

**Facultatea de Drept și Științe Sociale**

**Departamentul de Educație Fizică și Sport**

---

## **TEMATICĂ CONCURS**

### **Post Asistent Universitar, Poziția 25**

1. Fitness: scop și obiective.
2. Sindromul General de Adaptare.
3. Principiile antrenamentului de Fitness.
4. Unitățile de măsură ale antrenamentului.
5. Efortul aerob și efortul anaerob.
6. Planificarea și programarea antrenamentului; planificarea ședinței de antrenament.
7. Pedagogia și andragogia exercițiilor fizice.
8. Tehnica și didactica principalelor exerciții de tonifiere și dezvoltare musculară.
9. Ergofiziologia în Fitness: mijloace și metode utilizate pentru refacerea organismului după efortul fizic.
10. Alimentația în Fitness. Nevoile nutriționale ale organismului. Sincronizarea nutrienților cu efortul fizic.
11. Fiziologia contracției musculare
12. Tipuri de contracții musculare, efectul neural și structural.
13. Mijloace și metode de tonifiere musculară.
14. Variabilele antrenamentului de tonifiere musculară.



**Facultatea de Drept și Științe Sociale**

**Departamentul de Educație Fizică și Sport**

---

15. Kinesiologie. Amplitudinea de mișcare, evaluarea, redoare, limitarea amplitudinii de mișcare, modalități practice de refacere a amplitudinii de mișcare.
16. Evaluarea musculară subiectivă și obiectivă (testarea forței, rezistenței și a tonusului muscular).
17. Anamneza, evaluare statică și dinamică, examen general: postura, somatoscopie, antropometrie, plicometrie, IMC.

**Facultatea de Drept și Științe Sociale**

**Departamentul de Educație Fizică și Sport**

**Bibliografie**

1. American Psychological Association (2017). *Publication Manual of the American Psychological Association*. Washington: www.apa.org.
2. Baciuc, C. (1981). *Aparatul Locomotor*. București: Editura Medicală.
3. Bompa, T. (2002). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. București: Editura Institutul de cercetare pentru sport.
4. Bompa T. (1999). *Teoria și Metodologia Antrenamentului*. Curtea de Argeș: Editura Tana.
5. Bompa, T., Carrera M. (2014). *Periodizarea Antrenamentului Sportiv*. București: Clarux Distribution S.R.L.
6. Bompa, T., Haff G. (2014). *Periodizarea, Teoria și Metodologia antrenamentului*. București: Editura Ad Point Promo SRL.
7. Bompa, T., Haff G. (2014). *Teoria și Metodologia antrenamentului*. București: Editura Ad Point Promo SRL.
8. Bota, C. (2002). *Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic*. București: Editura Medicală.
9. Crețu, A., Bratu, M. (2003). *Refacere în sport*. București: Editura Alexandru 27.
10. Calais – Germain, B. (2013). *Abdomene fără riscuri*. București: CNI Coresi.
11. Delavier, F. (2009). *Anatomia unui corp perfect*. București: Editura Litera.
12. Ellsworth, A. (2013). *Antrenamentul de bază al mușchilor*. București: Editura Litera.
13. Gibbons, J. (2017). *Funcțional Anatomy of the Pelvis and the Sacroiliac Joint*. California: North Atlantic Books.
14. Iacob, M. R. (2011). *Cercetări privind modelarea biomecanică a sistemului locomotor uman cu aplicabilitate în recuperarea medicală și sportivă*. Iași: Editura Demiurg.
15. Kamina, P. (2012). *Atlas de anatomie. Morfologie. Funcționare. Aspecte Clinice*. București: Editura Litera.
16. Manocchia, P. (2015). *Anatomia antrenamentului de forță*. București: Editura Litera.
17. Minder, M. (2011). *Didactica Funcțională, Obiective, strategii, evaluare, cognitivismul operant*, Editura ASCR.

**Facultatea de Drept și Științe Sociale**

**Departamentul de Educație Fizică și Sport**

---

18. Niculescu, M., Crețu, M., Mateescu A., Trăilă H. (2006). *Bazele Științifice și aplicative ale musculaturii*. Craiova: Editura Universală.
19. Niculescu, C. Th., Voiculescu, B., Niță, C., Cârmaciu, R., Sălăvăstru, C., Ciornei, C. (2009). *Anatomia și Fiziologia omului*. București: Editura Corint.
20. Nusio, M. E. (2009). *Stretching*. Madrid: Editura Libsa.
21. Papilian, V. (2003). *Anatomia Omului – Aparatul Locomotor, vol.1*. București: Editura All.
22. Pânișoara, I.O. (2015). *Comunicarea eficientă*. Iași. Editura Polirom.
23. Ramsay, C. (2013) *Dezvoltarea masei musculare*. București: Editura Litera.
24. Roșu, I., Istrate, C., Silvester, M. (2009). *Enciclopedia corpului uman*. București: Editura Corint.
25. Sbenge, T. (2008). *Kinesiologie știința mișcării*. București: Editura Medicală.
26. Schmidt. R.A. (1991). *Motor Learning&Performance*. Editura Human Kinetics Books.
27. Tudor, V., Crișan, D.I. (2007). *Forța. Aptitudine motrică*. București: Editura.
28. Voicu, A.V. (2000). *Culturism*. Cluj Napoca: Editura Inter – Tonic.
29. Zamora, E., Ciocoi - Pop, R.D. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Cluj Napoca: Editura Risoprint.
30. Zamora, E. (2005). *Anatomia omului – sistemul locomotor*. Cluj Napoca: Editura Risoprint.