

# CUPRINS

---

CUVÂNT-ÎNAINTE .....	9
----------------------	---

## **Partea I. CONCEPTE COMUNE DOMENIULUI ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

INTRODUCERE .....	13
1. Repere istorice în formarea sistemelor naționale de educație fizică și sport.....	13
2. Structura Sistemului Național de Educație Fizică și Sport.....	15
3. Caracteristicile/trăsăturile și conducerea SNEFS.....	26
CAPITOLUL I – MOTRICITATEA/ACTIVITATEA MOTRICĂ UMANĂ .....	31
1.1. Definirea conceptului .....	31
1.2. Motricitatea generală.....	33
1.3. Motricitatea specifică .....	35
CAPITOLUL II – DEPRINDERILE ȘI PRICEPERILE MOTRICE.....	36
2.1. Definirea conceptului de deprindere motrică .....	36
2.1.1. Deprinderile motrice de bază .....	39
2.1.2. Deprinderile utilitar-aplicative.....	41
2.1.3. Deprinderile specifice ramurilor de sport .....	43
2.2. Definirea conceptului de priceperi motrice .....	44
2.3. Particularități ale abordării conceptelor în Educație fizică.....	45
2.4. Particularități ale abordării conceptelor în Sport.....	47
CAPITOLUL III – ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ.....	49
3.1. Definirea conceptului .....	49
3.2. Transferul și interferența în învățarea motrică .....	54
CAPITOLUL IV – APTITUDINILE MOTRICE/CALITĂȚILE MOTRICE/ CAPACITATEA MOTRICĂ .....	57
4.1. Definirea conceptului .....	57
4.2. Aptitudinea motrică/calitatea motrică VITEZA.....	59
4.3. Aptitudinea/calitatea motrică FORȚA .....	61
4.4. Aptitudinea motrică/Calitatea motrică REZISTENȚA/ANDURANȚA .....	63
4.5. Aptitudinea motrică/Calitatea motrică COORDONAREA.....	65
4.6. Aptitudinile/calitățile psiho-motrice.....	67
4.6.1. Schema corporală/ imagine de sine.....	67
4.6.2. Lateralitatea .....	68

4.6.3. Ideomotricitatea .....	68
4.6.4. Inteligența motrică .....	68
4.7. Capacitatea motrică .....	70
4.8. Componentele principale ale capacității motrice .....	72
CAPITOLUL V – INSTRUIREA TIMPURIE .....	73
5.1. Definirea conceptului, evoluția cadrului legislativ de implementare .....	73
5.2. Particularitățile conceptului în Educația fizică școlară.....	79
5.3. Particularitățile conceptului în Sport .....	83
CAPITOLUL VI – EFORTUL FIZIC .....	86
6.1. Definirea conceptului .....	86
6.2. Tipuri de efort .....	89
6.3. Particularități ale conceptului în educația fizică școlară .....	92
6.4. Particularitățile conceptului în sportul de performanță .....	94
CAPITOLUL VII – EVALUAREA .....	101
7.1. Definirea conceptului .....	101
7.2. Particularitățile conceptului în Educația fizică școlară.....	103
7.3. Particularități ale conceptului în Sport .....	112
CAPITOLUL VIII – OBOSEALA .....	115
8.1. Definirea conceptului, aspecte generale .....	115
8.2. Tipuri de oboseală.....	116
CAPITOLUL IX – REFACEREA.....	120
9.1. Definirea conceptului, aspecte generale .....	120
9.2. Particularitățile conceptului în Educația fizică școlară.....	123
9.3. Particularitățile conceptului în Sport.....	124
CAPITOLUL X – COMPETIȚIA .....	129
10.1. Definirea conceptului .....	129
10.2. Particularități ale competiției în Educația fizică școlară .....	131
10.3. Particularități ale competiției în Sportul de performanță.....	132
CAPITOLUL XI – FUNCȚIILE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI.....	134
CAPITOLUL XII – FUNCȚIILE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI .....	140
 <b>Partea a II-a. CONCEPTE SPECIFICE EDUCAȚIEI FIZICE</b>	
CAPITOLUL XIII – CURRICULUM.....	145
CAPITOLUL XIV – COMPETENȚA .....	150
 <b>Partea a III-a. CONCEPTE SPECIFICE SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ</b>	
CAPITOLUL XV – ANTRENAMENT .....	161

15.1. Definirea conceptului .....	161
15.2. Componentele antrenamentului sportiv .....	164
15.2.1 Pregătirea fizică .....	165
15.2.2. Pregătirea tehnică.....	166
15.2.3. Pregătirea tactică.....	171
15.2.4. Pregătirea psihologică .....	175
15.2.5. Pregătirea teoretică .....	177
15.2.6. Pregătirea biologică .....	178
15.2.7. Pregătirea artistică.....	179
15.3. Stadiabilitatea antrenamentului sportiv pe termen lung .....	179
CAPITOLUL XVI – REGLAREA/AUTOREGLAREA ÎN SPORT .....	182
CAPITOLUL XVII – ADAPTARE/ADAPTABILITATE .....	185
17.1. Definirea conceptului .....	185
17.2. Tipuri de adaptare .....	193
CAPITOLUL XVIII – TALENT/TALENTUL ÎN SPORT.....	196
CAPITOLUL XIX – SELECȚIA ȘI ORIENTAREA SPORTIVĂ .....	204
19.1. Definirea conceptului de selecție .....	204
19.2. Definirea conceptului de orientare sportivă .....	208
CAPITOLUL XX – PERIODIZAREA .....	210
20.1. Definirea conceptului .....	210
20.2. Evoluția conceptului de periodizare .....	214
CAPITOLUL XXI – PERFORMANȚA SPORTIVĂ .....	221
21.1. Definirea conceptului de performanță în sport.....	221
CAPITOLUL XXII – FORMA SPORTIVĂ .....	225
RESURSE BIBLIOGRAFICE .....	231

