

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
I. Selecția la înot	9
II. Mijloace de pregătire utilizate pe uscat și în apă pe grupe de vârstă	15
III. Natura efortului la înot	26
IV. Zonele de efort la înot	32
V. Principiile antrenamentului	42
VI. Încălzirea – componentă a pregătirii înotătorilor	44
VII. Metode de antrenament utilizate în pregătirea înotătorilor	53
VIII. Forme speciale de antrenament la înot	57
IX. Calitățile motrice necesare înotătorilor	61
X. Planificarea pregătirii înotătorilor	80
<i>ANEXE</i>	87
<i>Bibliografie</i>	93

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2008

Editură acreditată de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ELENA MUREȘAN

Înot. Aprofundare / Elena Mureșan - București, Editura Fundației
România de Mâine, 2007

ISBN 978-973-163-088-5

797.2

37.018.43

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice
mijloace tehnice, este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului revine exclusiv
autorului/autorilor*

Redactor: Mihaela ȘTEFAN
Tehnoredactor: Marcela OLARU
Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 21.02.2008; Coli tipar: 6

Format: 16/61×86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara nr.58, București, Sector 6
Tel./Fax: 021/444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro

