

Concurs pe postul de asistent universitar nr. 41
Anul universitar 2025-2026
DISCIPLINE, TEMATICĂ ȘI BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Culturism-fitness – lucrări practice

1. Efectuarea unor programe de antrenament individualizate, concepute pe baza principiilor Weider, utilizate în culturism-fitness pentru atingerea obiectivelor competiționale la nivel de seniori; dozare, viteză de execuție, indicații metodice.
2. Mijloace și metode utilizate în sălile de culturism-fitness pentru antrenarea rezistenței generale la nivel de seniori; dozare funcție de faza pregătirii.
3. Învățarea și efectuarea pozițiilor obligatorii de concurs pentru disciplinele din cadrul Federației Române de Culturism și Fitness.
4. Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice.
5. Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice.
6. Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice.
7. Exerciții cu greutate corporală utilizate în fitness pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice.
8. Mijloace și metode utilizate în sălile de culturism-fitness pentru antrenarea rezistenței generale la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice.
9. Efectuarea unor programe de antrenament utilizate în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului la nivel de avansați; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice.
10. Efectuarea unor programe de antrenament utilizate în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare la nivel de avansați; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice.
11. Efectuarea unor programe de antrenament utilizate în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare la nivel de avansați; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice.
12. Pregătirea pentru concursurile oficiale de culturism-fitness (poziții obligatorii, program liber, coregrafie, arbitraj).

Bibliografia:

- Bompa, T. O. (2002). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*. Ex Ponto.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2006). *Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive*. Tana.
- Calais-Germain, B. (2018). *Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale* (Vol. 1). Polirom.

Delavier, F. (2010). *Strength training anatomy* (3rd ed.). Human Kinetics.

Derevenko, P. (1998). *Elemente de fiziologie ale efortului sportiv*. Argonaut.

Gagea, A. (2006). Biomecanică analitică. <https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECHANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf>

Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). *Fitness professional's handbook* (6th ed.). Human Kinetics.

Krautblatt, C. (2020). *Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course* (2nd ed.). <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>

Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice*. Risoprint.

Regulamente discipline. (n.d.). Federația Română de Culturism și Fitness. <https://www.frcf.ro/regulamente-discipline/>

Sbenghe, T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*. Medicală.

Voicu, A. V. (1995). *Culturism*. Inter-Tonic.

Voicu, A. V. (2006). *Curs de musculație și fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).

Voicu, A. V. (2024) *Curs de Culturism-Fitness*, Univ. Sapientia, nepublicat.

Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Risoprint.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.

Lazăr Baroga, *Halterele de la A la Z*, Editura Sport-Turism, București, 1985.

Equipment – International Weightlifting Federation (iwf.sport)

Rules – International Weightlifting Federation (iwf.sport)

Site-ul Federației Române de Culturism-Fitness

Teoria și practica în haltere și culturism – lucrări practice

1. Învățarea stilului smuls prin procedeele: foarfecă și hochei
2. Perfecționarea stilului smuls
3. Învățarea stilului aruncat prin procedeele: foarfecă și hochei
4. Perfecționarea stilului aruncat
5. Dezvoltare forței musculare prin intermediul metodelor de antrenament cu greutate.
6. Măsurarea și evaluarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii.
7. Măsurarea și evaluarea creșterii și dezvoltării fizice

Bibliografia:

Reynolds, Gretchen, *20 de minute : cum să facem sport mai eficient, să ne antrenăm inteligent și să trăim mai mult*, București: Litera, 2016.

Rigler Endre, *Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai: jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére: III. rész: A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése*, Budapest: Országos Testnevelési és Sportthivatal, 2003.

Eckschmiedt Sándor, *Általános erőfejlesztés, tekintés a testépítésbe*, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2006.

Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi – lucrări practice

1. Pregătirea pentru schi – preluarea echipamentului

2. Acomodarea cu echipamentul
3. Acomodarea și deplasarea cu schiurile
4. Alunecarea
5. Căderea și ridicarea din coborâre pe plat și în pantă
6. Mersul
7. Alunecarea prin împingere simultană
8. Schimbările de direcție pe teren plat
9. Întoarcerile. Urcarea pantei
10. Coborârea directă. Coborârea oblică
11. Frânarea în plug. Frânarea prin derapaj
12. Ocolirile. Ocolirea prin pășire
13. Ocolirea cu schiurile paralele (cristianiile)

Bibliografia

Balint G., Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași, 2005.
 Elling, R. Mark, The All-Mountain Skier: the Way to Expert Skiing; Toronto : Ragged Mountain Press: McGraw-Hill, 2003
 Ungurean B., Schi alpin, Editura Pim, Iași, 2013.

Aplicații practice discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire)

1. Însușirea exercițiilor pentru acomodarea cu echipamentul de schi
2. Însușirea exercițiilor pentru acomodarea cu alunecarea pe schiuri
3. Însușirea tehnicii schimbărilor de direcție din alunecare pe pantă
 - a. ocolirea prin pășire spre deal din coborâre oblică de pe linia pantei;
 - b. ocolirea prin pași succesivi spre vale din coborâre oblică de pe linia pantei;
 - c. ocolirea prin pivotare fără balans, de pe linia pantei;
 - d. ocolirea prin pivotare cu balans, de pe linia pantei;
 - e. oprirea prin pivotare (cu și fără balans).
4. Însușirea procedeele tehnice de trecere a denivelărilor de teren
5. Însușirea procedeele tehnice de frânare:
 - a. frânarea prin derapaje (oblic, lateral);
 - b. ghirlande (simplă, rotunjită, cu tragere).
6. Însușirea și consolidarea procedeele tehnice de ocolire spre vale prin rotație:
 - a. cristiania spre vale cu depărtare;
 - b. cristiania spre vale cu desprindere;
 - c. cristiania spre vale cu pășire;
 - d. cristiania spre vale prin rotație.

Bibliografia

Balint Gh. – „Schi – Curs de bază.”, Curs pentru studenți, Universitatea din Bacău, 2003.
 Balint Gh. – „Practică în sporturi de iarnă (schi-sanie).”, Îndrumar de lucrări practice pentru studenți,
 Balint G., Bazele teoretice și metodice ale predării schiului, Editura Tehnopress, Iași, 2005.