

**CONSTANTIN
ALEXANDRINA MIHAELA**

**ARGUMENTE
ÎN PROMOVAREA
INSTRUIRII TEHNICE TIMPURII
LA ATLETISM - ARUNCĂRI**

editura pim

Cuprins

Capitolul I. INSTRUIREA TEHNICĂ TIMPURIE ÎN CONTEXTUL SPORTULUI CONTEMPORAN	
1.1. Conceptul de Instruire Sportivă Timpurie	7
1.2. Calendarul competițional internațional - factor de implementare a conceptului de pregătire timpurie în probele de aruncări	7
1.3. Abordarea instruirii tehnice în conceptul instruirii timpurii	9
1.4. Instruirea tehnică în probele de aruncări pe plan internațional	12
	18
Capitolul II. PARTICULARITĂȚILE BIO-PSIHO-MOTRICE ALE COPIILOR LA 8-10 ANI	
2.1. Caracteristicile somatice	25
2.2. Caracteristicile funcționale	25
2.2.1. Parametrii funcționali ai aparatului osteoarticular și muscular	27
2.2.2. Parametrii funcționali ai organelor de simț	27
2.2.3. Parametrii funcționali ai sistemului nervos central	28
2.2.4. Parametrii funcționali ai sistemului endocrin	29
2.2.5. Parametrii funcționali ai aparatului respirator	30
2.2.6. Parametrii funcționali ai aparatului cardiovascular	31
2.2.7. Parametrii metabolici	32
2.3. Caracteristicile psihice	33
2.4. Caracteristicile motrice	34
2.5. Dezvoltarea intelectuală în perioada de vârstă 8-10 ani	39
	41
Capitolul III. CONCEPTUL DE ÎNVĂȚARE PARTICULARITĂȚILE ÎNVĂȚĂRII TEHNICII SPORTIVE	
3.1. Conceptul de învățare	43
3.1.1. Definiția procesului de învățare	43
3.1.2. Teorii ale învățării	43
3.1.3. Tipuri de învățare	48
3.2. Învățarea motrică	50
3.2.1. Particularitățile învățării motrice	53
3.2.2. Etapele învățării motrice - etapele învățării tehnicii sportive	55
3.3. Aspecte particulare ale procesului de învățare a tehnicii probelor de aruncări	61
3.3.1. Mecanismul de bază și veriga principală - conținuturi ale învățării în pregătirea tehnică	61
3.3.2. Greșeli frecvente în învățarea tehnicii probelor de aruncări	65
3.4. Metode de învățare	70
3.4.1. Sistemul metodelor de învățare a tehnicii	70
3.4.2. Metoda instruirii programate	78

3.4.2.1. Descrierea metodei	79
3.4.2.2. Tipuri de instruire programată	81
3.4.2.3. Principiile de instruire	84
3.4.2.4. Avantajele și limitele utilizării instruirii programate	85
Capitolul IV. MODALITĂȚI CONCRETE DE IMPLEMENTARE A CONCEPTULUI DE INSTRUIRE TEHNICĂ TIMPURIE LA ATLETISM – ARUNCĂRI	
4.1. Prezentarea proiectului global de instruire tehnică	88
4.2. Prezentarea proiectelor operaționale de instruire tehnică	88
4.2.1. Disc	97
4.2.2. Suliță	97
4.2.3. Ciocan	99
	101
Capitolul V. STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND ABORDAREA INSTRUIRII TEHNICE TIMPURII LA ARUNCĂRI	
5.1. Premisele cercetării	104
5.2. Ipotezele cercetării	104
5.3. Subiecții cercetării experimentale	106
5.4. Conținutul strategiei didactice utilizată în experiment	107
5.4.1. Metode de învățare	112
5.4.2. Materiale	113
5.4.3. Mijloace	113
5.4.4. Forme de organizare	115
	116
Capitolul VI. CONCLUZII ALE CERCETĂRII EXPERIMENTALE CARE SUSȚIN INSTRUIREA TEHNICĂ TIMPURIE ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI	
6.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la măsurătorile antropometrice	117
6.1.1. Dinamica rezultatelor la măsurătorile antropometrice de la testarea inițială	117
la testarea intermediară	118
6.1.2. Dinamica rezultatelor la măsurătorile antropometrice de la testarea intermediară	118
la testarea finală	123
6.1.3. Dinamica rezultatelor la măsurătorile antropometrice de la testarea inițială	123
la testarea finală	127
6.2. Analiza și interpretarea rezultatelor la testele motrice	131
6.2.1. Dinamica rezultatelor la testele motrice de la testarea inițială la testarea intermediară	133
6.2.2. Dinamica rezultatelor la testele motrice de la testarea intermediară la testarea finală	139

6.2.3. Dinamica rezultatelor la testele motrice de la testarea inițială la testarea finală	145
6.3. Analiza și interpretarea rezultatelor la testele psihomotrice	151
6.3.1. Dinamica rezultatelor la testele psihomotrice de la testarea inițială la testarea intermediară	154
6.3.2. Dinamica rezultatelor la testele psihomotrice de la testarea intermediară la testarea finală	160
6.3.3. Dinamica rezultatelor la testele psihomotrice de la testarea inițială la testarea finală	166
6.4. Analiza și interpretarea rezultatelor evaluării calității și eficienței instruirii	173
6.4.1. Modalități individuale de parcurgere a instruirii programate	173
6.4.2. Determinarea indicatorului antrenament calitativ (AC)	175
6.4.3. Rezultatele învățării mecanismului de bază al tehnicii probelor de aruncări	180
6.4.3.1. Evaluarea subiecților grupului țintă la aruncarea suliței	180
6.4.3.2. Evaluarea subiecților grupului țintă la aruncarea discului	183
6.4.3.3. Evaluarea subiecților grupului țintă la aruncarea ciocanului	186
CONCLUZII	190
BIBLIOGRAFIE	193