

Atletism: teorie și practică

CURS PENTRU STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ

Autor

Prof.univ.dr. Cătălina Ababei



Editura Alma Mater

Bacău – anul 2013

Cuprins

Capitolul I. Contribuția atletismului la realizarea obiectivelor educației fizice.....	5
Scop.....	5
Obiective operaționale.....	5
1.1. Obiectivele generale ale educației fizice și sportului.....	5
1.2 Contribuția atletismului la realizarea obiectivelor educației fizice.....	6
Rezumat.....	6
Capitolul II. Particularitățile predării atletismului în învățământul primar.....	8
Scop.....	8
Obiective operaționale.....	8
2.1 Conținutul curriculum-ului școlar de Educație fizică pentru învățământul primar, la atletism....	8
2.2 Considerente metodice privind procesul de învățare/consolidare și evaluare a deprinderilor motrice specifice atletismului, în învățământul primar.....	12
Rezumat.....	15
Capitolul III Bazele teoretice și practice ale alergărilor.....	16
Scop.....	16
Obiective operaționale.....	16
3.1 Ciclul pasului alergător.....	16
3.1.1.Perioada de sprijin.....	16
3.1.2 Faza de amortizare.....	17
3.1.3 Faza din momentul verticalei.....	18
3.1.4 Faza de impulsie.....	18
3.1.5 Perioada de pendulare.....	20
3.1.6 Faza pasului posterior.....	20
3.1.7 Faza din momentul verticalei.....	20
3.1.8 Faza pasului anterior.....	21
3.2 Oscilațiile corpului.....	21
3.2.1 Oscilațiile verticale.....	21
3.2.2 Oscilațiile laterale.....	22
3.2.3 Oscilațiile transversale.....	22
3.3 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de viteză.....	23
3.3.1 Fazele alergării de viteză.....	24
3.3.1.1 Startul de jos și lansarea de la start.....	24
3.3.1.2 Alergarea pe parcurs.....	32
3.3.1.3 Sosirea.....	33
3.4 Particularitățile tehnicii alergării pe 200 m și 400 m plat.....	34
3.5 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de semifond.....	34
3.5.1 Startul și lansarea de la start.....	35
3.5.2 Alergarea pe parcurs.....	37
3.5.3 Sprintul final și sosirea.....	39
3.6 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de obstacole.....	41
3.6.1 Trecerea peste obstacole mobile.....	41
3.6.2 Trecerea gropii cu apă.....	43
3.7 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de ștafetă.....	46
3.7.1 Transmiterea bățului de aceeași parte.....	47
3.7.2 Transmiterea bățului alternativ.....	47
3.7.3 Transferul bățului de ștafetă.....	47
3.8 Bazele teoretice și practice ale alergărilor de garduri.....	50
3.8.1 Tehnica alergării în proba de 110 m garduri.....	51
3.8.2 Particularități tehnice ale alergării în proba 100 m garduri.....	57
3.8.3 Particularități tehnice ale alergării în proba 400 m garduri.....	60

Rezumat	63
Capitolul IV Bazele teoretice și practice ale săriturilor	65
Scop	65
Obiective operaționale	65
4.1. Fazele săriturilor	65
4.1.1. Elanul	66
4.1.2. Bătaia	67
4.1.3. Zborul	69
4.1.4. Aterizarea	71
4.2 Bazele teoretice și practice ale săriturilor în lungime	72
4.2.1 Fazele săriturii în lungime	73
4.3 Bazele teoretice și practice ale săriturilor în înălțime	81
4.3.1 Săritura în înălțime cu rostogolire ventrală	81
Exerciții pentru învățarea săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală	86
4.3.2 Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală	87
Rezumat	95
Capitolul V. Bazele teoretice și practice ale aruncărilor	97
Scop	97
Obiective operaționale	97
5.1 Fazele aruncărilor	97
5.2 Factorii care determină lungimea aruncărilor	100
5.3 Bazele teoretice și practice ale aruncării greutății	101
5.3.1 Tehnica aruncării greutății prin săltare-alunecare (Procedeul O'Brien)	102
5.3.2 Tehnica aruncării greutății prin procedeul cu piruetă	108
5.4 Bazele teoretice și practice ale aruncării suliței	112
5.4.1 Tehnica probei	112
5.4.2 Fazele aruncării	113
Bibliografie	123