

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	7
----------------------	---

PARTEA I

I. Canotaj, file de istorie	9
A. Cronologia principalelor evenimente din istoria canotajului	9
B. Palmaresul canotajului românesc de la prima participare olimpică în probele de seniori	13
II. Canotajul academic, sport olimpic	15
III. Cercetare privind procesul de pregătire în canotajul academic	16

PARTEA a II-a

Capitolul 1. MODELAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE A CANOTORILOR JUNIORI ÎN STUDIUL LITERATURII DE SPECIALITATE

1.1. Tendințe actuale și de perspectivă ale metodicii de antrenament în pregătirea canotorilor juniori.....	17
1.2. Aspecte ale psihomotricității sportivilor canotori de 16-18 ani	27
1.3. Factorii de care depinde pregătirea sportivă și performanța în canotaj	33
1.4. Aplicațiile și utilizarea simulatoarelor de vâslit tip Ergosim la canotaj	41
1.5. Studiu privind implementarea modelării în pregătirea canotorilor juniori ..	50

Capitolul 2. EFICACITATEA SISTEMULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ A CANOTORILOR JUNIORI PENTRU PARTICIPAREA ÎN CONCURSURI

2.1. Metodologia cercetării	58
2.2 Organizarea și desfășurarea cercetării	69
2.3. Studiu privind opiniile specialiștilor din canotaj referitoare la structura și conținutul procesului de pregătire al canotorilor juniori de performanță (16-18 ani).....	69
2.4. Analiza documentelor de planificare a antrenamentului sportiv al canotorilor juniori într-un ciclu anual de pregătire	75
2.5. Determinarea nivelului dezvoltării somatice, morfofuncționale și al pregătirii fizice specifice, tehnice și performanțiale a canotorilor juniori de 16-18 ani	85
2.6. Elaborarea modelului de pregătire a canotorilor juniori de 16-18 ani pentru participarea în concursuri pe instalații tip Ergosim.....	95

Capitolul 3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICACITĂȚII MODELULUI DE PREGĂTIRE A CANOTORILOR JUNIORI PENTRU ACTIVITĂȚILE COMPETIȚIONALE PE ERGOMETRU	100
3.1. Analiza rezultatelor dezvoltării somatice, morfofuncționale, ale pregătirii fizice specifice și tehnice a canotorilor juniori în urma implementării programei experimentale pe instalații de tip Ergosim.....	100
3.1.1. Rezultatele dezvoltării somatice și morfofuncționale a canotorilor juniori de 16-18 ani	100
3.1.2. Rezultatele pregătirii fizice specifice a canotorilor juniori de 16-18 ani	107
3.1.3. Rezultatele pregătirii tehnice a canotorilor juniori cu ajutorul analizei biomecanice	113
3.2. Analiza performanțelor obținute în concursuri în urma implementării planului de pregătire a canotorilor juniori de 16-18 ani încadrați în experimentul pedagogic	126
3.3. Eficacitatea aplicării modelului de pregătire pe ergometru a canotorilor juniori și evaluarea efortului în procesul de antrenament și competiții	131
3.4. Analiza corelativă a parametrilor somatici, morfofuncționali, ai pregătirii fizice specifice și tehnice și a rezultatelor sportive obținute în concursurile pe instalațiile ergosim și pe apă.....	134
PARTEA a III a	138
CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI	138
BIBLIOGRAFIE	141
ANEXE.....	155