



TEMATICĂ EXAMEN CICLUL DE LICENŢĂ – SPORT ŞI PERFORMANŢĂ MOTRICĂ (ÎF&FR) sesiunea iunie 2022 & februarie 2023

BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

1. Principiile antrenamentului sportiv.
2. Capacitatea de performanță și factorii determinanți ai acesteia-generalități, factori individuali determinanți, factori de proces (selecția, antrenamentul, progresul tehnologic, factorii sociali).
3. Forma sportivă și relația acesteia cu perioadele antrenamentului sportiv; definiție, caracterul fizic al formei sportive, tipuri de periodizare.
4. Conținutul antrenamentului sportiv- factorii antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic).
5. Evaluarea în antrenamentul sportiv.

PROIECTARE ŞI PLANIFICARE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

1. Proiectarea antrenamentului sportiv- programarea, planificarea și periodizarea antrenamentului sportiv (structuri de antrenament-macro ciclul, mezociclul, micro ciclul; metodologia elaborării planurilor de antrenament).
2. Lecția de antrenament sportiv.
3. Perioadele specifice antrenamentului sportiv din planul calendaristic anual (perioada pregătitoare cu sub perioadele acesteia, perioada competițională, perioada de tranziție).

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT

1. Etapa inițierii în bazele tehnice de execuție.
2. Etapa fixării-consolidării execuției tehnice.
3. Etapa perfecționării execuției tehnice.
4. Selecția sportivă.





Bibliografie

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.

Prof.dr. Răzvan Enoiu