

Tematica pentru examenul de finalizare a studiilor, ciclul licență
Programul de studii Sport și Performanță Motrică,
Sesiunea Iunie 2021 + februarie 2022

Bazele Generale ale Antrenamentului Sportiv

1. Principiile antrenamentului sportiv.
2. Capacitatea de performanta si factorii determinanti ai acesteia-generalitati, factori individuali determinanti, factori de proces (selectia, antrenamentul, progresul tehnologic, factorii sociali).
3. Forma sportiva si relatia acesteia cu perioadele antrenamentului sportiv; definitie, caracterul fizic al formei sportive, tipuri de periodizare.
4. Continutul antrenamentului sportiv- factorii antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic).
5. Proiectarea antrenamentului sportiv- programarea, planificarea si periodizarea antrenamentului sportiv (structuri de antrenament-macro ciclul, mezociclul, micro ciclul; metodologia elaborarii planurilor de antrenament).
6. Lectia de antrenament sportiv.
7. Evaluarea în antrenamentul sportiv.

Bibliografie recomandată:

1. Enoiu R.S.,-,, Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Generalități,, , Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S.,-,, Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv,, , Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015.
3. Enoiu R.S.,- ,,Proiectare și planificare în antrenamentul sportiv,, , Editura Universității Transilvania din Brașov, 2014.

Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice

1. Dezvoltarea capacității de efort.
2. Teoria și metodică dezvoltării vitezei.
3. Teoria și metodică dezvoltării capacităților coordinative.
4. Teoria și metodică dezvoltării rezistenței.
5. Teoria și metodică dezvoltării forței.

Bibliografie recomandată:

1. Dragnea A.D., Mate-Teodorescu S., - „Teoria sportului”, Editura FEST, București, 2002.
2. Enoiu R. S. & colab. – „Musculație”, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2009.
3. Bompa T.O., Haff Gregory G., - „Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ad point, București, 2014.

Prof. dr. Răzvan Enoiu