



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București

CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
Facultatea de Științe, Educație Fizică și
Informatică



ADMITERE

la **STUDIILE UNIVERSITARE DE MASTER – Sesiunea 2026**

Programul de studii universitare de master:

PERFORMANȚĂ ÎN SPORT

1. *Proba 1 (Evaluarea cunoștințelor fundamentale, probă orală)*
2. *Proba 2 (Evaluarea motivației candidatului privind urmarea programului de studii universitare de master, probă orală)*

TEMATICA

pentru proba 1 de evaluare a cunoștințelor fundamentale

1. Efortul în antrenamentul sportiv: Parametri (volum, durata, intensitate, complexitate). 2. Adaptarea în antrenamentul sportiv.
2. Oboseala și recuperarea după efort.
3. Mijloacele de antrenament, de refacere a capacității de efort și competiționale.
4. Factorii antrenamentului sportiv: pregătirea tehnică (definiția tehnicii și a pregătirii tehnice, componente, învățarea procedeele tehnice, priorități metodice privind învățarea tehnicii sportive), pregătirea fizică (inclusiv procedee metodice de dezvoltare a calităților motrice), pregătirea tactică (definiția tacticii și a pregătirii tactice, componente, metodica pregătirii tactice), pregătirea psihologică și teoretică.
5. Principiile antrenamentului sportiv
6. Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadial (problematica stadiilor și a selecției sportive).
7. Forma sportivă, caracterul ciclic și periodizarea antrenamentului sportiv (probleme generale ale formei sportive, forma sportivă și caracterul ciclic al antrenamentului sportiv, forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv, conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire).
8. Structura antrenamentului sportiv (macrostructura sau macrociclul, mezostructura sau structura medie, microstructura și lecția de antrenament).

Bibliografie:

1. Bompă, T., 2001, Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.

2. Bompa, T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.
3. Coibaba D., E., Bota I., 1998, Jocuri sportive teorie si practica, Ed Aldin Bucuresti
4. Dragnea, A., 1996, Antrenament sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București.
5. Dragnea, A., Teodorescu, Silvia, Mate, 2002, Teoria sportului Ed. FEST, București.
6. Nicu, A., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, Bucuresti.
7. Platonov, V., L., 2015, Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed Discobolul, Bucuresti
8. Simion, G., Mihăilă, I., Stănculescu, G., 2011, Antrenament sportiv. Concept sistemic, Ed. Ovidius University Press, Constanța.