

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	11
----------------------------	-----------

CAPITOLUL 1

ACTUALITATEA TEMEI REFLECTATĂ ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE NAȚIONALĂ ȘI INTERNAȚIONALĂ.....	13
---	-----------

1.1. Noțiuni cu privire la problematica studiată precum și descrierea câmpului de investigație științifică vizat.....	13
1.2. Subvenționarea procesului de pregătire din perspectivă multifactorială.....	21
1.3. Optimizarea performanțelor sportive în canoe asociind tehnologii novatoare.....	23
1.4. Opinii personale cu privire la implementarea tehnologiilor novatoare în antrenamentul canoiștilor juniori	24

CAPITOLUL 2

SCURT ISTORIC AL SPORTULUI CU AMBARCAȚIUNI.....	27
--	-----------

2.1. Incursiune în istoricul sportului cu ambarcațiuni	27
2.2. Apariția ramurii sportive kaiac - canoe	28
2.3. Apariția și evoluția sportului cu ambarcațiuni în spațiul Carpato - Danubiano - Pontic.....	29
2.4. Reguli de bază în kaiac - canoe.....	30

CAPITOLUL 3

MODELUL DE REFERINȚĂ ÎN PROBELE DE CANOE	32
---	-----------

3.1. Dimensiunea modelului de concurs în canoe.....	32
---	----

3.2. Modelul sportivului în kaid - canoe	43
3.3. Relația biunivocă dintre modelul de concurs și modelul de pregătire	52

CAPITOLUL 4

PROIECTAREA PEDAGOGICĂ CA ACTIVITATE DE CREȘTERE A CALITĂȚII ȘI EFICIENȚEI PROCESULUI DE ANTRENAMENT ... 55

4.1. Definirea și delimitarea noțiunilor proiectare, proiectare didactică, programare, planificare, designul instrucțional, tehnologie instrucțională.....	55
4.2. Proiectarea didactică sau designul instrucțional.....	57
4.3. Extrapolarea modelelor de proiectare didactică științifică în pregătirea canoșiștilor de performanță.....	66
4.4. Tehnologiile novatoare și încadrarea lor în etapele operațiunilor proiectării didactice.....	69

CAPITOLUL 5 75

STRATEGII INSTRUCȚIONALE ȘI PROGRAMAREA LOR ÎN CADRUL CICLURILOR DE PREGĂTIRE 75

5.1. Strategia instrucțională: sorginte, definiție, metode, materiale, mijloace, reguli, principii, forme organizatorice	75
5.2. Axul generativ al demersului metodologic: obiective - conținuturi - metode - procedee metodice	80
5.3. Obiectivele procesului de instruire pe componentele antrenamentului sportiv specific canoșiștilor	81
5.4. Convertirea strategiilor instrucționale în procesul de antrenament.....	88
5.5. Prescripții metodologice privind programarea structurilor (programelor) de antrenament în cadrul unui macrociclu de antrenament.....	96

CAPITOLUL 6

TEHNICI NOVATOARE DE INVESTIGARE ȘTIINȚIFICĂ ȘI INSTRUIRE FOLOSITE ÎN ANTRENAMENTUL ȘI REFACEREA CANOȘTILOR 101

6.1. Aparatura de cercetare științifică și importanța ei în obiectivarea procesului de antrenament și a refacerii 101

6.2. Aparatura de cercetare și rolul ei în creșterea calității și proiectarea procesului de instruire 103

CAPITOLUL 7

STUDIUL PREALABIL PRIVIND UTILIZAREA UNOR STRATEGII ȘI TEHNICI NOVATOARE ÎN PREGĂTIREA CANOȘTILOR JUNIORI 114

7.1. Premise generatoare de ipoteze 114

7.2. Ipotezele cercetării..... 115

7.3. Metode și tehnici de cercetare 115

7.4. Obiectivele și sarcinile cercetării..... 122

7.5. Organizarea cercetării..... 123

CAPITOLUL 8

EVALUAREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE A SPORTIVILOR ANALIZAȚI ȘI ELABORAREA PROIECTELOR DE INSTRUIRE INDIVIDUALĂ..... 124

8.1. Teste aplicate sportivilor analizați 124

CAPITOLUL 9

ELABORAREA UNUI SET DE PROGRAME DE ANTRENAMENT (STRATEGII ȘI TEHNOLOGII NOVATOARE) ȘI APLICAREA LOR ÎN ACTIVITATEA DE PREGĂTIRE..... 128

9.1. Planificarea pregătirii pentru grupele studiate.....128

9.2. Program de antrenament aplicat la sportivii - juniori II grupa de experiment ..145

CAPITOLUL 10

EXPERIMENTAREA PROGRAMELOR DE ANTRENAMENT ELABORATE 184

10.1. Date generale cu privire la modul în care au fost experimentate programele...184

10.1.1. Programe folosite pentru dezvoltarea forței.....187

10.1.2. Antrenarea capacităților aerobe și anaerobe folosind diverse programe de alergare:197

10.2. Recomandări metodice cu privire la modul în care pot fi aplicate, în activitatea practică, programele propuse și experimentate.....201

CAPITOLUL 11

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR 203

11.1. Analiza descriptivă a rezultatelor obținute în urma aplicării chestionarului....203

11.2. Analiza statistică și interpretarea datelor cercetării223

11.2.1. Analiza descriptivă și interpretarea datelor.....224

11.2.2. Analiza datelor folosind proceduri ale statisticii inferențiale și interpretarea lor235

11.3. Discuții asupra rezultatelor cercetării.....247

CAPITOLUL 12

CONCLUZII ȘI SUGESTII	257
12.1. Concluzii generale.....	257
12.2. Concluzii desprinse din experiment	258
12.3. Sugestii și propuneri	260
BIBLIOGRAFIE	263
GLOSAR DE TERMENI	285