

## CUPRINS

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <i>Introducere</i> ..... | 9 |
|--------------------------|---|

### Partea I

#### ANALIZA TEHNICII PROBELOR ATLETICE

|  |     |
|--|-----|
| <b>1. Aspecte teoretice generale</b> .....   | 11  |
| 1.1. Biomecanica, domeniu de referință pentru studiul mișcărilor<br>corpului ca ansamblu general și a segmentelor sale în particular ... | 11  |
| 1.2. Forțele interne .....   | 12  |
| 1.3. Forțele exterioare .....  | 18  |
| 1.4. Corpul în zbor liber .....  | 34  |
| <b>2. Analiza tehnicii probelor de alergări și marș</b> .....  | 36  |
| 2.1. Bazele tehnicii alergărilor .....   | 37  |
| 2.2. Analiza tehnicii alergărilor de semifond-fond și mare fond .....  | 50  |
| 2.3. Analiza tehnicii alergărilor de viteză .....  | 54  |
| 2.4. Analiza tehnicii alergărilor de ștafetă .....   | 60  |
| 2.5. Analiza tehnicii alergărilor de garduri .....   | 63  |
| 2.6. Analiza tehnicii alergărilor de obstacole .....   | 68  |
| 2.7. Analiza tehnicii marșului .....   | 70  |
| <b>3. Analiza tehnicii probelor de sărituri</b> .....  | 72  |
| 3.1. Bazele tehnicii săriturilor .....   | 72  |
| 3.2. Analiza tehnicii săriturii în lungime .....   | 76  |
| 3.3. Analiza tehnicii săriturii de triplusalt .....  | 81  |
| 3.4. Analiza tehnicii săriturii cu prăjina .....   | 84  |
| 3.5. Analiza tehnicii săriturii în înălțime .....  | 88  |
| <b>4. Analiza tehnicii probelor de aruncări</b> .....  | 95  |
| 4.1. Bazele tehnicii aruncărilor .....   | 95  |
| 4.2. Analiza tehnicii aruncării greutății .....  | 98  |
| 4.3. Analiza tehnicii aruncării discului .....   | 105 |
| 4.4. Analiza tehnicii aruncării ciocanului .....   | 110 |
| 4.5. Analiza tehnicii aruncării suliței .....  | 116 |

Partea a II-a  
METODICA PREDĂRII EXERCIȚIILOR ATLETICE  
DIN AFARA CURRICULEI GIMNAZIALE ȘI LICEALE

|  |     |
|--|-----|
| <b>5. Metodica predării probelor atletice</b> .....                        | 123 |
| 5.1. Metodica predării alergării peste obstacole .....                     | 123 |
| 5.2. Metodica predării marșului sportiv .....                              | 125 |
| 5.3. Metodica predării săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală ..... | 126 |
| 5.4. Metodica predării săriturii de triplusalt .....                       | 128 |
| 5.5. Metodica predării săriturii cu prăjina .....                          | 132 |
| 5.6. Metodica predării aruncării discului .....                            | 138 |
| 5.7. Metodica predării aruncării suliței .....                             | 143 |
| 5.8. Metodica predării aruncării ciocanului .....                          | 149 |

Partea a III-a  
ANTRENAMENTUL ATLETIC LA COPII ȘI JUNIORI

|   |     |
|---|-----|
| <b>6. Bazele generale ale antrenamentului în atletism</b> .....   | 155 |
| 6.1. Sistemul de conducere și sistemul competițional pe plan extern<br>și intern .....  | 155 |
| 6.2. Sistematizarea probelor atletice .....   | 158 |
| 6.3. Scopul, sarcinile și părțile componente ale antrenamentului .....  | 159 |
| <b>7. Cerințele metodice generale ale antrenamentului în atletism</b> .....   | 161 |
| 7.1. Continuitatea pregătirii .....   | 161 |
| 7.2. Orientarea pregătirii pentru asigurarea specializării atletului<br>într-o singură probă și obținerea de performanțe maxime ..... | 161 |
| 7.3. Asigurarea unui raport optim între pregătirea generală<br>și cea specială a atletului .....                                      | 162 |
| 7.4. Gradarea treptată pentru atingerea la eforturi maxime.<br>Asigurarea unui raport optim între volum și intensitate .....          | 162 |
| 7.5. Asigurarea unui caracter ciclic și ondulatoriu al întregului proces<br>de antrenament .....                                      | 165 |
| 7.6. Structurarea și periodizarea antrenamentului .....   | 166 |
| 7.7. Asigurarea formei sportive în perioada celor mai importante<br>concursuri .....  | 170 |
| <b>8. Planificarea și evidența</b> .....  | 174 |
| 8.1. Planul de perspectivă .....  | 174 |
| 8.2. Planul anual .....   | 175 |
| 8.3. Planul de etapă .....  | 176 |
| 8.4. Ciclul săptămânal de antrenament .....   | 176 |

|   |            |
|---|------------|
| 8.5. Lecția de antrenament .....  | 178        |
| 8.6. Organizarea grupelor de atleți pentru desfășurarea lecției.<br>Lecții colective (cu mai mulți elevi) și lecții individuale .....                     | 182        |
| <b>9. Sistemul mijloacelor antrenamentului .....</b>  | <b>185</b> |
| 9.1. Exercițiile fizice .....   | 185        |
| 9.2. Exercițiile de concurs .....   | 186        |
| 9.3. Exerciții fizice de dezvoltare generală .....  | 189        |
| 9.4. Mijloacele de refacere a organismului după efort .....   | 190        |
| 9.5. Suportul medicamentos pentru refacerea organismului după efort .....   | 192        |
| 9.6. Factorii naturali și condițiile igienice în care se desfășoară<br>activitatea practică .....   | 193        |
| 9.7. Complexul de aparate, instalații și dispozitive de specialitate .....  | 194        |
| 9.8. Exerciții ideomotorii .....  | 195        |
| <b>10. Pregătire fizică în antrenamentul atletului .....</b>  | <b>196</b> |
| 10.1. Conținutul pregătirii fizice .....  | 196        |
| 10.2. Orientarea pregătirii fizice .....  | 197        |
| 10.3. Tipurile de pregătire fizică .....  | 198        |
| 10.4. Nivelul pregătirii fizice și verificarea lui .....  | 199        |
| 10.5. Calitățile motrice .....  | 202        |
| <b>11. Pregătirea tehnică și tactică în atletism .....</b>  | <b>203</b> |
| 11.1. Pregătirea tehnică .....  | 203        |
| 11.2. Pregătirea tactică .....  | 207        |
| <b>12. Pregătirea teoretică și moral-volitivă .....</b>   | <b>210</b> |
| <b>13. Selecția în atletism .....</b>   | <b>212</b> |
| 13.1. Cerințele generale care stau la baza selecției .....  | 212        |
| 13.2. Particularitățile selecției în atletism. Caracteristicile modelelor<br>intermediare. Legătura modelelor intermediare cu înalta<br>performanță ..... | 215        |
| <b>14. Antrenamentul copiilor .....</b>   | <b>232</b> |
| 14.1. Obiectivele generale ale pregătirii copiilor .....  | 232        |
| 14.2. Mijloacele și metodele folosite în antrenament .....  | 233        |
| 14.3. Sarcinile instruirii la grupa de începători anii 1 și 2 (copii II) ...  | 236        |
| 14.4. Sarcinile instruirii la grupa de începători anii 3 și 4 (copii II) ...  | 239        |
| <b>15. Antrenamentul juniorilor .....</b>   | <b>249</b> |
| 15.1. Obiectivele și sarcinile generale ale instruirii .....  | 249        |
| 15.2. Obiectivele de perspectivă în antrenamentul juniorilor .....  | 251        |

|  |     |
|--|-----|
| 15.3. Eșalonarea juniorilor pe vârste și competiții .....                          | 253 |
| 15.4. Particularitățile antrenamentului la sprint și garduri .....                 | 254 |
| 15.5. Particularitățile antrenamentului în alergările de semifond<br>și fond ..... | 259 |
| 15.6. Antrenamentul la sărituri .....  | 264 |
| 15.7. Antrenamentul la aruncări .....  | 280 |
| 15.8. Antrenamentul la poliatloane .....   | 293 |
| <i>Bibliografie</i> .....  | 300 |

© 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**

**Atletism. Aprofundare**, Elena Sabău, Paula Ivan,  
Toma Petrescu, Daniel Gheorghe – București: Editura  
Fundației *România de Mâine*, 2008  
ISBN 978-973-163-166-0

I. Sabău, Elena  
II. Ivan, Paula  
III. Petrescu, Toma  
IV. Gheorghe, Daniel

796.42

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: Constantin FLOREA  
Tehnoredactare: Vasilichia IONESCU  
Coperta: Cornelia PRODAN

---

Bun de tipar: 14.04.2008; Coli tipar: 18,75  
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

## REZUMAT

Lucrarea se adresează studenților de la facultățile de Educație Fizică.

Autorii au realizat acest curs conform programei analitice specifice disciplinei – Atletism aprofundare.

Menționăm faptul că lucrarea acoperă problemele de atletism impuse în curriculumul specific activității de antrenorat la nivelul copiilor și juniorilor; prin acest fapt studenților li se oferă informații de specialitate și li se formează abilități necesare în viitoarea lor activitate practică de profesori-antrenori la secțiile și cluburile din întreaga țară.

Lucrarea este structurată în trei părți distincte, respectiv:

– partea I analizează regulamentul și tehnica specifică probelor atletice, aspectele fundamentale privind mecanismul de execuție. Facem precizarea că în această parte se abordează toate probele atletice (și cele din afara ariei curriculare gimnaziale și liceale);

– partea a II-a cuprinde aspecte metodice legate de predarea exercițiilor de atletism, conform unei succesiuni logice și legice, în scopul însușirii rapide a unei execuții corecte și eficiente. Menționăm că în această parte am cuprins numai probele care nu au fost abordate în cursul de bază;

– partea a III-a abordează problematica antrenamentului sportiv din atletism, și anume aspectele legate de copii și juniori. Aici sunt analizate cu precădere următoarele aspecte: cerințele metodice generale, planificarea și selecția în grupele de copii și juniori, principalele mijloace de pregătire, precum și modelele concrete de pregătire pe probe și grupe de probe.

Cursul tratează aspectele teoretice și metodice cele mai importante ale disciplinei, care completează activitatea prestată de studenți la lecțiile practice.