

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	17
1.2.3 Alergarea de fond	21
1.2.4 Probele de garduri și obstacole	25
1.3 Săriturile.....	29
1.3.1 Săritura în lungime	30
1.3.2 Triplusalt	33
1.3.3 Săritura în înălțime	35
1.3.4 Săritura cu prăjina	40
1.4 Aruncările	43
1.4.1 Aruncarea suliței.....	46
1.4.2 Aruncarea greutății	51
1.4.3 Aruncarea discului	55
1.4.4 Aruncarea ciocanului	59
1.5 Probe combinate	63
2. Atletismul – un sport accesibil tuturor	65
2.1 Sisteme de exerciții și elemente metodice proprii probelor atletice de bază	66
2.1.1 Mersul.....	67
2.1.2 Mersul nordic	69
2.2 Alergarea.....	70
2.2.1 Școala alergării	70
2.2.2 Alergarea în tempo moderat	74

2.2.3 Jogging	76
2.2.4 Alergarea accelerată	79
2.3 Săriturile.....	84
2.3.1 Săritura în lungime	87
2.4 Aruncările	90
2.4.1 Aruncarea prin împingere.....	90
2.4.2 Aruncarea prin azvârlire	91
2.4.3 Aruncarea prin lansare	92
3. Exerciții atletice pentru dezvoltarea calităților motrice.....	94
3.1 Viteza.....	95
3.2 Forța.....	97
3.3 Rezistența.....	105
3.4 Mobilitatea și suplețea	112
4. Reguli de igienă a efortului	118
4.1 Echipamentul	118
4.2 Condițiile de mediu.....	120
4.3 Refacerea după efort	121
4.4 Alimentația	123
4.5 Refacerea pasivă	126
4.6 Adaptarea la efort.....	127
4.6.1 Principiul supracompensării	127
4.6.2 Principiul continuității	128
4.6.3 Principiul respectării particularităților individuale....	129
4.6.4 Varietatea mijloacelor.....	129
4.6.5 Principiul participării active.....	130
Bibliografie	131
Abstract.....	135
Contents.....	137