

79
G 15

DORU GALAN



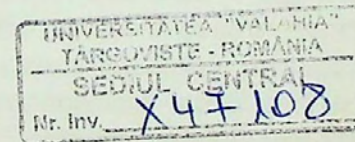
**Metode și tehnici de
tonifiere musculară
curs universitar**

RISOPRINT
Cluj-Napoca • 2018

Conf. univ. dr.
DORU GALAN

Metode și tehnici de tonifiere musculară

curs universitar



Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca • 2018



CLUBUL DE ARTE MARȚIALE

BUDO SEISHIN

(„SPIRITUL LUPTĂTORULUI”)



organizează

cursuri și antrenamente de arte marțiale

PENTRU COPII ȘI ADULȚI, FĂRĂ LIMITĂ DE VÂRSTĂ:

INIȚIERE

PERFORMANȚĂ



CULTURĂ FIZICĂ



Relații suplimentare la: tel. 021 240 5827 *

0723 37 87 97* 0746 201 301

www.budoseishin.ro

Deviza clubului:

„Cei slabi vor deveni puternici,

Cei timizi vor deveni curajoși”



Sumar

Cuvânt înainte / 3

1. Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei; generalități despre ”tonifierea” musculară; învățarea; componentele învățării; metode de învățământ; învățarea motrică / 11

1.1. Rolul și obiectivele disciplinei / 11

1.2. Generalități despre ”tonifierea” musculară / 12

1.3. Învățarea; componentele învățării; metode de învățământ / 14

1.4. Învățarea motrică / 16

2. Considerente generale privind metodele și tehnicile de tonifiere musculară / 17

2.1. Tonifierea, între dorință și necesitate / 17

2.2. Tratarea diferențiată a subiecților / 18

2.3. Dozarea efortului / 20

2.4. Intensitatea efortului / 20

2.5. Antrenamentul Tabata / 21

2.6. Metoda lucrului în circuit / 24

2.7. Tehnica plyometrics / 27

3. Recomandări privind abordarea exercițiilor de tonifiere musculară / 29

3.1. Considerente generale despre tonifierea musculară / 29

3.2. Cum crește masa musculară? / 30

3.3. Reguli de alimentație pentru o musculatură dezvoltată / 31

3.4. Arderea grăsimilor și tonifierea musculară / 32

4. Postura corporală; elemente de orientare: axe și planuri; poziția ideală a piciorului / 36

- 4.1. *Postura corporală* / 36
- 4.2. *Elemente de orientare: axe și planuri* / 37
- 4.3. *Poziția ideală a piciorului* / 38

5. Noțiuni generale despre scheletul uman / 40

- 5.1. *Elemente anatomice osoase* / 40
 - 5.1.1. *Craniul* / 42
 - 5.1.2. *Coloana vertebrală* / 43
 - 5.1.3. *Cutia toracică* / 45
 - 5.1.4. *Scheletul brațului* / 45
 - 5.1.5. *Scheletul membrului inferior* / 47
 - 5.1.5.1. *Scheletul piciorului* / 48

6. Noțiuni generale despre sistemul muscular / 49

- 6.1. *Mușchii scheletici* / 50
- 6.2. *Mușchii netezi* / 52
- 6.3. *Mușchiul cardiac* / 53
- 6.4. *Mușchii trunchiului și rolul lor în mecanica mișcării* / 54
 - 6.4.1. *Mușchii abdomenului* / 57
- 6.5. *Mușchii membrelor superioare* / 58
- 6.6. *Mușchii membrelor inferioare* / 60

7. Proprietățile mușchilor; tipuri de contracție musculară; dezvoltarea forței musculare; legile pregătirii de forță; capacitatea de efort; tonusul muscular / 63

- 7.1. *Proprietățile mușchilor* / 63
- 7.2. *Tipuri de contracție musculară* / 64
- 7.3. *Manifestările contracției musculare* / 65
- 7.4. *Dezvoltarea forței musculare* / 66
- 7.5. *Legile pregătirii de forță* / 68
- 7.6. *Capacitatea de efort* / 68
- 7.7. *Tonusul muscular* / 71

8. Noțiuni generale despre biomecanica corpului uman / 74

- 8.1. *Principiul pârgheii* / 74
- 8.2. *Pârghiile osoase ale corpului uman* / 76
- 8.3. *Biomecanica articulației scapulo-humerale* / 77
- 8.4. *Biomecanica articulației cotului* / 78
- 8.5. *Biomecanica articulațiilor antebrățului* / 79
- 8.6. *Biomecanica articulațiilor mâinii* / 79
- 8.7. *Biomecanica articulației coxo-femorale* / 80
- 8.8. *Biomecanica articulației genunchiului* / 81
- 8.9. *Biomecanica articulației gleznei* / 81
- 8.10. *Biomecanica articulațiilor piciorului* / 82

9. Exerciții speciale pentru antrenamentele de tonifiere musculară / 83

- 9.1. *Mișcările corpului uman și cele 5 categorii de exerciții* / 83
 - 9.1.2. *Îndreptările* / 84
 - 9.1.3. *Făndările* / 86
 - 9.1.4. *Flotările* / 87
 - 9.1.5. *Tracțiunile* / 88
- 9.6. *Abdomenele* / 88

10. Alimentația în cadrul procesului de tonifiere musculară; rolul hranei în cadrul procesului de tonifiere musculară; rolul vitaminelor, apei și sărurilor minerale; Ce mâncăm? Când mâncăm? Cât mâncăm? / 90

- 10.1. *Rolul hranei în cadrul procesului de tonifiere musculară* / 90
- 10.2. *Rolul vitaminelor, apei și sărurilor minerale* / 92
- 10.3. *Ce mâncăm? Când mâncăm? Cum mâncăm?* / 95
- 10.4. *Greșeli în alimentație* / 95

- 10.4.1. *Excesul de mâncare* / 96
- 10.4.2. *Insuficiența mîncării* / 97
- 10.4.3. *Apa bătută insuficient, zaharurile și grăsimile în cantități mari* / 98
- 10.4.4. *Rolul proteinelor* / 99
- 10.4.5. *Formarea deprinderilor alimentare corecte* / 100

BIBLIOGRAFIE / 101

GHID ORIENTATIV DE LUCRĂRI PRACTICE / ANEXE / 103

- Anexa nr.1:* Principalele grupe musculare / 104
- Anexa nr. 2:* Principalele grupe musculare, vedere dorsală / 105

I. ANTRENAMENTUL ÎN CIRCUIT / 106

- 1.1. *Minicircuit cu doi parteneri specific artelor marțiale* / 106
- 1.2. *Antrenament foarte dinamic în circuit* / 107
- 1.3. *Antrenament în circuit (foarte) eficient pentru pregătirea fizică generală* / 108
- 1.4. *Exerciții / antrenament „în circuit” pentru tonifiere musculară după sărbători* / 111
- 1.5. *Antrenament „în circuit” format din 9 exerciții* / 112

II. Metode, exerciții și procedee de ameliorare a calităților motrice, utilizate ca și mijloace principale de tonifiere musculară / 114

- 2.1. *Ameliorarea calității motrice „forța” prin intermediul exercițiilor cu greutatea corpului: ameliorarea forței generale și a forței în regim de rezistență* / 114
 - 2.1.1. *Exerciții individuale cu greutatea corpului specifice artelor marțiale* / 116
- 2.2. *Ameliorarea tonificității musculare folosind exerciții cu partener, exerciții cu greutate și/sau exerciții la aparate* / 117

- 2.3. *Ameliorarea forței trenului superior: exerciții de pregătire fizică individuală / cu propria greutate a corpului; exerciții cu partener; exerciții la aparate; exerciții cu greutate* / 119
- 2.4. *Ameliorarea tonusului muscular folosind exerciții de anduranță* / 120
- 2.5. *Ameliorarea forței trenului inferior prin: exerciții din școala alergării și săriturii; exerciții cu partener; tehnici și metode din arte marțiale* / 122
- 2.6. *Ameliorarea tonificității musculare și a îndemânării generale utilizând diferite ștafete* / 123

III. Tonifierea musculară prin intermediul ameliorării calităților motrice / 129

- 3.1. *Îndemânarea* / 129
 - 3.1.1. *Ameliorarea îndemânării generale, prin intermediul exercițiilor cu partener și condiții îngreuiate* / 130
 - 3.1.2. *Ameliorarea îndemânării generale, prin intermediul exerciții cu partener sau/și exerciții la/cu aparate* / 131
 - 3.1.3. *Ameliorarea îndemânării generale folosind exerciții cu partener cu bastonul lung* / 133
 - 3.1.4. *Ameliorarea îndemânării generale folosind centura* / 134
 - 3.1.5. *Ameliorarea îndemânării generale prin intermediul jocurilor de mișcare* / 135
- 3.2. *Viteza* / 137
 - 3.2.1. *Ameliorarea vitezei prin folosirea exercițiilor libere* / 137
 - 3.2.2. *Ameliorarea vitezei prin folosirea exercițiilor libere în condiții îngreuiate* / 137
 - 3.2.3. *Ameliorarea vitezei prin folosirea exercițiilor cu îngreuieri (vestă, încălțări, săculeți cu nisip etc)* / 138
- 3.3. *Forța* / 138

- 3.3.1. *Ameliorarea forței generale prin intermediul exercițiilor individuale* / 138
- 3.3.2. *Ameliorarea forței generale prin intermediul exercițiilor în circuit* / 139
- 3.3.3. *Ameliorarea forței generale prin intermediul exercițiilor cu partener; dezvoltarea forței în regim de rezistență* / 139
- Anexa nr. 3: *Exerciții cu haltere mici (gantere)* / 141
- Anexa nr. 4: *Exerciții cu cercul* / 142
- Anexa nr. 5: *Exerciții cu aparate de tracțiune: corzi, frânghii etc.* / 142
- Anexa nr. 6: *Exerciții cu scripeți* / 144
- Anexa nr. 7: *Exerciții la spalier* / 145
- Anexa nr. 8: *Program I de antrenament – începători*/146
- Anexa nr. 9: *Program II de antrenament – intermediari* / 147
- Anexa nr. 10: *Program III de antrenament – avansați* / 148
- Anexa nr. 11: *Program IV de antrenament – începători* / 149
- Anexa nr. 12: *Program V de antrenament – intermediari* / 150
- Anexa nr. 13: *Program VI de antrenament – avansați* / 151
- Anexa nr. 14: *Program VII de antrenament – începători* / 152

În loc de final... / 153

1. Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei; generalități despre "tonifierea" musculară; învățarea; componentele învățării; metode de învățământ; învățarea motrică

1.1. Rolul și obiectivele disciplinei

Idealul corpului armonios a constituit o năzuință a omului încă din antichitate. Vechiul dicton *Mens sana, in corpore sano!* - *Minte sănătoasă în corp sănătos*, își păstrează semnificația și în epoca modernă. Dacă minte poate fi educată prin studiu [inclusiv] teoretic, „sculptarea” unui corp dezvoltat armonios necesită abordarea unei largi game de exerciții fizice.

Diversificându-se și perfecționându-se constant, metodele și tehnicile de tonifiere musculară au fost înglobate în cadrul didacticii moderne sub forma *antrenamentului sportiv*. De la atleți la luptători, de la aristocrați la plebe, accesarea exercițiului fizic – sub varii forme - a fost unul din mijlocele prin care se caută dezvoltarea calităților motrice și *tonifierea musculară*.

Apoi istoria și-a urmat cursul firesc: de la idealul de „a arăta bine” la necesitate unei anumite condiții fizice pentru supraviețuirea în luptă sau pentru supremație în arenele sportive, s-au dezvoltat, propagat și perfecționat de-a lungul secolelor, variate forme de practicare a exercițiilor fizice, totul având finalitățile evidențiate mai sus.

Sintetizând rolul și obiectivele discipline *Metode și tehnici de tonifiere musculară (MTTM)*, vom evidenția:

- ✓ Consolidarea unor metode și/sau tehnici specifice pregătirii [psiho-] fizice noi / inovatoare care să le înlocuiască pe cele vechi, sau să îmbunătățească practicile domeniului cu noțiuni adecvate omului modern, dornic de