

CONSTANTIN PEHOIU

**Atletism – bazele tehnicii.
Obiectivele și conținutul
acestuia în școală**

Editura *PIM*

Iași, 2006

CONSTANTIN PEHOIU

***Atletism - bazele tehnicii.
Obiectivele și conținutul
acestuia în școală***

UNIVERSITATEA "VALAHIA"
TÂRGOVIȘTE - ROMÂNIA
BIBLIOTECA MULTIMEDIA
Nr. Inv. XI/217

Editura **PIM**
Iași, 2006

- ◆ SABĂU, I. – Atletism – ghid pentru elevii arbitri, Editura CC-UTC, 1971.
- ◆ STOICA, M.—Capacitățile motrice în atletism, Editura Printech, București, 2000.
- ◆ STRIJAK, A.P. – Sărituri în înălțime, Editura CFS Moscova, 1987.
- ◆ STĂNESCU, I., BARBU, C., STOICA, M. – Atletism -metodica predării -partea a II-a, Editura ANEFS, 1993.
- ◆ TATU, T., ALEXANDRESCU, D.C., ARDELEAN, T. – Atletism, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.
- ◆ TATU, T. - Atletism, tehnica probelor, Editura Omnia Uni - SAST, Brașov, 1995.
- ◆ TATU, T. și colab. – Teoria și metodica atletismului, Editura IEFS, București, 1982.
- ◆ TATU, T., SABĂU, I., STĂNESCU, I. – Atletism - tehnica probelor, Editura ANEFS, București, 1994.
- ◆ ULATOWSKI, T. - Instruirea sportivă, Varșovia, 1971.
- ◆ URSAC, M. – Alergarea de garduri, Editura Stadion, București, 1971.

CUPRINS

CAPITOLUL I. CONCEPTE, EVOLUȚIA CONȚINUTULUI ȘI ORGANIZAREA ATLETISMULUI - GENERALITĂȚI	5
I.1. Atletismul, ramură a sportului competițional	5
I.2. Atletismul în cadrul „sportului formativ”	7
I.3. Evoluția atletismului pe plan internațional	8
I.4. Probele atletice	18
I.5. Structurile organizatorice ale IAAF	20
I.6. Sistemul competițional al IAAF și EAA	21
I.7. Evoluția atletismului în România	22
I.8. Structura organizatorică a FRA	30
I.9. Personalități ale atletismului feminin românesc	32
 CAPITOLUL II. DIN ISTORICUL PROBELOR ATLETICE	 54
II.1. Evoluția săriturii în înălțime	54
II.2. Istoria și evoluția tehnică a aruncării discului	67
II.3. Evoluția și dezvoltarea tehnicii în triplusalt	79
II.4. Istoria maratonului	88
 CAPITOLUL III. BAZELE GENERALE ALE TEHNICII PROBELOR ATLETICE	 96
III.1. Noțiuni de biomecanică cu aplicații la studiul tehnicii probelor de atletism	97
III.2. Noțiuni și legi ale mecanicii cu aplicativitate la tehnica probelor de atletism	99
III.3. Componentele mișcării corpului uman	101
III.4. Acțiunea mușchilor asupra oaselor	104
III.5. Traectoria centrului de greutate al corpului în timpul fazelor de zbor	104
III.6. Mișcările de rotație	105
III.7. Bazele tehnicii alergărilor atletice	106
III.8. Analiza perioadei de pendulare	110
III.9. Oscilațiile corpului în timpul alergării	112
III.10. Bazele tehnicii aruncărilor atletice	114
III.11. Bazele tehnicii săriturilor atletice	121
 CAPITOLUL IV. ATLETISMUL ÎN ȘCOALĂ	 129
IV.1. Obiectivele atletismului în școală	129
IV.2. Pregătirea athletică polivalentă, condiție a realizării obiectivelor	

educației fizice școlare	129
IV.3. Cerințele și caracteristicile pregătirii atletice polivalente	131
IV.4. Particularitățile dezvoltării calităților motrice în lecția de educație fizică	137
IV.5. Locul exercițiilor fizice pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică	146
IV.6. Conținutul atletismului în școală	148
BIBLIOGRAFIE	216