

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	7
--------------------------	---

### Partea I

#### ISTORIA, TEHNICA ȘI REGULAMENTUL DE CONCURS ÎN PROBELE DE ATLETISM

<b>1. Evoluția atletismului în lume și în România</b> .....	9
1.1. Exercițiile atletice în epoca primitivă .....	9
1.2. Exercițiile de atletism în Grecia antică .....	10
1.3. Exercițiile de atletism în feudalism .....	12
1.4. Atletismul în epoca modernă .....	13
1.5. Atletismul în epoca contemporană .....	15
1.6. Istoria atletismului în România .....	18
1.7. Atletismul românesc în epoca modernă .....	19
1.8. Atletismul românesc în epoca contemporană .....	21
<b>2. Conținutul, caracteristicile și organizarea atletismului</b> .....	25
2.1. Definiția și particularitățile atletismului .....	25
2.2. Atletismul – sport formativ .....	26
2.3. Atletismul – sport competițional .....	27
2.4. Organizarea internațională a atletismului .....	30
2.5. Organizarea atletismului în România .....	31
<b>3. Școala atletismului</b> .....	35
3.1. Școala alergării .....	35
3.2. Școala săriturii .....	41
3.3. Școala aruncării .....	45
<b>4. Tehnica și regulamentul probelor de alergări</b> .....	48
4.1. Bazele tehnicii alergărilor .....	48
4.2. Alergările de viteză .....	54
4.3. Alergările de semifond și fond .....	60
4.4. Alergarea de cros .....	63
4.5. Alergarea de garduri .....	67
4.6. Alergările de ștafetă .....	72

<b>5. Tehnica și regulamentul probelor de sărituri</b> .....	82
5.1. Bazele tehnicii săriturilor .....	82
5.2. Săritura în lungime .....	88
5.3. Săritura în înălțime .....	97
<b>6. Tehnica și regulamentul probelor de aruncări</b> .....	106
6.1. Bazele tehnicii aruncărilor .....	106
6.2. Aruncarea mingii de oină .....	111
6.3. Aruncarea greutății .....	114

Partea a II-a  
**METODICA PREDĂRII PROBELOR DE ATLETISM  
ȘI DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE**

<b>7. Metode de instruire în atletism</b> .....	123
7.1. Etapa I .....	124
7.2. Etapa a II-a .....	126
7.3. Etapa a III-a .....	127
<b>8. Metodica predării probelor de alergări</b> .....	129
8.1. Alergarea de viteză .....	129
8.2. Alergarea de semifond-fond .....	133
8.3. Alergarea de cros .....	136
8.4. Alergarea de garduri .....	137
8.4. Alergarea de ștafetă .....	139
<b>9. Metodica predării probelor de sărituri</b> .....	142
9.1. Săritura în lungime cu 1½ și 2½ pași în zbor .....	142
9.2. Săritura în înălțime cu pășire .....	144
9.3. Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală .....	146
<b>10. Metodica predării probelor de aruncări</b> .....	149
10.1. Aruncarea mingii de oină .....	149
10.2. Aruncarea greutății .....	150
<b>11. Dezvoltarea calităților motrice</b> .....	152
11.1. Calitatea motrică – viteza .....	153
11.2. Calitatea motrică – forța .....	160
11.3. Calitatea motrică- rezistența .....	164
11.4. Particularitățile dezvoltării calităților motrice pentru grupe de probe .....	170
<i>Bibliografie</i> .....	177