II 35.917

ION - ENE MIRCEA

JUDO



MODELAREA PSIHO - MOTRICĂ A COPIILOR PRIN INTERMEDIUL JOCURILOR, EXERCIȚIILOR ŞI ŞTAFETELOR APLICATIVE

Editura Fundaţiei Universitare
"Dunărea de Jos" - Galaţi,2003

Ц 35.917.

Mircea ION-ENE

JUDO

MODELAREA PSIHO-MOTRICĂ A COPIILOR PRIN INTERMEDIUL JOCURILOR, EXERCIȚIILOR ȘI ȘTAFETELOR APLICATIVE

230.932

UNIVERSITATEA
[illegible]
BIBLIOTECA 2

EDITURA "Dunărea de Jos" GALAȚI

ndației Universitare
le Jos" – Galați, 2003

*C-230932C

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Revizia științifică:
Prof. dr. Nicolae HOȘTIUC

Lector carte:
Conf. dr. Luminița Moraru

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2003
ISBN 973-627-061-0

www.editura.ugal.ro
editura@ugal.ro

INTRODUCERE

Personalitatea un factor uitat în antrenamentul copiilor 3

CAPITOLUL1. TRĂSĂTURILE ŞI CARACTERISTICILE PERSONALITĂŢII 5

1.1. Dinamica personalităţii 7

1.2. Structura psihologică a personalităţii 9

1.3. Predispoziţii, aptitudini, talent în performanţa sportivă 11

1.4. Caracterul şi rolul atitudinilor în sportul de performanţă – educarea caracterului 13

CAPITOLUL 2. CONCEPTUL DE JOC 17

2.1.Copilul şi implicarea sa în sportul de performanţă 23

2.2. Conţinutul primului stadiu al antrenamentului sportiv 26

CAPITOLUL 3. JOCURI DE LUPTĂ - MIJLOC ŞI METODĂ 33

3.1. Cerinţe pedagogico-metodice care condiţionează eficienţa jocurilor de luptă 40

3.2. Locul jocurilor de luptă în structura lecţiei de antrenament: 43

3.2.1. Jocuri şi exerciţii (cu şi fără obiecte) pentru educarea şi dezvoltarea atenţiei şi a ritmului mişcărilor 46

3.2.2. Jocuri şi ştafete pentru învăţarea poziţiilor fundamentale, a deplasărilor şi căderilor 54

3.3.3. Jocuri şi ştafete pentru formarea şi dezvoltarea simţului adversarului, echilibrului / dezechilibrului şi al orientării în spaţiu 57

3.3.4. Jocuri cu centuri 60

3.3.5. Jocuri pentru învăţarea şi fixarea unor tehnici de NE-

WAZA şi NAGE-WAZA şi a noţiunilor elementare de arbitraj 66
3.3.6. Complexe de exerciţii, jocuri şi ştafete aplicative pentru dezvoltarea calităţilor motrice: viteza sub toate aspectele sale, îndemânarea, coordonarea, forţa şi rezistenţa 70
CAPITOLUL 4. RESPIRAŢIA
4.1. Respiraţia funcţie vitală a organismului 80
4.2. Educarea respiratorie – sarcină a activităţii de educaţie fizică şi sport 82
4.2.Tehnica exerciţiilor de respiraţie – procedee de autocontrol respirator 83
BIBLIOGRAFIE 89