

**IONELA ALINA CUCUI**

# **MOTIVAȚIA**

**componentă esențială a pregătirii psihice  
în antrenamentul sportiv la atletism**





## CUPRINS

<b>INTRODUCERE .....</b>	<b>9</b>
<b>Capitolul I</b>	
<b>CONSIDERAȚII GENERALE PRIVIND PROBLEMATICA</b>	
<b>ANTRENAMENTULUI SPORTIV PE STADII FORMATIVE</b>	
<b>LA ATLETISM .....</b>	<b>9</b>
1.1. Antrenamentul sportiv proces instructiv-educativ .....	10
1.2. Componentele antrenamentului sportiv, conținutul și importanța	
pregătirii psihologice în atletismul competițional .....	11
1.2.1. Pregătirea fizică-conținutul și importanța acesteia	
în atletismul competițional .....	15
1.2.2. Pregătirea tehnică-conținutul și importanța acesteia	
în atletismul competițional .....	16
1.2.3. Pregătirea tactică-conținutul și importanța acesteia	
în atletismul competițional .....	18
1.2.4. Pregătirea teoretică-conținutul și importanța acesteia	
în atletismul competițional .....	19
1.2.5. Pregătirea biologică - conținutul și importanța acesteia	
în antrenament și competiție .....	20
1.2.6. Pregătirea psihologică - conținutul și importanța acesteia	
în antrenament și competiție .....	
1.3. Particularitățile antrenamentului și competiției pe stadii	
formative, la atletism .....	23
1.3.1. Aspecte teoretice privind caracteristicile stadiale ale	
antrenamentului sportiv .....	23
1.3.2. Aspectele particulare ale primului stadiu formativ .....	24
1.3.3. Aspectele particulare ale celui de al II-lea stadiu formativ ..	29
1.3.4. Aspectele particulare ale celui de al III-lea stadiu formativ ...	33
1.3.5. Aspectele particulare ale celui de al IV-lea stadiu formativ ..	40