

CUPRINS

INTRODUCERE	5
CAPITOLUL I	
CALITĂȚILE MOTRICE	11
1.1. DEFINIȚIE	11
1.2. CLASIFICARE	13
1.3. CALITĂȚILE MOTRICE CONDIȚIONALE	17
<i>1.3.1. VITEZA</i>	18
1.3.1.1. Definiții	18
1.3.1.2. Forme de manifestare	25
<i>1.3.2. FORȚA</i>	28
1.3.2.1. Definiții	28
1.3.2.2. Forme de manifestare	29
<i>1.3.3. REZISTENȚA</i>	34
1.3.3.1. Definiții	34
1.3.3.2. Forme de manifestare	35
CAPITOLUL II	
PLIOMETRIA ȘI METODELE PLIOMETRICE	40
2.1. PLIOMETRIA	40
2.2. METODE PLIOMETRICE	48
CAPITOLUL III	
TESTELE PLIOMETRICE	59
CAPITOLUL IV	
EXERCIȚIILE PLIOMETRICE	68

CAPITOLUL V

ROLUL ANTRENAMENTULUI PLIOMETRIC ÎN DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE LA JUCĂTORII PROFESIONIȘTI DE BASCHET106

5.1. OBIECTIV106

5.2. MATERIAL ȘI METODE PLIOMETRICE107

5.3. CONSIDERAȚII114

5.4. CONCLUZII118

CAPITOLUL VI

ELABORAREA MODELOR DE PROGRAME BAZATE PE EXERCITII PLIOMETRICE ȘI ROLUL ACESTORA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV AL HANDBALIȘTILOR119

6.1. SCOP119

6.2. MATERIAL ȘI METODE PLIOMETRICE120

6.3. PRINCIPII ȘI CERINȚE121

6.4. CONCLUZII126

CAPITOLUL VII

EFICIENȚA PLIOMETRIEI ÎN DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR MOTRICE LA JUCĂTORII PROFESIONIȘTI DE VOLEI128

7.1. OBIECTIV128

7.2. MATERIAL ȘI METODE PLIOMETRICE129

7.3. REZULTATE131

7.4. CONCLUZII136

CAPITOLUL VIII

ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI SPORTIVE A FOTBALIȘTILOR CU AJUTORUL CIRCUITELOR PLIOMETRICE	137
8.1. SCOP	137
8.2. MATERIAL ȘI METODE PLOMETRICE	138
8.3. REZULTATE	146
8.4. CONCLUZII	148
BIBLIOGRAFIE	149