



Liceul cu Program Sportiv

Str. Independenței, nr 3, Arad

Tel: 0357409916

Teme certificate competențe profesionale
Atletism și mozaic (alte sporturi)
An școlar 2025 – 2026

1. Alimentația sportivilor de performanță
2. Sportul ca mod de viață sănătos
3. Prevenția accidentărilor la sportivi
4. Antrenamentul sportivilor în probele de sprint
5. Efortul fizic
6. Periodizarea antrenamentului sportiv
7. Selecția în sport
8. Importanța cunoașterii aprofundate și a repetării principiului continuității antrenamentului
9. Refacerea fotbaliștilor după efort
10. Metode de pregătire a copiilor 10-12 ani în fotbal
11. Studiu asupra modelării în antrenamentul de fotbal
12. Efortul specific în Judo – procedee tehnice
13. Aspecte generale privind forma sportivă
14. Metode și tehnici de determinare a rezistenței
15. România în competițiile sportive – rezultate
16. Stretching-ul în sport
17. Importanța exercițiilor fizice pentru sănătate
18. Metode de pregătire a luptătorilor
19. Viața și performanța sportivă a Alinei Dumitru
20. Pregătirea sportivilor în tenisul de masă

Prof. Spânul Decebal, Tulescu Alexandru



Liceul cu Program Sportiv

Str. Independenței, nr 3, Arad

Tel: 0357409916

Teme certificate competențe profesionale

Handbal

An școlar 2025 – 2026

1. Selecția în jocul de Handbal
2. Refacerea organismului după efort
3. Importanța principiului continuității în antrenamentul sportiv
4. Atingerea vârfului de formă sportivă în competiții
5. Selecția sportivă
6. Efortul și adaptarea organismului la efort
7. Rolul pregătirii psihologice în antrenamentul sportiv
8. Performanțele handbalului românesc (trecut și prezent)
9. Tactica sportivă în jocul de handbal
10. Profil performer (alegerea unui sportiv)

Prof. Inoan Adriana



Liceul cu Program Sportiv

Str. Independenței, nr 3, Arad

Tel: 0357409916

Teme certificate competențe profesionale – Baschet

An școlar 2025 – 2026

1. Analiza biomecanică a aruncărilor a arucarilor la coș în jocul de Baschet.
2. Kobe Bryant – The Mamaba mentality.
3. Larry Bird – O legendă a Baschetului American .
4. Principalele cauze ale accidentării în Baschet.
5. Sistematizarea tehnicii jocului de Baschet.
6. Regulile oficiale în jocul de Baschet.
7. Pregătirea tehnică în jocul de Baschet.
8. Sisteme de apărare în Baschet.

Prof. Mercea Adela