

Galeru Ovidiu

**Mijloace de evaluare a tehnicii
în înotul sportiv**

Alma Mater, Bacău, 2013

CUPRINS

Capitolul 1 Importanta învățării și selecției în înot	3
1.2. Perioada optimă pentru învățarea înotului.....	7
1.3. Selecția copiilor pentru practicarea înotului.....	7
1.3.1. Cerințe ale selecției la înot.....	7
1.3.2. Algoritmul învățării tehnicii de înot sportiv.....	11
1.3.3. Particularitățile predării tehnicii de înot sportiv.....	13
1.3.4. Caracteristicile procesului de perfecționare a tehnicii de înot la nivelul grupelor de avansați.....	14
1.4. Strategii și programe de antrenament utilizate în înotul de performanță.....	17
1.4.1. Programarea macrociclurilor de pregătire în înotul de performanță.....	17
1.4.2. Individualizare planului pentru un macrociclu de pregătire.....	23
1.4.3. Integrarea macrociclurilor de pregătire în planurile anuale.....	24
Capitolul 2. Metodologii moderne de predare – învățare – evaluare a tehnicii de înot.....	29
2.1. Particularitățile activităților de predare - învățare - evaluare în condițiile promovării unor noi orientări metodologice	
2.1.1. Înregistrarea mișcărilor cu ajutorul înregistrărilor video.....	29
2.1.2. Utilizarea înregistrărilor video în procesul de dezvoltare a tehnicilor de formare a imaginilor mentale.....	31
2.1.3. Aferența inversă – condiție a adecvării actelor motrice învățate.....	
2.1.4. Condițiile fundamentale și cerințele video-antrenamentului în pregătirea motrică sportivă.....	34
2.1.5. Situații de aplicare a video – antrenamentului de motricitate sportivă.....	36

2.1.6. Cerințele prelucrării și prezentării materialului video.....	38
2.2. Concluzii privind metodologia învățării tehnicii	44
Capitolul 3. Tehnica înotului sportiv.....	47
3.1. Procedeele craul.....	47
3.2. Procedeele spate.....	63
3.3. Procedeele bras.....	75
3.4. Procedeele fluture.....	85
Capitolul 4. Studiu experimental asupra evaluării tehnicii de înot sportiv.....	92
Capitolul 5. Alte mijloace moderne de antrenament folosite în procesul de predare-învățare-evaluare a antrenamentului înotătorilor.....	114
5.1. Vasa Ergometer.....	114
5.2. Dispozitivul ERGOSIM.....	115
5.3. Aquanex.....	116
5.4. Torpedo.....	118
5.5. Work aut writer	119
Bibliografie.....	124