

**Universitatea *Valahia* din Târgoviște**

**Constantin Pehoiu**

**Cristian-Florian Savu**

***KINESIOLOGIE - ȘTIINȚA MIȘCĂRII***  
**- curs pentru studenți -**



**Valahia University Press, Târgoviște**

**Universitatea *Valahia* din Târgoviște**

**Constantin Pehoiu**

**Cristian-Florian Savu**

***KINESIOLOGIE - ȘTIINȚA MIȘCĂRII***  
**- curs pentru studenți -**



**Valahia University Press**  
**Târgoviște, 2018**

## CUPRINS

CAPITOLUL I. INTRODUCERE ÎN KINESIOLOGIE .....	7
I.1. Clarificări conceptuale .....	7
I.2. Kinetologia = Activitate Fizică .....	9
I.3. Tendințe moderne în Kinesiologie .....	11
CAPITOLUL II. CONCEPTUL DE MIȘCARE - MIȘCAREA UMAN .....	13
II.1. Mișcarea umană .....	13
II.2. Conceptul de motricitate .....	17
II.3. Nivelul motricității. Capacitatea motrică .....	18
II.4. Alți termeni utilizați în strâns legătură cu mișcarea umană .....	22
II.5. Teorii explicative ale activității motrice .....	24
CAPITOLUL III EXERCITIUL FIZIC - DEFINIȚIE, CARACTERISTICI, FORMĂ, CONȚINUT, TEHNICĂ .....	25
III.1. Definiție, caracteristici .....	25
III.2. Formele conținutului exercitiului fizic .....	25
III.3. Tehnica exercitiilor fizice .....	27
CAPITOLUL IV. SFERELE (ZONELE) DE MANIFESTARE A ACTIVITĂȚILOR FIZICE .....	30
IV.1. Activitatea fizică în sfera muncii .....	30
IV.2. Activitatea fizică în sfera activităților zilnice .....	30
IV.3. Activitatea fizică în sfera educației .....	30
IV.4. Activitatea fizică în sfera competiției .....	31
IV.5. Activitatea fizică în sfera sportului .....	32
CAPITOLUL V. BAZELE ANALIZEI MIȘCĂRILOR - ELEMENTE DE BIOMECANICA MIȘCĂRII .....	34
V.1. Obiectul de studiu al biomecanicii umane .....	34
V.2. Direcțiile analizei mișcărilor .....	38
V.3. Caracteristicile mișcărilor .....	41
V.4. Reguli generale de executare tehnică a acțiunilor motrice .....	49
V.5. Aspecte de bază ale biomecanicii mișcărilor .....	52
V.6. Biomecanica mersului și alergării .....	64
CAPITOLUL VI. FIZIOLOGIA ACTIVITĂȚILOR FIZICE .....	72
VI.1. Definiție .....	72
VI.2. Obiectul de studiu al fiziologiei activităților fizice .....	72
VI.3. Specialități în fiziologia exercitiilor fizice .....	72
VI.4. Scopul fiziologiei activităților fizice .....	72
VI.5. Istoricul fiziologiei exercitiilor fizice .....	73

VI.6. Mu chiul	74
VI.7. Contractia musculara	76
VI.8. Efortul fizic si oboseala	80
VI.9. Modificarile induse de efort la nivelul organismului uman	82
VI.10. Oboseala - factor limitativ al performantei umane	82
VI.11. Parametrii efortului	85
<b>CAPITOLUL VII. COMPORTAMENTUL PSIHOMOTRIC</b>	<b>87</b>
VII.1. Definitia	87
VII.2. Psihomotricitatea si interactiunea motric-psihic. Motricitatea si motricitatea generala	87
VII.3. Componentele functiei psihomotrice	91
<b>CAPITOLUL VIII. ÎNVATAREA MOTRICĂ</b>	<b>110</b>
VIII.1. Învatarea motrică - definire	110
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	<b>125</b>