

CUPRINS

CAPITOLUL 1. PSIHOMOTRICITATEA – NOȚIUNI DEFINITORII ȘI SISTEMATIZĂRI SELECTIVE.....	13
1.1 Conceptul de psihomotricitate	13
1.2 Obiectivele și componentele psihomotricității	17
1.2.1 Obiectivele psihomotricității	17
1.2.2 Componentele psihomotricității	19
1.2.2.1 Schema corporală	20
1.2.2.2 Lateralitatea	24
1.2.2.3 Ambidextria.....	26
1.2.2.4 Ideomotricitatea.....	27
CAPITOLUL 2. PARTICULARITĂȚI ALE VÂRSTEI PUBERTARE (15-16 ANI).....	31
2.1 Conceptul de creștere și dezvoltare	31
2.2 Etapele dezvoltării umane.....	33
2.3 Caracteristicile generale ale vârstei pubertare (15-16 ani)	36
2.4 Particularitățile dezvoltării somatice la vârsta pubertară	39
2.4.1 Sistemul osos	39
2.4.2 Sistemul muscular	41
2.5 Particularitățile morfo-funcționale la vârsta pubertară...	43
2.5.1 Sistemul nervos	43
2.5.2 Analizatorii	44
2.5.3 Sistemul cardiovascular.....	45
2.5.4 Aparatul respirator.....	46
2.5.5 Sistemul endocrin	47
2.5.6 Glandele sexuale.....	48

2.6	Particularitățile psihologice la vârsta pubertară.....	49
2.6.1	Gândirea.....	49
2.6.2	Memoria și atenția	50
2.6.3	Limbajul.....	51
2.6.4	Imaginația și reprezentările	52
2.6.5	Motivația.....	53
2.6.6	Afectivitatea.....	53
2.6.7	Personalitatea.....	54
2.7	Particularitățile dezvoltării motrice la vârsta pubertară..	56
CAPITOLUL 3. TENDINȚE ACTUALE		
	DE DEZVOLTARE A JOCULUI DE HANDBAL.....	61
3.1	Tendințe actuale ale dezvoltării jocului de handbal la nivel internațional.....	61
3.2	Tendințe actuale ale dezvoltării jocului de handbal la nivel național	63
3.3	Caracteristicile generale actuale ale jocului de handbal.	65
CAPITOLUL 4. PARTICULARITĂȚILE PROCESULUI		
	DE INSTRUIRE ALE JUNIOARELOR II ÎN JOCUL	
	DE HANDBAL	69
4.1	Caracterul stadial al instruirii în jocul de handbal (stadiul III).....	69
4.1.1	Stadiul III - antrenamentul de specializare.....	70
4.2	Particularitățile antrenamentului la junioare II.....	74
4.3	Caracteristicile antropometrice ale jucătoarelor de handbal.....	75
4.4	Modelul jucătoarelor care activează pe postul de extremă	79

4.4.1 Modelul somatic, motric, tehnico-tactic, psihic, funcțional al jucătoarelor care activează pe postul de extremă	83
4.4.1.1 Modelul somatic al jucătoarei de pe postul de extremă	83
4.4.1.2 Modelul motric al jucătoarei de pe postul de extremă	85
4.4.1.3 Modelul psihologic – aptitudini senzoriale ale jucătoarei de pe postul de extremă.....	85
4.4.1.4 Aptitudini neuro și psihomotorii ale jucătoarei de pe postul de extremă.....	85
4.4.1.5 Aptitudini intelectuale ale jucătoarei de pe postul de extremă	86
4.4.1.6 Modelul tehnico-tactic al jucătoarei de pe postul de extremă	86
4.5 Modelul jucătoarelor care activează pe postul de pivot.....	87
4.5.1 Modelul somatic, motric, tehnico-tactic, psihic, funcțional al jucătoarelor care activează pe postul de pivot.....	89
4.5.1.1 Modelul somatic al jucătoarei de pe postul de pivot	89
4.5.1.2 Modelul motric al jucătoarei de pe postul de pivot	89
4.5.1.3 Modelul psihologic-aptitudini senzoriale ale jucătoarei de pe postul de pivot.....	89
4.5.1.4 Aptitudini neuro și psihomotorii ale jucătoarei de pe postul de pivot.....	90
4.5.1.5 Aptitudini intelectuale ale jucătoarei de pe postul de pivot.....	90

4.5.1.6 Modelul tehnico-tactic al jucătoarei de pe postul de pivot.....	90
4.6 Individualizarea în cadrul antrenamentului jucătoarelor de handbal-junioare II	91
CAPITOLUL 5. MODELE DE PLANURI	
DE PREGĂTIRE	97
5.1 Planul anual general de pregătire.....	98
5.2 Plan de pregătire –mezociclul de bază, cercetarea preliminară.....	113
5.3 Plan de pregătire –mezociclul precompetițional, cercetarea preliminară.....	122
5.4 Plan de pregătire –microciclul competițional, cercetarea preliminară.....	135
BIBLIOGRAFIE.....	147