

TEMATICA EXAMENULUI DE ADMITERE MASTERAT PENTRU ABSOLVENȚII LICENTA DE 3 ANI

PERFORMANȚĂ ÎN SPORT

Disciplina: Teoria si metodică antrenamentului sportiv

1. Efortul in antrenamentul sportiv: Parametri (volum, durata, intensitate, complexitate).
2. Adaptarea in antrenamentul sportiv
3. Oboseala si recuperarea dupa efort.
4. Mijloacele de antrenament, de refacere a capacitatii de efort si competitionale.
5. Factorii antrenamentului sportiv: pregătirea tehnica (definitia tehnicii si a pregătirii tehnice, componente, invatarea procedeele tehnice, prioritati metodice privind invatarea tehnicii sportive), pregătirea fizica (inclusiv procedee metodice de dezvoltare a calitatilor motrice), pregătirea tactica (definitia tacticii si a pregătiri tactice, componente, metodică pregătirii tactice), pregătirea psihologica si teoretica.
6. Principiile antrenamentului sportiv
7. Antrenamentul sportiv - proces de pregătire stadial (problematika stadiilor si a selectiei sportive).
8. Forma sportiva, caracterul ciclic si periodizarea antrenamentului sportiv (probleme generale ale formei sportive, forma sportiva si caracterul ciclic al antrenamentului sportiv, forma sportiva si periodizarea antrenamentului sportiv, continutul, durata si structura perioadelor de pregătire).
9. Structura antrenamentului sportiv (macrostructura sau macrociclul, mezostructura sau structura medie, microstructura si lectia de antrenament).

Bibliografie

1. S. Cataneanu s.a., Educatie fizica si antrenament sportiv, Ed. Sitech, Craiova, 2003.
2. A. Dragnea, Antrenament sportiv, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1996.
3. A. Nicu, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, Bucuresti, 1993.

DISCIPLINE SPORTIVE

TEMATICA PROBEI DE ATLETISM

I. Tehnica probelor atletice:

Tehnică alergărilor de semifond, fond și cros (teren variat) – scurte comparații cu tehnică alergării de viteză.

Tehnică alergării de garduri.

Tehnică săriturii în lungime cu 2 și 1/2 pași în zbor.

Tehnică săriturii în înălțime – procedeele la alegere: săritura în înălțime cu rostogolire ventrală sau cu răsturnare dorsală.

Tehnică aruncării greutății sau a mingii de oină.

II. Probleme de antrenament sportiv

Efortul de antrenament și concurs și anume:

- calculul timpului în ciclul anual de antrenament la atletism;
- raportul dintre cei doi parametri puși în discuție de-a lungul ciclului anual de antrenament (volum și intensitate).

Mijloacele de antrenament folosite în pregătirea atleților, clasificarea exercițiilor, cunoașterea efectelor acestor exerciții, asamblarea lor și gruparea în unități funcționale.

Metodică dezvoltării forței și vitezei, importante calități motrice ale atleților.

Metodică dezvoltării rezistenței mobilității și supleței, calități importante în pregătirea atleților.

Ciclul anual de antrenament, structură, sarcini, mijloace, constituirea etapelor de antrenament, cicluri săptămânale, stabilirea vârfului de formă.

III. Regulament, terenuri, instalații

Regulament, terenuri, instalații la proba de aruncare a greutății (scurte precizări).

Regulament, terenuri, instalații la proba de săritură în lungime.

Regulament, terenuri, instalații la proba de săritură în înălțime.

Regulament, terenuri, instalații la proba de aruncarea mingii de oină și alergarea de ștafetă.

Regulament, terenuri, instalații la proba de alergare de garduri.

Bibliografie

1. Dragomir Marcela, Atletism - Tehnica probelor de alergări și sărituri, Ed. Universitaria, Craiova, 2001.
2. Dragomir Marcela, Tehnica exercițiilor de aruncări, Ed. Universitaria, Craiova, 2001.
3. Dragomir Marcela, Albină A. – Atletismul în școală, Ed. Universitaria, Craiova, 2009.
4. Dragomir Marcela, Albina A., Albina C-TIN., Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universității din Craiova, 2001.
5. Rinderu I., Dragomir Marcela, Albina A., Atletism, Ed. Universitaria, Craiova, 2003.

TEMATICA PROBEI DE GIMNASTICĂ

1. Cerintele actuale ale gimnasticii si tendintele dezvoltarii acesteia pe plan mondial
2. Factorii antrenamentului in gimnastica artistica
 - pregatirea fizica
 - pregatirea tehnica
 - pregatirea artistica
3. Selectia in gimnastica artistica
 - criteriile de selectie
 - fazele selectiei primare
 - probele pentru aptitudinile specifice

Bibliografie

1. Orțănescu Dorina – Gimnastica artistică, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.

TEMATICA JOC SPORTIV – BASCHET

- 1.Particularitati somato-functionale,motrice si psihice la copii si juniori.
- 2.Selectia în sport:
 - conceptul de selecție
 - selecția și cerințele generale ale acesteia
 - selectia copiilor si juniorilor pentru baschetul de performanta
- 3.Componentele antrenamentului sportiv.

Bibliografie

- 1.Dragnea A. ,Teodorescu-Mate S.,Teoria Sportului,Ed.Fest,Bucuresti 2002
- 2.Ghitescu I.G.,Baschet-,Ed.Arvin,Bucuresti,2002.
- 3.Ghetu R.,Baschet.Teorie si Metodica.,Ed.Universitaria,Craiova,2010.

TEMATICA JOC SPORTIV – FOTBAL

1. Dezvoltarea și evoluția jocului de fotbal determinată de evoluția constantă a aportului de performanță.
2. Orientări metodice moderne privind selecția pentru jocul de fotbal de performanță.

3. Creșterea capacității de performanță prin ridicarea nivelului de instruire a factorilor fizici, tehnici și tactici.
4. Conținutul jocului de fotbal în faza ofensivă - fazele și formele atacului.
5. Conținutul jocului de fotbal în faza defensivă - fazele și formele apărării.
6. Noțiuni fundamentale ale teoriei antrenamentului specializat în jocul de fotbal. Sisteme, forme și mijloace de antrenament.
7. Mijloacele antrenamentului în jocul de fotbal.
8. Forme de organizare și desfășurare a pregătirii specializate în fotbal.

Bibliografie

1. Barbu, D., Tehnica jocului de fotbal, Aspecte prioritare, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
2. Călinescu, G., Fotbal – prezent și viitor, Ed. Universitaria, Craiova, 2006.
3. Călinescu, G., Fotbal – teorie și metodică, Ed. Universitaria, Craiova, 2007.
4. Cojocaru, V., Fotbal la copii și juniori, Ed. Rodos, București, 2000.
5. Mombaerts, E., Pedagogia jocului de fotbal, Ed. Vigot, Paris, 1999.
6. Motroc, I., Fotbal – curs de specializare, Ed. Rodos, București, 1994.
7. Stoica, D., Fotbal – tehnica jocului, Ed. Sitech, Craiova, 1999.
8. Motroc, I., Fotbal – curs de specializare, Ed. Rodos, București, 1994.
9. Nicu, A., Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1998.

TEMATICA JOC SPORTIV – HANDBAL

1. Tehnica și tactica jocului de handbal: definiții și caracteristici.

2. Conținutul și metodică învățării mijloacelor tehnico-tactice folosite în jocul de handbal în atac și apărare: prinderea și pasarea mingii, pasele de angajare, aruncările la poartă: din alergare, din săritură și cu sprijin, poziția fundamentală, repartizarea, preluarea, predarea și schimbul de oameni.

3. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică învățării jocului de handbal în atac: contraatacul direct și cu intermediar cu unul și două vârfuri, contraatacul susținut, jocul în sistem cu un pivot și doi pivoți.

4. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică învățării jocului de handbal în apărare: replierea, zona temporară, organizarea apărării, apărarea pe zonă 6:0; apărarea pe zonă 5+1; apărarea combinată 5+1.

5. Conținutul tehnico-tactic și metodică de instruire a portarului: poziția fundamentală și deplasarea în poartă, prinderea și respingerea mingii, degajarea mingii.

6. Noțiuni de regulament.

Bibliografie

1. Bota, I., Bota, M., Handbal, Ed. Sport-Turism, București, 1989
2. Bota, I., Macovei, B., Handbal – antrenamentul portarului, Ed. Sport-Turism, București, 1983.
3. Cercel P., Handbal, exerciții pentru fazele de joc - Editura Sport-Turism-București, 1980.
4. Ghermănescu, K.I., și colab., Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
5. Orțănescu, C., Popescu, C., Handbal – teoria și metodică jocului, Ed. Universitaria, Craiova, 2007.

TEMATICA JOC SPORTIV – VOLEI

Cunoștințe privind teoria jocului de volei:

- Caracteristici,
- Sistematizări,
- Noțiuni de regulament.

Cunoștințe privind succesiuni metodice pentru consolidarea procedurilor tehnico-tactice specifice jocului de volei:

- Lovirea cu două mâini de sus înainte, peste cap,
- Lovirea cu două mîini de jos,
- Serviciile-de sus și din săritură,
- Lovitura de atac-toate procedeele
- Blocajul-toate procedeele.

Cunoștințe privind tactica jocului:

- Sisteme de joc pe nivele de pregătire,
- Combinații tactice specifice atacului pe nivele de joc.

Bibliografie:

1. Dăian,G., Volei, pregătire, competiție, performanță, Editura ARVES craiova, 2009,
2. Dăian,G., Shaao,M., Volei, metodica predării, Editura Universitaria Craiova, 2006,
3. Dăian,G., Dăian,I., - Volei, elemente de tactică, Editura Universitaria Craiova, 2003,
4. Stroe,Șt., Murafa,N., Roman,Șt., Tudor,S., - Curs de volei, Editura IEFS București, 1987,

TEMATICA
JOC SPORTIV – TENIS DE MASĂ

1. Efortul de antrenament și concurs în tenis de masă.
2. Conținutul instruirii jucătorilor de tenis de masă la nivel de începători și avansați.
3. Optimizarea proceselor de orientare și selecție a copiilor cu aptitudini pentru practicarea tenisului de masă.
4. Învățarea motrică în tenis de masă.
5. Greșeli frecvente în învățarea și consolidarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de tenis de masă.

Bibliografie:

1. Dragomir, M., Tenis de masă - de la inițiere spre marea performanță, Editura Universitaria, Craiova, 2001.
2. Dragomir, M., Tenis, Ed. Universitaria, Craiova, 2004.
3. Dragomir M., Lică M., Diaconescu D., Tenis de masă - analiza procedeele tehnice, Editura Universitaria, Craiova, 2005.
4. Lică, E., Mangra, G., Tenis de masă - inițiere în tehnica jocului, Editura Universitaria, Craiova, 2006.
5. Dragnea, A. și colab., Educație fizică și sport- teorie și didactică, Ed. FEST, București, 2006.