

LICEUL CU PROGRAM SPORTIV"BIHORUL"ORADEA

PREGATIRE SPORTIVA TEORETICA

CLASA X –a SEMESTRUL I

PREGATIREA FIZICA-reprezinta un sistem de masuri, mijloace si metode prin care se asigura dezvoltarea indicilor morfologici, a capacitatii functionale, a calitatilor mortice de baza si specifice fiecarei ramuri de sport.

Cu alte cuvinte, datorita faptului ca organismul sportivului este supus unor eforturi mari din punct de vedere fizic, psihic, functional, pregatirea fizica este foarte importanta in pregatirea sportivului orice ramura sportiva ar practica acesta

Pentru o capacitate de efort cat mai buna este nevoie ca toate organele, aparatele , sistemele sportivului sa functioneze la valori ridicate.

In functie de tipul de activitate mortica putem vorbi de:

****capacitate de efort anaeroba** (capacitatea organismului de a mentine un efort intens in lipsa oxigenului)

****capacitate de efort aeroba** (capacitatea organismului de a mentine un efort moderat timp indelungat in prezenta oxigenului)

**** capacitate de efort mixta** -efortul se situeaza intre cele doua tipuri de activitate.

Pregatirea fizica poate fi :

GENERALA –cuprinde masuri, mijloace si metode care urmaresc dezvoltarea fizica armonioasa, dezvoltarea capacitatii de efort in general si dezvoltarea calitatilor mortice de baza.

SPECIFICA—cuprinde masuri, mijloace si metode proprii disciplinei sportive practicate.

Intre cele doua este o stransa legatura deoarece ambele conditioneaza performanta.

Dati exemple de aparate si organe ale corpului uman

Descrieti exercitiile pe care el executati la un antrenament de pregatire fizica

Vineri la ora online le discutam, va rog sa repetati si pregatirea tehnica si tactica pt nota

Succes ne intalnim vineri online.

CLASA 10 –INTREBARI

1.Originea J.O.antice –Tara Grecia Localitatea Olimpia

2.Cum se numeste inetrvalul dintre doua editii a J.O

Olimpiada .J.O.se desfasoara din 4 in 4 ani

3.Ce conditii trebuia sa indeplineasca cel care participa la J.O antice ?

-sa fie barbat

-sa fie grec

-sa fie om liber

-sa prezinte referinte de la alte concursuri

-sa se antreneze 10 luni inaintea J.O

4. Cand a avut loc prima ed.a J.O.antice si cine a fost castigator ,La ce proba?

Dupa atestarile documentare in 776 I.HR. Corebas-proba de dromos (viteza)

5.Cat timp a fost doar dromosul proba a jocurilor?

Timp de 50 ani

6.In cate zile se desfasurau J.O.antice ?

5 zile

7.Cand s-au interrupt Jocurile si din ce cauza?

313.I.Hr. impratul Teodosiu le-a interupt deoarece le considera pagane.

8.Cine a fost Evanghelie Zappa,cu ce se ocupa si ce a facut el pt Romania?

Negustor de cereale, a donat intreaga sa avere statului grec pt renasterea J.O

A contribuit cu sume substantiale la intemeierea Academiei Romane si la dictionarul limbii romane.

9. Cui se datoreaza renasterea J.O.?

Pierre de Coubertin care apoi a devenit si membru in Comitetul International Olimpic

10. Cand a avut loc prima ed. a JO moderne?

1896 Atena

11. De cate feluri sunt J.O.?

De vara si de iarna , *paralimpice*

12. Ce este pregatirea tehnica?

Este un sistem de structuri motrice specifice fiecarei ramuri sportive efectuate rational si economic in vederea obtinerii unui randament maxim in competitii.

13. Ce este elementul tehnic?

Este o structura motrica fundamentala ce sta la baza practicarii oricarei ramuri de sport.

14. Ce este procedeul tehnic?

Este o structura motrica concreta sau modul particular de efectuare a elementului tehnic

15. De cate feluri sunt competitii sportive?

Individuale , cu partener, pe echipe si toate pot fi cu incomodarea adversarului si cu influentarea adversarului

16. Ce este pregatirea fizica?

Un sistem de masuri, mijloace si metode prin care se asigura dezvoltarea indicilor morfologici, a capacitatii functionale, a calitatilor motrice de baza si specifice fiecarei ramuri sportive.

17. De cate feluri poate fi pregatirea fizica?

*GENERALA

*SPECIFICA

18.Ce este pregătirea fizică generală?

Cuprinde măsuri, mijloace și metode care urmăresc dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității de efort în general și dezvoltarea calităților motrice de bază.

19.Ce este pregătirea fizică specifică?

Cuprinde măsuri, mijloace și metode specific disciplinei sportive practicate

20.Ce este pregătirea psihologică?

Pregătirea psihologică asigură îmbunătățirea comportamentului sportivului în antrenament și competiții

21.Ce este pregătirea teoretico-metodică?

Pregătirea teoretico metodică asigură informații privind ramura sportivă practicate, regulamentul acesteia, eventuale schimbări în regulament