

CIOCAN DANA

Aplicații din jocuri sportive (baschet, volei) în kinetoterapie

Curs pentru studenții anului I IF și IFR

Programul de studii Kinetoterapie și motricitate specială

Alma Mater, Bacău, 2013

Cuprins:

MODULUL I. INTRODUCERE ÎN PROBLEMATICA JOCURILOR SPORTIVE.....	9
Unitatea de studiu I.1. Importanța cunoașterii jocurilor sportive de către kinetoterapeuți	9
I.1.1. Importanța cunoașterii jocurilor sportive de către kinetoterapeuți.....	9
I.1.1.1. Conceptul de joc și joc sportiv	11
I.1.1.2. Criterii de sistematizare și sistematizarea jocurilor.....	13
I.1.1.3. Definirea noțiunii de joc sportiv	15
I.1.1.4. Caracteristicile jocurilor sportive.....	17
I.1.1.5. Clasificarea jocurilor sportive.....	18
Rezumatul unității de studiu	19
Autoevaluare.....	20
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul I	20
MODULUL II. ISTORICUL, POPULARITATEA, IMPORTANȚA, CARACTERISTICILE ȘI PARTICULARITĂȚILE JOCULUI DE VOLEI ȘI A JOCULUI DE BASCHET	21
Unitatea de studiu II.1. Istoricul jocului de volei – date de referință	21
II.1.1. Istoricul jocului de volei la persoanele cu nevoi speciale	22
II.1.2. Noțiuni de regulament ale jocului de volei, la persoanele cu nevoi speciale.....	23
II.1.3. Clasificarea sportivilor cu nevoi speciale	25
II.1.4. Aspecte formative ale practicării jocului de volei.....	26
Unitatea de studiu II.2. Aspecte generale privind conținutul tehnicii jocului de volei.....	27
II.2.1. Noțiuni generale.....	27
II.2.2. Caracteristicile tehnicii jocului de volei.....	28
II.2.3. Elemente și procedee tehnice fără minge	29
II.2.4. Elemente și procedee tehnice cu minge.....	29
Unitatea de studiu II.3. Istoricul jocului de baschet – date de referință.....	40
II.3.1. Regulament joc de baschet	41
II.3.2. Baschetul în România	44
II.3.3. Istoric baschetul în fotoliu rulant.....	45
Rezumatul unității de studiu	46
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul II.....	48
MODULUL III. NOȚIUNI GENERALE DE BIOMECANICĂ APLICATE ÎN JOCURILE SPORTIVE.....	49
Unitatea de studiu III.1. Elemente de analiză biomecanică în volei.....	50

Unitatea de studiu III.2. Elemente de analiză biomecanică în baschet.....	54
Rezumatul unității de studiu	57
Autoevaluare.....	57
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul III.....	57

MODULUL IV. ELEMENTE SI PROCEDEE TEHNICE CU IMPLICAȚII ÎN KINETOTERAPIE 58

Unitatea de studiu IV.1. Recuperarea capului și a gâtului	58
Unitatea de studiu IV.2. Recuperarea membrilor superioare	59
Unitatea de studiu IV.3. Corectarea cifozei dorsale.....	60
Unitatea de studiu IV.4. Corectarea cifozei lombare	62
Unitatea de studiu IV.5. Corectarea cifozei totale.....	63
Unitatea de studiu IV.6. Corectarea lordozei	64
Unitatea de studiu IV.7. Corectarea cifolordozei	65
Unitatea de studiu IV.8. Corectarea scoliozei în C.....	65
Rezumatul unității de studiu	67
Autoevaluare.....	68
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul IV	68

MODULUL V. PARTICULARITĂȚILE MORFOFUNCȚIONALE ALE TINERILOR ȘI CARACTERISTICILE EFORTULUI..... 69

Unitatea de studiu V.1. Particularitățile morfofuncționale ale tinerilor la diferite categorii de vârstă.....	69
V.1.1. Particularitățile morfofuncționale ale tinerilor la vârsta de 10 – 12 ani.	69
V.1.2. Particularitățile morfofuncționale ale tinerilor la vârsta de 13 – 15 ani.	70
V.1.3. Particularitățile morfofuncționale ale tinerilor la vârsta de 16 – 18 ani.	72
V.1.4. Particularitățile morfofuncționale ale tinerilor la vârsta studenției	73
Unitatea de studiu V.2. Caracteristicile fiziologice ale efortului în jocul de volei	74
V.2.1. Efortul în recuperarea pacienților cu mijloace specifice jocului de volei.....	75
V.2.2. Factori decizionali în recuperarea deficiențelor fizice	79
Rezumatul unității de studiu	79
Autoevaluare.....	80
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul V.....	80

MODULUL VI. ACTIVITĂȚI DE PREDARE – ÎNVĂȚARE A VOLEIULUI CU APLICAȚII DIRECTE ÎN KINETOTERAPIE..... 81

Unitatea de studiu VI.1. Evidența, proiectarea, periodizarea, planificarea, evaluarea activităților didactice.....	81
VI.1.1. Lecția de antrenament în voleiul adaptat	86
VI.1.2. Exercițiul fizic mijloc fundamental al kinetoterapiei.....	93
VI.1.3. Mijloace specifice jocului de volei cu aplicabilitate în kinetoterapie	94
VI.1.4. Noțiuni de bază privind organizarea competițiilor	102
Rezumatul unității de studiu	104
Autoevaluare.....	104
Test de autoevaluare a cunoștințelor din modulul VI	104
BIBLIOGRAFIE.....	105