III 19619

Mircea DRAGU

CONCEPȚII MODERNE DE SELECȚIE ȘI PREGĂTIRE A COPIILOR ÎN ÎNOT



EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
„DUNĂREA DE JOS” GALAȚI

19619

Mircea DRAGU

C - 252068

CONCEPȚII MODERNE DE SELECȚIE ȘI PREGĂTIRE A COPIILOR ÎN ÎNOT

252068
UNIVERSITATEA
„DUNĂREA DE JOS" GALAȚI
BIBLIOTECA 2

FUNDAȚIA UNIVERSITARĂ
EDITURA
„Dunărea de Jos"
GALAȚI

EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
„*DUNĂREA DE JOS*" – GALAȚI, 2007.

CUPRINS

INTRODUCERE 5

ISTORICUL ÎNOTULUI 10
1. Istoricul natației românești. 14

ÎNOTUL DISCIPLINĂ SPORTIVĂ 17

IMPORTANȚA ÎNOTULUI ÎN DEZVOLTAREA FIZICĂ ȘI PSIHICĂ A INDIVIDULUI 18

NOȚIUNI DE EFORT ȘI ODIHNĂ ÎN ANTRENAMENTUL LA ÎNOT 26
1. Mărimea efortului 26
2. Structura moleculară a mușchiului striat 30
3. Compoziția chimică a mușchiului striat 31
4. Mecanismul molecular al contracției musculare. 34
5. Sursele de energie ale contracției musculare 34

STRUCTURA CONCEPTUALĂ ȘI ARGUMENTAREA PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE 36
1. Antrenamentul specific sistemelor energetice 40
2. Antrenamentul specific fibrelor musculare 40
3. Componentele efortului 40
4. Tipuri de efort 41

MANAGEMENTUL SPORTIV ÎN NATAȚIE 44
1. Management și leadership 47
2. Antrenorul - manager sportiv 52
3. Selecția sportivă - activitate managerială 56
4. Particularitățile selecției sportive 57
5. Diagnostic și orientare medico-sportivă. 57

PREGĂTIREA STADIALĂ A ÎNOTĂTORILOR 58
1. Aspecte generale privind instruirea copiilor înotători 65
2. Selecția ca activitate în domeniul sportului 68
3. Selecția ca proces 69
4. Conținutul activității de selecție 71
5. Selecția la înot. Etapele selecției la înot 71
6. Cerințe ale selecției la înot 73
7. Modelul de selecție la înot pentru copii 80
7.1.Sanogeneza 80
7.2. Legile creșterii și dezvoltarii normale 81
7.2.1. Legea creșterii inegale și asimetrică ațesuturilor și organelor 81
7.2.2. Legea ritmului diferit de creștere si dezvoltare 82
7.2.3. Legea schimbarii proporțiilor și a rapoturilor dintre organism și părțile sale componente 82
7.2.4. Legea marilor alternanțe în crestere si dezvoltare .. 83
7.2.5. Legea cresterii și dezvoltării diferențiate pe sexe .. 83
7.2.6. Cresterea globală și segmentară 84
7.2.7. Cresterea taliei și greutății corpului 84
7.2.8. Creșterea anuală a taliei și greutății 86
7.2.9. Creșterea în înălțime și greutate pe sexe 87
8. Indici antropometrici și fiziologici 87
9. Indici ai capacității motrice 89
10. Criterii psihologice de selecție 90

MODEL FOLOSIT ÎN INIȚIEREA ȘI PERFECȚIONAREA COPIILOR ÎN ÎNOT 96
1. Metode folosite în inițerea și perfecționarea copiilor înotători 96
2. Aspecte teoretico-metodice cu privire la predarea la clasele speciale din cadrul liceelor cu program sportiv 107
3. Particularitățile vârstei de 7-10 ani 108
4. Considerații privind creșterea capacității de efort 112
5. Importanța intensității pentru creșterea capacității de efort aerob 113
6. Importanța intensității efortului pentru creșterea capacității de efort anaerob 114
7. Model ideal - model real - pentru înotătorii de 10 ani - privind pregătirea fizică 114

252068
BIBLIOTECA