

CUPRINS

<i>CAPITOLUL I - GIMNASTICA – RAMURĂ SPORTIVĂ CU UN CONȚINUT BOGAT</i>	<i>7</i>
1.1. Importanța gimnasticii	7
1.2. Ramurile gimnasticii	8
1.3. Istoricul gimnasticii.....	16
 <i>CAPITOLUL II - PARTICULARITĂȚILE FACTORILOR ANTRENAMENTULUI ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ.....</i>	 <i>41</i>
2.1. Pregătirea fizică.....	41
2.2. Pregătirea tehnică.....	104
2.3. Pregătirea psihologică	119
2.4. Pregătirea biologică.....	125
2.5. Pregătirea teoretică.....	131
2.6. Pregătirea tactică	131
2.7. Pregătirea artistică.....	134
 <i>CAPITOLUL III - BAZELE TEHNICE ALE EXERCIȚIILOR LA APARATE ...</i>	 <i>143</i>
 <i>CAPITOLUL IV - EXERCIȚIILE LA APARATE.....</i>	 <i>150</i>
 <i>BIBLIOGRAFIE</i>	 <i>211</i>

