată (variante avansate ale elementelor tehnice).

1.3. Metodica învățării elementelor tehnice de bază și avansate.

1.4. Tehnica individuală și colectivă

#### **2. Tactica jocului de volei**

2.1. Tactica în jocul de volei

2.2. Noțiuni privind sistemele tactice de bază (minivolei și joc normal 6 la 6)

2.3. Sisteme tactice avansate în jocul de volei

2.4. Sistematizarea tacticii colective de echipă

#### **3. Pregătirea fizică în jocul de volei**

3.1. Importanța pregătirii fizice în jocul de volei

3.2. Metodica pregătirii fizice la toate nivelurile de vârstă

#### **4. Pregătirea mentală pentru concurs**

#### **5. Pregătirea statistică a meciurilor de volei**

5.1. Importanța statisticii în jocul de volei

5.2. Studiarea propriei echipe și studiarea adversarului

### **II. CONCEPTE PRACTICO-METODICE ÎN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE VOLEI**

#### **1. Procesul de selecție în jocul de volei**

#### **2. Instrumentele de evaluare a performanței în jocul de volei**

#### **3. Antrenamentul la copii și juniori**

3.1. Caracteristicile și particularitățile în antrenamentul copiilor și juniorilor;

3.2. Exerciții pentru învățarea, consolidarea, perfecționarea elementelor tehnice de bază în jocul de volei

3.3. Complex de exerciții pentru pregătirea fizică

#### **4. Noțiuni privind regulamentul jocului de volei**

#### **5. Noțiuni privind organizarea și desfășurarea campionatului național de volei**

#### **NOTĂ:**

Un subiect va fi conceput din conținutul punctului I, iar cel de al doilea din punctul II.

#### **BIBLIOGRAFIE:**

1. POMOHACI, M., SOPA, I. S., 2020, "Selecția în jocul de volei. Pregătirea tehnico-tactică în minivolei", Editura Universității "Lucian Blaga" din Sibiu;
2. POMOHACI, M., SOPA, I. S., 2019, "Volleyball game as science and specialization in sport and physical education", Editura LAP Lambert Academic Publishing;
3. POMOHACI, M., SOPA, I. S., 2021, "Volleyball and coaching in volleyball game", Editura LAP Lambert Academic Publishing;
4. POMOHACI, M., SOPA, I. S., 2020, "Tehnica și tactica în jocul de volei", Editura Universității "Lucian Blaga" din Sibiu;
5. SOPA, I. S., POMOHACI, M., 2018, "Motor evaluation and anthropometry in physical education and sport", Editura LAP Lambert Academic Publishing.

**\*\*\*NOTĂ:**

La specializarea Sport și Performanță Motrică, la proba I (proba scrisă), studenții vor avea de rezolvat 4 subiecte (2 subiecte din conținutul disciplinei Bazele generale ale antrenamentului sportiv și 2 din Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Specializarea parcursă în anul III de studii).

La proba I absolvenții trebuie să obțină minim media 5 (cinci), iar media obținută după însumarea probei I și probei a II-a (susținerea orală a lucrării de licență) trebuie să fie minim 6 (șase).

Coordonator domeniu,  
lect. univ. dr. Ioan Hășmășan