



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU

**Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului
și Sănătății**

Str. Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

E-mail: fsmss@ub.ro



**FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII,
SPORTULUI ȘI SĂNĂȚĂȚII**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ INTR-O DISCIPLINĂ
SPORTIVĂ - NATAȚIE**

AUTOR:

PROF. UNIV. DR. SILVIU ȘALGĂU

Curs studii de masterat

Cuprins

Capitolul I. Importanța învățării și practicării înotului	8
Capitolul II. Scurt istoric al înotului	14
Capitolul III. Conținutul natației.....	22
III.1. Ramurile natației.....	23
III.2. Organele de conducere ale natației	23
III.3. Probele înotului sportiv	24
III.4. Bazinul de înot.....	24
Capitolul IV. Bazele generale ale înotului.....	26
IV.1. Obiectivele și finalitățile practicării înotului.....	26
IV.2. Influența apei asupra organismului	27
IV.2.1. Presiunea hidrostatică.....	27
IV.2.2. Termoliza	27
IV.3. Influența înotului asupra organismului.....	28
IV.3.1. Respirația.....	28
IV.3.2. Circulația	29
IV.3.3. Excreția.....	29
IV.3.4. Aparatul locomotor	29
IV.3.5. Metabolismul.....	30
IV.4. Influențe anatomice și fiziologice ale organismului.....	30
IV.4.1. Particularități anatomice.....	30
IV.4.2. Particularități fiziologice	31
Capitolul V. Bazele tehnice și elementele fundamentale ale înotului	32
V.1. Legile plutirii și înaintării în apă	33
V.2. Elemente fundamentale tehnicii înotului	34
V.2.1. Rezultanta hidrodinamică	35
V.2.2. Rezistența hidrodinamică	35
V.2.3. Modificarea rezistenței și a portanței hidrodinamice în funcție de viteza de înot	36
V.3. Plutirea, echilibru și alunecarea corpului în apă.....	39
V.3.1. Plutirea.....	39
V.3.2. Echilibrului corpului pe apă	41
V.3.3. Alunecarea pe apă.....	43
V.4. Respirația în timpul înotului	44
V.5. Analiza mișcărilor de înot.....	46

Capitolul VI. Tehnica procedeelor sportive de înot.....	49
VI.1. Procedeul de înot craul (liber)	49
VI.1.1. Istoric	50
VI.1.2. Utilizarea procedeului	51
VI.1.3. Metodica învățării și descrierea tehnicii.....	51
VI.2. Procedeul spate	59
VI.2.1. Utilizarea procedeului	60
VI.2.2. Descrierea tehnicii și metodica învățării	60
VI.3. Procedeul bras	67
VI.3.1. Utilizarea procedeului	68
VI.3.2. Descrierea tehnică și metodica învățării.....	68
VI.4. Procedeul fluture	75
VI.4.1. Utilizarea procedeului	75
VI.4.2. Componentele structurale.....	76
VI.4.3. Descrierea tehnicii și metodica învățării	76
Capitolul VII. Metodica învățării înotului la copiii	81
VII.1. Jocurile în apă	83
VII.1.1. Principalele cerințe ale jocurilor în apă.....	84
VII.1.2. Exemple de jocuri în apă.....	86
Capitolul VIII. Metode de învățare a înotului	90
VIII.1. Metoda globală	90
VIII.2. Metoda fracționată	90
VIII.3. Metoda progresivă	91
VIII.4. Metoda învățării înotului pe bandă	91
VIII.5. Metoda învățării înotului prin folosirea unui singur procedeu	92
VIII.6. Metoda de învățare concomitentă	92
VIII.7. Metoda învățării înotului în apă adâncă.....	92
Capitolul IX. Lecția de înot	94
IX.1. Structurarea lecției în verigi	95
IX.1.1. Veriga I a lecției	95
IX.1.2. Veriga a II-a a lecției	95
IX.1.3. Veriga a III-a	96
IX.1.4. Veriga a IV-a a lecției	96
IX.1.5. Veriga a V-a a lecției.....	97
IX.1.6. Veriga a VI-a a lecției.....	98
IX.1.7. Veriga a VII-a a lecției	100
IX.1.8. Veriga a VIII-a a lecției.....	100
IX.2. Mijloacele folosite în lecția de înot	100
IX.3. Principii didactice în cadrul lecțiilor de înot	102

Pregătire specializată într-o disciplină sportivă - natație

IX.3.1. Principiul conștientizării	102
IX.3.2. Principiul intuiției.....	103
IX.3.3. Principiul accesibilității și individualizării.....	103
IX.3.4. Principiul sistematizării.....	104
IX.3.5. Principiul însușirii temeinice (durabilității)	105
IX.4. Cerințe necesare pentru profesor în organizarea lecției de înot	105
IX.5. Ciclu de lecții pentru învățarea simultană a procedeelelor	108
Capitolul X. Sistemul competițional la înot și organizarea concursurilor	114
X.1. Organizarea concursurilor de înot	116
X.1.1. Oficialii unui concurs	117
Capitolul XI. Înotul aplicativ utilitar. Salvarea de la înec.....	122
XI.1. Procedee de înot utilitar.....	122
XI.1.1. Aplicațiile procedeelelor de înot utilitar	124
XI.2. Salvarea de la înec	125
XI.2.1. Recuperarea victimelor de la înec	126
XI.2.2. Principalele procedee de salvare	127
XI.2.3. Reanimarea.....	130