

Vorovenci Carmina Mihaela

**METODICA
ANTRENAMENTULUI ATLETIC**

EDITURA ALMA MATER BACĂU

2019

Cuprins

Modulul I Aspecte generale ale antrenamentului athletic	11
Antrenamentul sportiv–proces instructiv-educativ stadial	11
Modulul II Periodizarea antrenamentului athletic	33
Periodizarea antrenamentului la copii	33
Modulul III Teoria și metodologia selecției în atletismul de performanță la nivelul copiilor începători și avansați	37
Selecția sportivă în atletism	37
Strategii de aplicare a selecției la copii	46
Modulul IV Evoluția motricității la copii categoria I (vârsta 11-12 ani)	47
Particularitățile dezvoltării fizice	53
Particularitățile dezvoltării motrice	54
Particularitățile dezvoltării psihice	58
Particularitățile dezvoltării funcțional	60
Modulul V Metodica dezvoltării aptitudinilor motrice	68
Manifestarea și dezvoltarea aptitudinii motrice de viteză	69
Manifestarea și dezvoltarea aptitudinii motrice de rezistență	70
Manifestarea și dezvoltarea aptitudinii motrice de forță	90
Manifestarea și dezvoltarea aptitudinii motrice de mobilitate și coordonare	91