

## **TEMATICĂ DE EXAMEN**

Concurs pentru ocuparea postului de asistent universitar, poziția 20 – Arte Marțiale-taekwondo, la Disciplina Educație Fizică și Sport.

1. Sport, competiție, performanță, antrenament sportiv.
2. Taekwondo ca și sport universitar.
3. Capacitatea de performanță în taekwondo.
4. Originile și evoluția taekwondo-ului pe plan mondial.
5. Probele sportive și cele necesare promovării examenelor de grad.
6. Sistemul competițional universitar de taekwondo.
7. Etapele metodice ale formării deprinderilor specifice în taekwondo.
8. Exerciții metodice de predare a conținutului tehnic din taekwondo.
9. Priorități metodice privind învățarea tehnicii în taekwondo.
10. Asigurarea condițiilor psihico-motrice necesare învățării conținutului tehnic în taekwondo.
11. Capacitatea de performanță în taekwondo.
12. Efort, oboseală și restabilirea.
13. Didactica în taekwondo
14. Componentele antrenamentului.
15. Organizarea și desfășurarea competițiilor sportive.

## BIBLIOGRAFIE

1. Bompa Tudor, Haff, Gregory, (2009), *Perozation. Theory and methodology of training*, editura Human Kinetics
2. Fargas Ireno, (1993), Taekwondo, tipărită de Impresos Izquierdo, editată prin Comitetul Olimpic Spaniol, Spania
3. Gomez Castaneda Pedro, Taekwondo. Teoria y metodología de la preparacion competitive, Federacion Mexicana de Taekwondo, 2004, Mexic
4. Haddad Monem, Editor, (2014), Performance optimization in taekwondo: From laboratory to field, Editura OMICS Group, USA
5. Kukkiwon, (2014), editor Kim Joong – Young, Taekwondo Textbook, editura OSUNG Publising Company, Coreea, 2014
6. Păunescu Cătălin, (2011), *Taekwondo, curs de bază*, editura Printech
7. Păunescu Cătălin, (2018), Pregătire atletică și tehnico-metodică. București
8. Platonov, V., (2015). Periodizarea antrenamentului sportiv. Teorie generală și aplicațiile ei practice, editura Discobolul, București
9. Teodorescu Silvia, (2009), *Antrenament și competiție*, editura Alpha MDN

Sef Disciplină.

Prof.univ.dr. Cătălin Păunescu