

Mihai-Adrian SAVA

**OPTIMIZAREA PREGĂTIRII
PSIHICE ÎN JUDO
CONSIDERAȚII TEORETICE**



Editura Alma Mater
Bacău, 2014

CUPRINS

INTRODUCERE	7
CAPITOLUL 1. PARTICULARITĂȚILE JUDO-ULUI CA SPORT DE PERFORMANȚĂ	11
1.1. PREZENTAREA JUDO-ULUI CA SPORT – ISTORIE – EVOLUȚIE	11
1.2. PARTICULARITĂȚILE EFORTULUI ÎN JUDO-UL DE PERFORMANȚĂ	26
1.3. FACTORII FAVORIZANȚI ÎN REALIZAREA PERFORMANȚEI SPORTIVE LA JUDO	32
1.4. TENDINȚELE JUDO-ULUI COMPETIȚIONAL PE PLAN MONDIAL	35
1.5. PARTICULARITĂȚILE JUDO-ULUI DIN PERSPECTIVA PREGĂTIRII PSIHICE	39
CAPITOLUL 2. PREGĂTIREA PSIHICĂ, COMPONENTĂ A ANTRENAMENTULUI SPORTIV	47
2.1. IMPORTANȚA PREGĂTIRII PSIHICE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ MODERN	47
2.2. OBIECTIVELE PREGĂTIRII PSIHICE	52
2.3. SFERA CONȚINUTURILOR PREGĂTIRII PSIHICE	59
2.4. PREGĂTIREA PSIHICĂ ÎN CONTEXTUL ANTRENAMENTULUI TOTAL	62
2.5. RELAȚIA PREGĂTIRII PSIHICE CU CELELALTE COMPONENTE ALE PREGĂTIRII	69
CAPITOLUL 3. CAPACITATEA PSIHICĂ – STRUCTURA CAPACITĂȚII PSIHICE	71
3.1. CONCEPTUL DE CAPACITATE PSIHICĂ	71
3.2. STRUCTURA CAPACITĂȚII PSIHICE	72
3.3. COMPONENTELE CAPACITĂȚII PSIHICE FAVORIZANTE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ	73
3.4. ATENȚIA, DEPRINDERE PSIHICĂ FAVORIZANTĂ ÎN REALIZAREA PERFORMANȚEI LA JUDO	75
3.4.1. Definiția termenului de „atenție” și considerații generale	75
3.4.2. Influența factorilor perturbatori asupra atenției	77
3.4.3. Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea atenției	79
3.4.4. Importanța atenției pentru realizarea performanței la judo	80
3.5. COMBATIVITATEA, IMPORTANȚA MANIFESTĂRII EI LA JUDO	83
CAPITOLUL 4. REGLAREA ȘI AUTOREGLAREA STĂRILOR PSIHICE	87
4.1. REGLAREA ȘI AUTOREGLAREA PROCESE DETERMINANTE ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT AL SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ	87
4.2. STĂRILE PSIHICE ALE SPORTIVILOR	88
4.3. REGLAREA ȘI AUTOREGLAREA STĂRILOR PSIHICE	93
CAPITOLUL 5. STADIUL ACTUAL DE CUNOAȘTERE PRIVIND PREGĂTIREA PSIHICĂ A SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ	99
5.1. ACTUALITATEA TEMEI REFLECTATĂ ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE	99
5.1.1. Cercetări pe plan internațional	99
5.1.2. Cercetări pe plan național	101
CAPITOLUL 7. CONCLUZII	105
BIBLIOGRAFIE	107