

Cuprins

NOTĂ DE PREZENTARE	7
INTRODUCERE	9
Capitolul 1	
PERFORMANȚA SPORTIVĂ	11
1.1. NOȚIUNEA DE PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ	11
1.2. CAPACITATEA DE PERFORMANȚĂ	11
1.3. FACTORII PERFORMANȚEI SPORTIVE	12
1.4. FACTORII CONDIȚIONALI - FAVORIZANȚI ÎN SCRIMA DE PERFORMANȚĂ	17
1.5. APTITUDINILE ÎN SPORT	18
1.5.1. Evoluția aptitudinilor psihomotrice	20
Capitolul 2	
PSIHOMOTRICITATEA	23
2.1. CONCEPTUL DE PSIHOMOTRICITATE.....	23
2.2. COMPONENTELE DE BAZĂ ALE PSIHOMOTRICITĂȚII	26
2.2.1. Schema corporală	29
2.2.2. Lateralitatea	33
2.2.3. Ideomotricitatea	35
2.2.4. Inteligența motrică.....	37
2.2.5. Organizarea răspunsurilor motrice	38
2.2.6. Kinestezia	41
Capitolul 3	
PREGĂTIREA FIZICĂ	42
3.1. GENERALITĂȚI	42
3.2. VITEZA.....	44
3.2.1. Factorii limitativi sau factorii care condiționează valoarea indicilor de viteză	44
3.2.2. Formele de manifestare	45
3.2.3. Particularitățile vitezei în scrimă	53
3.3. CAPACITĂȚILE COORDINATIVE – COMPLEX DE CALITĂȚI PSIHOMOTRICE	55

Capitolul 4

SELECȚIA SPORTIVĂ	65
4.1. DELIMITĂRI CONCEPTUALE ALE SELECȚIEI.....	65
4.2. SELECȚIA ÎN SCRIMĂ.....	70
4.2.1. Rolul selecției psihologice pentru scrimeri	73

Capitolul 5

PARTICULARITĂȚILE ELEVILOR DE GIMNAZIU	82
5.1. PARTICULARITĂȚILE SOMATO-FUNCȚIONALE.....	82
5.2. PARTICULARITĂȚILE MOTRICE.....	85
5.3. PARTICULARITĂȚILE PSIHICE.....	86
5.3.1. Profilul psihologic al scrimerului	87

Capitolul 6

INTERDISCIPLINARITATEA ȘI MODALITĂȚI PRACTICE DE UTILIZARE	98
6.1. ABORDAREA INTERDISCIPLINARITĂȚII ÎN CONTEXTUL ACTUAL AL CUNOAȘTERII	98
6.2. PREZENTAREA MIJLOACELOR UTILIZATE ÎN CADRUL PREGĂTIRII FIZICE A SCRIMERILOR	101

Capitolul 7

LECȚIA DE ANTRENAMENT ÎN SCRIMĂ: ORGANIZAREA ȘI CONȚINUTUL PROCESULUI DE ANTRENAMENT	112
7.1. STRUCTURA UNEI ȘEDINȚE DE ANTRENAMENT.....	113
7.2. STRUCTURA LECȚIILOR DE ANTRENAMENT SUSȚINUTE ÎN PERIOADA EXPERIMENTULUI.....	114
CONCLUZII	117
BIBLIOGRAFIE	119