



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
ȘTIINȚIFICE
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI”
DIN BACĂU

Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului
și Sănătății

Str. Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

E-mail: fsmss@ub.ro



SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURILE DE APĂ ȘI APLICAȚII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ

AUTOR:

PROF. UNIV. DR. SILVIU ȘALGĂU

Curs pentru studenții anului I (IF/IFR)

Bacău – 2014

Cuprins

Cuvânt înainte.....	7
Descrierea disciplinei	9
Modulul I. Generalități privind înotul.	11
Scop	11
Obiective operaționale.....	11
1.1. Unitatea de curs I. Istoric, obiective, finalități, influența înotului asupra organismului	11
1.1.1. Apariția înotului sportiv	12
1.1.2. Obiectivele și finalitățile practicării înotului	13
1.1.3. Influența apei asupra organismului	14
1.1.4. Influența înotului asupra organismului.....	14
1.1.5. Reguli de hidrodinamică în înot	16
Rezumat.....	20
Teste de evaluare	20
Bibliografie.....	20
Modulul II. Bazele generale ale tehnicii.....	21
Scop	21
Obiective operaționale.....	21
2.1. Unitatea de curs I. Procedeele crawl	21
2.1.1. Utilizarea procedeele crawl.....	22
2.1.2. Mișcarea brațelor	22
2.1.3. Mișcarea picioarelor	25
2.1.4. Coordonarea brațelor	26
2.1.5. Startul	28
2.1.6. Întoarcerea	30
2.2. Unitatea de curs II. Procedeele spate	34
2.2.1. Utilizarea procedeele.....	34
2.2.2. Mișcarea picioarelor	35
2.2.3. Mișcarea brațelor	37
2.2.4. Coordonarea brațelor și picioarelor	39
2.2.5. Coordonarea brațelor cu respirația	40
2.2.6. Startul	40
2.2.7. Întoarcerea	42
2.3. Unitatea de studiu III. Procedeele bras	45
2.3.1. Utilizarea procedeele.....	45
2.3.2. Mișcarea picioarelor	46
2.3.3. Mișcarea brațelor	48
2.3.4. Coordonarea brațe – picioare.....	49

2.3.5. Coordonarea brațelor cu respirația.....	50
2.3.6. Startul.....	50
2.3.7. Întoarcerea.....	52
Unitatea de studiu IV. Procedeul fluture (delfin).....	52
2.3.8. Utilizarea procedeului.....	53
2.3.9. Componentele structurale.....	53
2.3.10. Mișcarea picioarelor.....	53
2.3.11. Mișcarea brațelor.....	55
2.3.12. Coordonarea brațe-picioare.....	56
2.3.13. Coordonarea brațelor cu respirația.....	57
2.3.14. Startul și întoarcerea.....	57
Rezumat.....	58
Teste de evaluare.....	58
Bibliografie.....	58
Modulul III. Metodica învățării înotului.....	59
Scop.....	59
Obiective operaționale.....	59
3.1. Unitatea de studiu I. Orientări metodice în învățarea procedeelor de înot.....	59
3.1.1. Formarea deprinderii de a înota.....	60
3.1.2. Indicații metodice:.....	61
3.2. Unitatea de studiu II. Lecția de înot.....	62
3.3. Unitatea de studiu III. Învățarea principalelor elemente de tehnică a plutirii pe apă și a inițierii în înot.....	63
3.3.1. Acomodarea cu apa (apă adâncă).....	64
3.3.2. Exerciții pentru perfecționarea scufundării.....	64
3.3.3. Exerciții pentru învățarea plutirii și a poziției pe apă.....	64
3.4. Unitatea de studiu IV. Predarea înotului.....	65
3.4.1. Particularități metodologice și organizatorice ale predării înotului.....	65
3.4.2. Succesiunea metodică de predare și însușire:.....	65
3.4.3. Succesiunea metodică a mijloacele de învățare:.....	66
3.4.4. Etapizarea procesului de învățare - perfecționare, antrenament și performanță sportivă la înot.....	67
3.4.5. Lecția de înot.....	69
3.5. Unitatea de studiu V. Metodica învățării și perfecționării.....	70
3.5.1. Tehnica procedeului CRAUL.....	70
3.5.2. Tehnica procedeului SPATE.....	75
3.5.3. Tehnica procedeului BRAS.....	79
3.5.4. Tehnica procedeului DELFIN.....	82
Rezumat.....	85
Teste de evaluare.....	85

Bibliografie.....	85
Modulul IV. Etapizarea procesului de învățare și perfecționare, în înotul sportiv.....	87
Scop.....	87
Obiective operaționale.....	87
4.1. Unitatea de curs I. Componentele pregătirii etapizate.....	87
4.1.1. Componenta tehnică.....	88
4.1.2. Componenta biologică.....	88
4.1.3. Componenta psihologică.....	89
4.2. Unitatea de studiu II. Pregătirea stagiară la înot.....	90
4.2.1. Stagiul de învățare a înotului sau de inițiere.....	90
4.2.2. Stagiul de învățare a înotului sportiv, de învățare a tehnicii procedeelor.....	91
4.2.3. Stagiul de perfecționare și de concurs sau stagiul antrenamentului sportiv.....	91
4.2.4. Stagiul pregătirii sportive de performanță la nivel de juniori II.....	92
4.2.5. Stagiul specializării înotătorilor pe procedee și probe.....	92
4.2.6. Stagiul măiestriei sportive și de mare performanță.....	93
4.3. Unitatea de curs III. Probleme legate de igienă, profilaxie și alimentație.....	94
4.3.1. Norme de igienă și profilaxie.....	94
4.3.2. Alimentația înotătorului.....	95
Rezumat.....	96
Teste de evaluare.....	96
Bibliografie.....	97
Modulul V. Înotul utilitar-aplicativ și salvarea de la înec.....	99
Scop.....	99
Obiective.....	99
5.1. Unitatea de studiu I. Procedecele de înot și scufundare.....	100
5.1.1. Procedece de înot aplicativ.....	100
5.1.2. Procedece de deplasare.....	100
5.1.3. Procedecele de scufundare.....	101
5.2. Unitatea de studiu II. Salvarea de la înec.....	101
5.2.1. Efectele înecului.....	102
5.2.2. Procedecele de transport ale înecatului.....	106
5.2.3. Primul ajutor și reanimarea.....	108
Rezumat.....	111
Teste de evaluare.....	111
Bibliografie.....	112
Modulul VI. Săriturile în apă și polo pe apă.....	113
Scop.....	113
Obiective operaționale.....	113
6.1. Unitatea de studiu I. Săriturile în apă.....	113

6.2. Unitatea de studiu II. Polo pe apă	116
Rezumat	118
Teste de evaluare.....	118
Bibliografie	118
Modulul VII. Aplicații în discipline sportive de apă	119
Scop.....	119
Obiective	119
7.1. Unitatea de curs I. Tehnici de vâslit.....	119
7.1.1. Tehnica vâslitului în barcă universală.....	121
7.1.2. Tehnica vâslitului în kaidac	124
7.1.3. Tehnica vâslitului în schif.....	129
7.1.4. Tehnica vâslitului.....	137
7.1.5. Exerciții specifice perioadei de învățare a tehnicii canotajului.....	141
Rezumat	143
Teste de evaluare.....	143
Bibliografie	144
Bibliografie	145