

TERMINOLOGIA
EDUCAȚIEI FIZICE
ȘI SPORTULUI

TERMINOLOGIE
DE L' EDUCATION PHYSIQUE
ET DU SPORT

TERMINOLOGIA
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEL DEPORTE

TERMINOLOGIE
DER LEIBESERZIEHUNG
UND DES SPORTS

PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS
TERMINOLOGY

ТЕРМИНОЛОГИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА

**TERMINOLOGIA
EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

TERMINOLOGIE
DE L' EDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT

TERMINOLOGIA
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEL DEPORTE

TERMINOLOGIE
DER LEIBESERZIEHUNG UND DES SPORTS

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
TERMINOLOGY

ТЕРМИНОЛОГИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

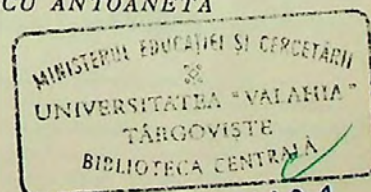
*Lucrare elaborată de Comisia română de
terminologie*

prof. univ. dr. LEON TEODORESCU (președintele comisiei), prof.
univ. dr. MIHAI EPURAN, prof. univ. ADINA STROESCU, prof.
univ. dr. ANDREI ILIESCU, conf. univ. dr. ALEXE NICU,
conf. univ. ARISTEIA HRIȘCĂ, conf. univ. ELENA FIREA,
conf. univ. dr. N. N. CEAUȘESCU, prof. ANTOANETA TOTESCU
(secretară), prof. CORNEL RĂDUȚ, lector univ. TAISA FLO-
RESCU, prof. CONSTANTIN TUDOSE (secretar).

Sub îngrijirea

conf. dr. NICU ALEXE, președintele
Comisiei internaționale de terminologie
a B. I. D. I. al C.I.E.P.S.

prof. TOTESCU ANTOANETA



EDITURA STADION
1974

C U P R I N S

Prefață	35
Considerații generale asupra terminologiei educației fizice și sportului	53

DEFINIȚIILE PRINCIPALILOR TERMENI AI DOMENIULUI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1 Mișcarea omului	107
2 Exercițiu fizic	110
3 Sport	110
4 Educație fizică	112
5 Educație sportivă	114
6 Știința educației fizice și sportului	115
7 Teoria educației fizice	117
8 Teoria sporturilor	119
9 Cultură fizică	121
10 Cultură sportivă	122
11 Conceptul de educație fizică	124
12 Concepția de educație fizică	126
13 Sistem de educație fizică	128
14 Metodă de educație fizică	130
15 Antrenament	132
16 Joc	133
17 Gimnastică	134
18 Atletism	136
19 Joc sportiv	138
20 Turism	139
21 Disciplină sportivă	141
22 Ramură sportivă	142
23 Probă sportivă	143
24 Creștere fizică	144
25 Dezvoltare fizică	145
26 Capacitate fizică	146
27 Pregătire fizică	146
28 Condiție fizică	148
29 Calitate motrică	149
30 Deprindere motrică	151

DEFINIȚIILE FAMILIEI TERMENULUI „MIȘCARE“

I. BAZELE GENERALE ALE MIȘCĂRII

31 Act motric	155
32 Acțiune motrică	157
33 Activitate motrică	158
34 Gestul motric	160
35 Motricitatea omului	161
36 Teoria mișcării	163
37 Forma mișcării	165

38	Figura mișcării	166
39	Structura mișcării	167
40	Tehnica mișcării	168
41	Momentul mișcării	169
42	Elementele mișcării	170
43	Părțile mișcării	171
44	Perioada mișcării	172
45	Fazele mișcării	172
46	Componentele mișcării	173
47	Geneza mișcării	175
48	Conținutul mișcării	176

II. BAZELE FIZIOLOGICE ALE MIȘCĂRII

49	Fiziologia mișcării	178
50	Instinctul mișcării	179
51	Impulsul mișcării	181
52	Inhibiția mișcării	182
53	Senzația mișcării	183
54	Simțul mișcării	184
55	Analizator motric	186

III. BAZELE PSIHOLOGICE ALE MIȘCĂRII

56	Psihologia mișcării	188
57	Reprezentarea mișcării	189
58	Memoria mișcării	191
59	Imaginea mișcării	192
60	Imaginația mișcării	193
61	Anticiparea mișcării	194
62	Emoția mișcării	196
63	Dorința de mișcare	197
64	Bucuria mișcării	198
65	Trăirea mișcării	200
66	Fantezie motrică	201
67	Motivația mișcării	202

IV. CARACTERISTICILE ȘI PARTICULARITĂȚILE MIȘCĂRII

68	Caracteristicile mișcării	204
69	Particularitățile mișcării	205
70	Durata mișcării	206
71	Tempoul mișcării	207
72	Ritmul mișcării	208
73	Spațiul mișcării	209
74	Traectoria mișcării	210
75	Amplitudinea mișcării	211
76	Dinamica mișcării	212
77	Cursivitatea mișcării	214
78	Armonia mișcării	215
79	Expresivitatea mișcării	216

V. CALITĂȚILE MIȘCĂRII

80	Calitatea mișcării	218
81	Parametrii mișcării	219
82	Precizia mișcării	220
83	Coordonarea mișcării	221
84	Energia mișcării	223

VI. BAZELE PEDAGOGICE ALE MIȘCĂRII

85	Pedagogia mișcării	225
86	Educația motrică	226
87	Experiența motrică	227
88	Școala mișcării	228
89	Cultură motrică	229
90	Aptitudine motrică	231
91	Capacitate motrică	232
92	Analiza mișcării	233
93	Studiul mișcării	234
94	Construirea mișcării	236
95	Combinarea mișcărilor	237
96	Înlănțuirea mișcărilor	238
97	Alternanța mișcării	239
98	Transmiterea mișcării	241
99	Învățare motrică	242
100	Sarcina mișcării	243
101	Mecanismul mișcării	245
102	Schema mișcării	246
103	Execuția mișcării	247
104	Modelul mișcării	248
105	Stilul mișcării	250
106	Dirijarea mișcării	251
107	Notarea mișcării	252
108	Desfășurarea mișcării	253
109	Norma de execuție a mișcării	254
110	Cizelarea mișcării	255
111	Joc de mișcare	256
112	Mișcare în grup	257
113	Acompaniament sonor al mișcării	259

VII. GENURILE MIȘCĂRII

114	Mișcarea omului	261
115	Mișcare naturală	262
116	Mișcare spontană	264
117	Mișcare automată	265
118	Mișcare voluntară	267
119	Mișcare involuntară	268
120	Mișcare analitică	269
121	Mișcare sintetică	271
122	Mișcare activă	273
123	Mișcare pasivă	274
124	Mișcare ciclică	276
125	Mișcare aciclică	277
126	Mișcare concentrică	278
127	Mișcare excentrică	279
128	Mișcare accelerată	281
129	Mișcare uniformă	282
130	Mișcare compusă	283
131	Mișcare simplă	284
132	Mișcare complexă	285
133	Mișcare combinată	287
134	Mișcare circulară	288
135	Mișcare înrudită	289
136	Mișcare mimată	291

DEFINIȚIILE FAMILIEI TERMENULUI „ANTRENAMENT”

I. TERMENI GENERALI

137 Antrenament	295
138 Bazele antrenamentului	296
139 Teoria antrenamentului	297
140 Sistem de antrenament	298
141 Școala de antrenament	299
142 Principiile antrenamentului	301
143 Metodă de antrenament	302
144 Mijloc de antrenament	303
145 Formele antrenamentului	305
146 Manual de antrenament	306
147 Lecția de antrenament	307
148 Factorii antrenamentului	309
149 Volumul antrenamentului	310
150 Intensitatea antrenamentului	311
151 Densitatea antrenamentului	313
152 Complexitatea antrenamentului	314
153 Ritm de antrenament	315
154 Efectul antrenamentului	316
155 Influența antrenamentului	318
156 Eficiența antrenamentului	319
157 Obiectiv al antrenamentului	321
158 Încărcătura antrenamentului	322
159 Grad de antrenament	323
160 Stare de antrenament	326
161 Verificarea antrenamentului	327

II. FORME, GENURI, TIPURI ȘI METODE DE ANTRENAMENT

a) Forme de antrenament

162 Antrenament de iarnă	329
163 Antrenament de vară	330
164 Antrenament pe uscat	332
165 Concurs de antrenament	333

b) Genuri de antrenament

166 Antrenament tehnic	335
167 Antrenament tactic	336
168 Antrenament de condiție	339
169 Antrenament de pregătire fizică generală	340
170 Antrenament de pregătire fizică specială	341
171 Antrenament de compensație	342
172 Antrenament complementar	344
173 Antrenament de omogenizare	345
174 Antrenament de forță	346
175 Antrenament de rezistență	347
176 Antrenament de viteză	349
177 Antrenament extensiv	350
178 Antrenament intensiv	351
179 Antrenament independent	353
180 Antrenament individualizat	354
181 Antrenament colectiv	356
182 Antrenament combinat	357

183 Antrenament psihotonic	358
184 Antrenament ideomotor	360

c) Tipuri de antrenament

185 Antrenament principal	361
186 Antrenament de concurs	363
187 Antrenament la altitudine	364

d) Metode de antrenament

188 Antrenament autogen	365
189 Antrenament fracționat	367
190 Antrenament în circuit	368
191 Antrenament cu intervale	369
192 Antrenament cu repetări	371
193 Antrenament izometric	372
194 Antrenament izotonic	374

e) Din punct de vedere psihopedagogic

195 Antrenament psihologic	376
196 Antrenament psihosomatic	377
197 Antrenament invizibil	379
198 Test de antrenament	381

f) Din punct de vedere biologic

199 Antrenament metabolic	382
200 Antrenament neuromuscular	383
201 Vagotonie de antrenament	384
202 Supraantrenament	385
203 Regim de antrenament	386
204 Antrenament aerob	388
205 Antrenament anaerob	390

III. ORGANIZAREA, PLANIFICAREA ȘI EVIDENȚA ANTRENAMENTULUI. PERSOANE

206 Organizarea antrenamentului	393
207 Planificarea antrenamentului	394
208 Programarea antrenamentului	395
209 Dozarea antrenamentului	396
210 Plan de antrenament	398
211 Ciclu de antrenament	399
212 Periodizarea antrenamentului	400
213 Perioadă de antrenament	402
214 Evidența antrenamentului	404
215 Jurnal de antrenament	406
216 Tabără de antrenament	407
217 Antrenor	408
218 Colegiu de antrenori	409
Index alfabetic	411