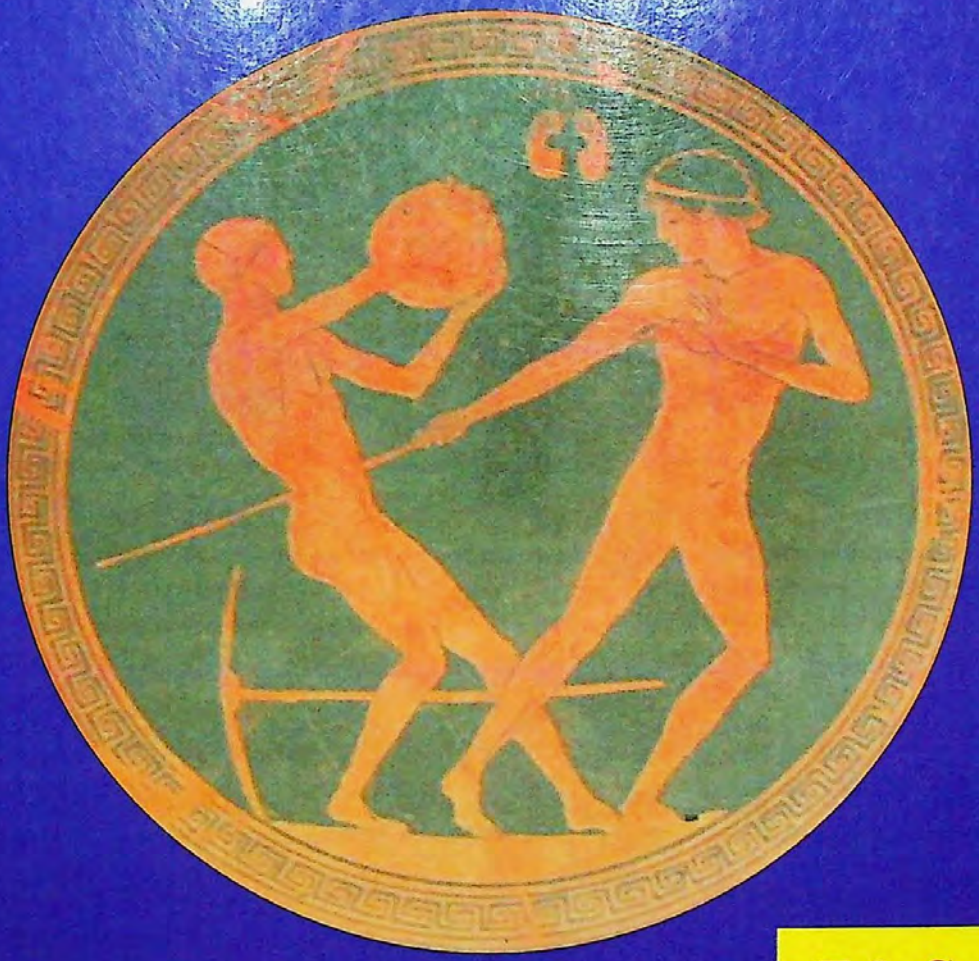
79
R29

ria Rață Bogdan Constantin Rață

APTITUDINILE ÎN ACTIVITATEA MOTRICĂ



EduSoft

R29

GLORIA RAȚĂ BOGDAN CONSTANTIN RAȚĂ

APTITUDINILE ÎN ACTIVITATEA MOTRICĂ

UNIVERSITATEA "VALAHIA"
TÂRGOVIȘTE - ROMÂNIA
BIBLIOTECA MULTIMEDIA
Nr. Inv. X 16293

Editura EduSoft
BACĂU
2006

Referenți științifici:

- **Prof. univ. dr. Mihăilescu Liliana,**
  Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport
- **Prof. univ. dr. Niculescu Mugur,**
  Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport
- **Conf. univ. dr. Radu Ababei,**
  Universitatea din Bacău, Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Corectare: Profesor Stoica Enescu Elena

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RAȚĂ, GLORIA

Aptitudinile în activitatea motrică / Gloria Rață, Bogdan Constantin Rață. - Bacău : EduSoft, 2006

Bibliogr.

ISBN (10) 973-8934-36-2 ; ISBN (13) 978-973-8934-36-8

I. Rață, Bogdan Constantin

796.012

371

Editura EduSoft este acreditată de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS).

Editura EduSoft

600065 Bacău, str. 9 Mai, nr. 82, sc. C, ap. 13

E-mail: contact@edusoft.ro, Web: www.edusoft.ro

Tel. 0234/206090, 0723 187198, 0741 638182

ISBN (10) 973-8934-36-2

ISBN (13) 978-973-8934-36-8

Pentru comenzi de cărți, sunați la 0723281177, sau trimiteți e-mail la adresa:gloria_rata50@yahoo.com

CUPRINS

CAPITOLUL I - Aptitudinile psihomotrice (Rață Gloria).....9

1. 1. Concepții privind aptitudinile motrice și psihomotrice.....9

1. 2. Clasificarea aptitudinilor psihomotrice.....19

1. 3. Exerciții aplicative.....27

Bibliografie.....30

CAPITOLUL II - Aptitudinea psihomotrică forța (Rață Bogdan Constantin).....33

2.1. Definiția forței.....33

2.2 Factori ce condiționează manifestarea forței.....35

2.3. Formele de manifestare ale forței.....48

2.3.1. Tipurile de manifestare ale forței.....48

2.3.2. Mecanismul de producere al forței.....65

2.4. Metodele de educare ale forței.....66

2.5. Metodele de evaluare ale forței.....80

2.6. Concepții metodologice privind educarea forței.....85

2.6.1. Aspectele fiziologice ale dezvoltării forței.....85

2.6.2 Aspectele biochimice ale dezvoltării forței.....89

2.6.3. Implicații metodice în antrenamentul copiilor și juniorilor.....93

2.6.3.1. Implicații metodice privind dezvoltarea forței in funcție de vârsta....94

2.6.3.2. Implicații metodice privind dezvoltarea forței in funcție de sex.....97

2.6.3.3. Implicații metodice privind folosirea exercițiilor de dezvoltare a forței cu efecte în îmbunătățirea forței –vitezei.....99

2. 7. Exerciții aplicative.....104

Bibliografie.....**111**

CAPITOLUL III - Aptitudinea psihomotrică viteza (Rață Bogdan Constantin)..119

3.1. Definiția vitezei.....119

3.2. Factori ce condiționează manifestarea vitezei.....121
3.3. Formele de manifestare a vitezei.....125
3.4. Metodele de educare a vitezei.....133
3.5. Metode de evaluare a vitezei.....139
3.6. Concepții metodologice privind educarea vitezei.....145
3.6.1. Concepții privind dezvoltarea vitezei în funcție de vârstă.....150
3.6.2. Concepții privind dezvoltarea vitezei în funcție de starea psihică.....153
3.6.3. Concepții privind dezvoltarea vitezei în funcție de forță.....154
3.6.4. Concepții privind dezvoltarea vitezei în funcție de durata pauzelor de odihnă.....155
3.6.5. Concepții privind dezvoltarea vitezei pe parcursul unui an.....157
3. 7. Exerciții aplicative.....159
Bibliografie.....166
CAPITOLUL IV - Aptitudinea psihomotrică rezistența / anduranța (Rață Gloria).....169
4.1. Definiția rezistenței / anduranței.....169
4.2 Factori ce condiționează manifestarea rezistenței.....173
4.3. Formele de manifestare ale rezistenței.....188
4.4. Metodele de dezvoltare ale rezistenței.....195
4.5. Metodele de evaluare ale rezistenței.....202
4.5.1. Sistematizarea eforturilor de rezistență și standardizarea lor.....202
4.5.2. Indicatori de apreciere ai rezistenței.....204
4.5.3. Metodele de evaluare ale rezistenței.....205
4.6. Concepții metodologice privind educarea rezistenței.....207
4.6.1. Evoluția concepțiilor privind dezvoltarea rezistenței.....207
4.6.2. Premisele științifice privind antrenamentul de rezistență în sporturile ciclice.....210
4.6.2.1. Viteza locomoțiilor ciclice.....212
4.6.2.2. Amplitudinea și frecvența mișcărilor în deplasarea pe parcurs..213
4.6.2.3. Rezistența musculară locală.....213
4.6.2.4. Parametrii efortului.....215

4.6.3. Strategia antrenării sistemelor energetice.....217
4.6.3.1. Antrenamentul de tip aerob.....218
4.6.3.2. Antrenamentul în condiții de consum maxim de oxigen.....219
4.6.3.3. Antrenamentul la prag anaaerob.....220
4.6.3.4. Antrenamentul de toleranță la acid lactic.....221
4.6.3.5. Antrenamentul în sistem fosfat.....222
4.6.4. Strategia antrenării în sporturile de echipă.....223
4.6.5. Concepții privind periodizarea pregătirii în probele de rezistență.....226
4.6.6. Orientarea pregătirii în cadrul microciclului de antrenament.....231
4. 7. Exerciții aplicative.....233
Bibliografie.....241
CAPITOLUL V - Aptitudinea psihomotrică coordonarea/îndemânarea (Rață Gloria).....243
5.1. Definiția coordonării și a îndemânării.....243
5.2 Factori ce condiționează manifestare a coordonării.....247
5.3. Formele de manifestare ale coordonării.....248
5.4. Metodele de educare ale coordonării.....256
5.5. Metodele de evaluare ale coordonării.....263
5.6. Concepții metodologice privind educarea coordonării în funcție de vârstă...270
5. 7. Exerciții aplicative.....273
Bibliografie.....277
CAPITOLUL VI - Aptitudinea psihomotrică suplețea/mobilitatea (Rață Gloria).....279
6.1. Definiția supleței / mobilității.....279
6.2 Factori ce condiționează manifestarea supleței / mobilității.....283
6.3. Formele de manifestare ale supleței / mobilității.....289
6.4. Metodele de dezvoltare ale supleței / mobilității.....294
6.4.1. Clasificarea metodelor de dezvoltare ale supleței/mobilității.....294
6.4.2. Metoda stretching.....295
6.4.3. Tipuri de exerciții folosite în dezvoltarea supleței/mobilității.....299
6.5. Metode de evaluare ale supleței/mobilității.....301

6.6. Concepții metodologice privind educarea supleței/mobilității.....303
6.6.1. Indicații metodice privind dezvoltarea supleței/mobilității.....303
6.6.2. Principiile privind dezvoltarea supleței/mobilității.....305
6.6.3. Concepții privind dezvoltarea supleței în lecție.....306
6.6.4. Concepții si orientări metodice privind dezvoltarea supleței / mobilității în funcție de vârstă.....308
6.6.5. Planificarea dezvoltării supleței/mobilității.....309
6. 7. Exerciții aplicative.....311
Bibliografie **315**

CUVÂNT ÎNAINTE

Prezenta lucrare are drept obiectiv studierea şi prezentarea concepțiilor, a clasificărilor şi a descrierii aptitudinilor prin care mişcările se diferențiază între ele, precum şi a ansamblului general din care acestea fac parte. Ne-am bazat, în elaborarea ei, pe lucrările marilor specialişti, publicate în țară şi în străinătate, dar ne-am străduit să precizăm înțelesul termenilor şi să scoatem în evidență posibilitățile de educare şi apreciere ale acestora.

Omul se naşte cu predispoziții de tip intelectual, fizic, motric, afectiv, estetic etc., predispoziții pe care le cultivă de-a lungul timpului, în funcție de voință, interese, motivații, pentru a întreține sănătatea, şi avea satisfacții, pentru a obține sursele financiare necesare vieții. A cunoaşte, a înțelege ce este de fapt aptitudinea (însuşirea) unui om în mişcare, a cunoaşte factorii ce determină parametrii mişcării, a cunoaşte tipurile de aptitudini, a descifra metodologia de educare a aptitudinilor şi nu în ultimul rând a cunoaşte modalitatea de evaluare a acestora, constituie o necesitate, fără de care nu poți pleca pe drumul pregătirii fizice indiferent de obiectivele vizate (de sănătate, de performanță, de întreținere, de recreare etc.). Aptitudinile şi capacitățile reprezintă pentru dezvoltarea umană, suportul pe care se realizează mişcarea. Creşterea potențialului de mişcare sau a celui sportiv este un obiectiv important atât pentru viața de zi cu zi cât şi pentru viața sportivă. Înțelegerea şi cunoaşterea a cât mai multor aspecte privind aptitudinile pentru sport şi capacitatea motrică este un deziderat indispensabil procesului de antrenament. Literatura de specialitate autohtonă cât şi cea străină prezintă în mare parte aspectele de ansamblu privind aptitudinile motrice şi psihomotrice şi capacitatea de efort, fără să le structureze şi să le prezinte în totalitatea lor. Toate aceste probleme reprezintă puncte de vedere, bazate pe studiul şi analiza opiniilor multor specialişti ai domeniului, ce se regăsesc în bibliografia fiecărui capitol.

Apariția unei lucrări care să prezinte informații utile şi necesare în practica sportivă este de mult aşteptată. Aş putea afirma că despre aptitudini s-a scris puțin, în sensul de prezentare a unui material care să prezinte cât mai multe aspecte la un loc. Lucrarea de față se pretinde a reprezenta doar un îndrumar privind cunoaşterea