

CUPRINS

INTRODUCERE.....	9
------------------	---

PARTEA I. FUNDAMENTAREA TEORETICO-ȘTIINȚIFICĂ ȘI METODOLOGICĂ A TEMEI ABORDATE.....	15
--	----

Capitolul 1. ISTORICUL ȘI EVOLUȚIA GIMNASTICII ARTISTICE FEMININE	17
1.1. Originea și dezvoltarea gimnasticii artistice	17
1.2. Evoluția gimnasticii artistice feminine pe plan internațional și național	23
1.3. Tendințele actuale ale gimnasticii artistice românești.....	26

Capitolul 2. NOȚIUNI DE BIOMECHANICĂ APLICATE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ	29
2.1. Definiția și importanța biomecanicii	29
2.2. Principii de bază ale biomecanicii aplicate în gimnastică.....	35
2.3. Factorii biomecanici care influențează performanța.....	46
2.4. Biomecanica mișcărilor în gimnastica artistică	62
2.4.1. Analiza biomecanică a principalelor elemente tehnice.....	62
2.4.2. Forțele implicate în execuția elementelor tehnice	67
2.4.3. Studiul echilibrului, al rotațiilor și al forțelor de impact.....	68
2.4.4. Tendințe actuale privind integrarea biomecanicii în procesul de învățare tehnică	70
2.5. Model conceptual al învățării tehnice fundamentat biomecanic.....	74
2.5.1. Premisele fundamentării modelului conceptual	74
2.5.2. Componentele modelului conceptual	76
2.5.3. Relațiile dintre componentele modelului conceptual.....	79
2.5.4. Implicații metodologice	82
2.5.5. Sinteza modelului conceptual	84

Capitolul 3. ETAPA SPECIALIZĂRII ÎNȚIALE ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ FEMININĂ	86
3.1. Definirea și caracteristicile etapei de specializare inițială	86
3.2. Obiectivele specifice și importanța elementelor tehnice de bază.....	89

Capitolul 4. METODE ȘI STRATEGII DE ÎNVĂȚARE A ELEMENTELOR TEHNICE DE BAZĂ.....	93
4.1. Metode tradiționale de învățare.....	93
4.2. Metode moderne și inovative.....	95
4.3. Strategii didactice aplicate în gimnastica artistică	98
4.4. Învățarea algoritmică.....	102
4.4.1. Învățarea algoritmică liniară.....	102
4.4.2. Învățarea algoritmică ramificată.....	103
4.4.3. Învățarea algoritmică liniar-ramificată	103
4.5. Factori psihologici și motivaționali în învățarea elementelor tehnice	104
4.5.1. Rolul psihologiei sportive în gimnastică.....	104
4.5.2. Tehnici de motivare și menținere a interesului gimnastelor	106
4.5.3. Importanța suportului emoțional și mental.....	106
CONCLUZII PARȚIALE.....	109
 PARTEA II. ASPECTE METODOLOGICE ȘI APLICATIVE.....	111
 Capitolul 5. SISTEMUL DE MIJLOACE APLICATE ȘI EȘALONAREA LOR	113
 Capitolul 6. STUDIU DE CAZ.....	125
Îmbunătățirea conținutului pregătirii la etapa selecției inițiale pe categorii de vârstă în gimnastica artistică feminină.....	125
 CONCLUZII METODOLOGICE ȘI APLICATIVE	145
 BIBLIOGRAFIE	147