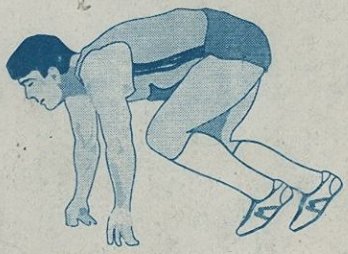
D 55.129

Nicolae POP

TEORIA ȘI METODICA ATLETISMULUI





EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
"DUNĂREA DE JOS" GALAȚI

35.129

Nicolae POP

TEORIA ŞI METODICA ATLETISMULUI

221.322
UNIVERSITATEA «DUNĂREA DE JOS» GALAȚI
BIBLIOTECA 2
C-221322H

Editura Fundației Universitare
„*Dunărea de Jos*" – Galați, 2002

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
Centrul de Studii pentru Învățământ Deschis la Distanță
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Revizia științifică:
Conf. univ. Horia DULGHERU
Conf. univ. Constantin HÂNSA

Lector carte: Dr. P. Vieriu

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2002
ISBN 973-8352-36-3

Pg.
SCOPUL CONCURSULUI....3
CAPITOLUL 1
PROBLEME GENERALE ALE TEORIEI ŞI METODICII ATLETISMULUI....5
1.1. Obiectul, conținutul şi sistemul de organizare a atletismului....5
1.2. Problemele teoriei şi metodicii atletismului, izvoare şi legătura cu alte sisteme şi discipline....7
1.3. Atletismul sport prioritar....8
1.4. Sistemul de organizare a atletismului.... 8
1.5. Istoricul atletismului românesc....10
1.6. Rezultatele de vârf ale atletismului românesc.... 11
Concluzii şi teste de evaluare şi control....12
CAPITOLUL 2
ANALIZA TEHNICII PROBELOR DE ALERGĂRI....14
2.1. Bazele tehnicii alergărilor....14
2.2. Alergarea de viteză.... 20
2.3. Alergarea de ştafetă....30
2.4. Alergarea de rezistență....35
2.5. Particularitățile tehnicii de alergări pe teren variat....40
2.6. Alergarea de garduri....40
2.7. Alergarea de obstacole.... 50
2.8. Marşul sportiv....54
2.9. Metodica învățării alergărilor....58
Concluzii şi teste de evaluare şi control....73
CAPITOLUL 3
ANALIZA TEHNICII PROBELOR DE SĂRITURI....74
3.1. Bazele tehnicii săriturilor....74
3.2. Săritura în lungime....82
3.3. Triplusalt....92
3.4. Săritura în înălțime....98
3.5. Săritura cu prăjina....106
3.6. Metodica învățării săriturilor....113
Concluzii şi teste de evaluare şi control....126
CAPITOLUL 4
ANALIZA TEHNICII PROBELOR DE ARUNCĂRI ŞI PROBE COMBINATE....127

4.1. Bazele tehnicii aruncărilor....127
4.2. Aruncarea greutății....130
4.3. Aruncarea discului....137
4.4. Aruncarea ciocanului....142
4.5. Aruncarea suliței....147
4.6. Aruncarea mingii de oină....154
4.7. Metodica învățării aruncărilor....155
4.8. Probe combinate....169
Concluzii şi teste de evaluare şi control....172
CAPITOLUL 5
CONCURSURILE DE ATLETISM....174
5.1. Organizarea concursurilor de atletism....174
5.2. Oficialii concursurilor de atletism şi sarcinile lor....176
5.3. Alcătuirea clasamentelor....180
Concluzii şi teste de evaluare de evaluare şi control....183
CAPITOLUL 6
BAZELE GENERALE ALE ÎNVĂȚĂRII EXERCIȚIILOR DE ATLETISM....185
6.1. Sarcinile specifice ale învățării tehnicii....185
6.2. Etapele învățării....186
6.3. Particularitățile predării atletismului în lecțiile de educație fizică şcolară....189
6.4. Pregătirea elevilor pentru poliatloanele şcolare....209
6.5. Lecția de atletism....212
Concluzii şi teste de evaluare şi control....214
CAPITOLUL 7
ANTRENAMENTUL ATLETIC LA ŞCOLARI....216
7.1. Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism....216
7.2. Selecția copiilor şi juniorilor pentru atletismul de performanță....225
7.3. Particularitățile antrenamentului atletic la şcolari....228
Concluzii şi teste de evaluare şi control....234
BIBLIOGRAFIE....235

322
UNIVERSITAT
BIBLIOTECA