

Cuprins

1. Atletismul – sportul mișcărilor naturale	7
1.1 Mersul	8
1.1.1 Marșul.....	8
1.2 Alergarea.....	10
1.2.1 Alergarea de viteză.....	10
1.2.2 Alergarea de semifond.....	18
1.2.3 Alergarea de fond	21
1.2.4 Probele de garduri și obstacole.....	25
1.3 Săriturile.....	30
1.3.1 Săritura în lungime.....	31
1.3.2 Triplusalt.....	33
1.3.3 Săritura în înălțime.....	36
1.3.4 Săritura cu prăjina	41
1.4 Aruncările	44
1.4.1 Aruncarea suliței.....	47
1.4.2 Aruncarea greutății	52
1.4.3 Aruncarea discului	56
1.4.4 Aruncarea ciocanului	60
1.5 Probe combinate	62
2. Atletismul – un sport accesibil tuturor	67
2.1 Sisteme de exerciții și elemente metodice proprii probelor atletice de bază	68
2.1.1 Mersul.....	69
2.1.2 Mersul nordic	71
2.2 Alergarea.....	72
2.2.1 Școala alergării	72
2.2.2 Alergarea în tempo moderat	76

2.2.3 Jogging	78
2.2.4 Alergarea accelerată	82
2.3 Săriturile.....	87
2.3.1 Săritura în lungime	90
2.4 Aruncările	92
2.4.1 Aruncarea prin împingere	92
2.4.2 Aruncarea prin azvârlire	93
2.4.3 Aruncarea prin lansare	94
3. Exerciții atletice pentru dezvoltarea calităților motrice.....	96
3.1 Viteza.....	97
3.2 Forța.....	99
3.3 Rezistența.....	107
3.4 Mobilitatea și suplețea	114
4. Reguli de igienă a efortului	120
4.1 Echipamentul	120
4.2 Condițiile de mediu.....	122
4.3 Refacerea după efort	123
4.4 Alimentația	125
4.5 Refacerea pasivă	128
4.6 Adaptarea la efort.....	129
4.6.1 Principiul supracompensării.....	130
4.6.2 Principiul continuității	130
4.6.3 Principiul respectării particularităților individuale....	132
4.6.4 Varietatea mijloacelor.....	132
4.6.5 Principiul participării active.....	132
Bibliografie	135
Abstract.....
Contents.....