

CUPRINS

Cap. I Introducere	7
1.1. Notații cu privire la problematica temei propuse.....	7
Cap. II Ergogeneza efortului în jocul de handbal	14
2.1. Structura motrică a jocului de handbal	14
2.2. Dinamica efortului	17
2.3. Bazele fiziologice și energetice ale solicitărilor	21
2.3.1. Sistemul ATP-CP	25
2.3.2. Sistemul lacticid (glicolitic anaerob)	26
2.3.3. Sistemul aerob oxidativ	26
2.3.4. Succesiunea sau alternarea sistemelor energetice în cadrul jocului	29
2.4. Refacerea după efort	31
2.5. Dieta sportivilor	40
Cap. III Relația biunivocă dintre modelul de joc și modelul de pregătire ..	45
3.1. Modelul de joc	45
3.2. Modelul de echipă.....	47
3.2.1. Structura funcțională a formației de joc și repartizarea jucătorilor pe posturi	48
3.3. Profilul jucătorilor pe posturi	50
3.3.1. Profilul somatic și antropometric.....	50
3.3.2. Profilul funcțional – energetic și biochimic.....	52
3.3.3. Profilul motric.....	55
3.3.4. Profilul tehnico-tactic.....	56
3.3.5. Profilul psihologic.....	58
3.4. Comportamentul performanțial de concurs	60
3.5. Metodologia realizării relației biunivoce dintre modelul de joc și modelul de pregătire.....	62
Cap. IV Pregătirea fizică specifică jocului de handbal.....	65
4.1. Definiția și delimitarea conceptelor de pregătire fizică, condiție fizică, fitness, capacitate fizică etc.	65

4.2. Obiectivele și conținuturile proceselor de instruire utilizate	69
4.3. Structuri operaționale sau programe de instruire utilizate în prezent ..	80
4.3.1. Metode de predare-învățare-instruire-evaluare	80
4.3.2. Materiale	86
4.3.3. Mijloacele antrenamentului sportiv	89
4.3.4. Legile procesului de instruire sportivă.....	95
4.3.5. Principii de antrenare	96
4.3.6. Forme organizatorice de instruire	99
4.4. Strategii de dezvoltare a masei musculare, a forței-puterii	103
4.5. Strategii de dezvoltare a vitezei	125
4.6. Strategii de dezvoltare a rezistenței	133
4.7. Strategii de dezvoltare a coordonării și mobilității	140
Cap. V Dimensiunile structurale ale modelului de joc	146
5.1. Identificarea principalelor însușiri și aptitudini motrice care trebuiesc măsurate, specifice jocului de handbal	146
5.2. Instrumentele de măsurare obiectivă a calităților motrice specifice și a aptitudinilor favorizante	151
Bibliografie	179