

Cuprins

Cuprins	3
INDEX TERMINOLOGIC	7
CAPITOLUL 1 INTRODUCERE ȘI ARGUMENTARE	11
1.1. Introducere în tematica lucrării.....	11
1.2. Argumente științifice în promovarea conceptului de pregătire musculară în performanța sportivă în general și în fotbal în special	12
1.3. Locul și rolul pregătirii musculare centrată pe forță în procesul de performanță din fotbal	13
1.4. Scopul general și obiectivele generale referitoare la optimizarea și implementarea programului de pregătire musculară centrat pe forță la fotbalistii juniori I	15
Capitolul 2 STADIUL ACTUAL AL CUNOAȘTERII REZULTAT DIN STUDIUL LITERATURII DE SPECIALITATE REFERITOR LA PREGĂTIREA MUSCULARĂ CENTRATĂ PE FORȚA SPECIFICĂ LA FOTBALIȘTII JUNIORI I	16
2.1. Stadiul actual al cunoașterii la nivel național rezultat din opera autorilor români privind pregătirea musculară centrată pe forță specifică la fotbalistii juniori I	16
2.2. Stadiul actual al cunoașterii la nivel internațional rezultat din literatura autorilor străini privind pregătirea musculară centrată pe forță specifică la fotbalistii juniori I	17
2.3. Puncte de vedere personale apreciative și critice rezultate din literatura română și străină privind pregătirea musculară centrată pe forță specifică la fotbalistii juniori I	18
CAPITOLUL 3 ELEMENTE DE CONȚINUT REFERITOARE LA PROCESELE FIZIOLOGICE ȘI LA MECANISMELE DE DEZVOLTARE A FORȚEI SPECIFICE LA FOTBALIȘTII JUNIORI I	20
3.1. Identificarea proceselor fiziologice care conduc la stabilirea regimurilor de contracții specifice mecanismelor de dezvoltare a forței la vârsta juniorilor I	20
3.1.1. Caracteristici ale regimului concentric și metodele antrenamentului dinamic pozitiv ..	21
3.1.2. Caracteristici ale regimului excentric și metodele antrenamentului dinamic negativ ..	26
3.1.3. Caracteristici ale regimului izometric și metodele antrenamentului izometric	27
3.1.4. Caracteristici ale regimului de contracții pliometrice și procedee metodice de dezvoltare a forței în regim pliometric	29
3.1.5. Caracteristici ale contracțiilor musculare izometrice produse prin electrostimulare....	32
3.2. Identificarea mecanismelor de dezvoltare a forței musculare și efectele acestora asupra pregătirii fotbalistilor la vârsta juniori I	34
3.2.1. Stabilirea factorilor structurali și a componentelor acestora raportate la vârsta juniori I	35
3.2.2. Stabilirea factorilor funcționali pe componente distincte ale mecanismelor de dezvoltare a forței, specifice vârstei juniori I	44
3.3. Identificarea variabilelor referitoare la alternanța regimurilor de contracție în dezvoltarea forței	47
Combinări de regimuri de contracții	48
CAPITOLUL 4 IDENTIFICAREA PROGRAMELOR EXISTENTE DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ CENTRATE PE FORȚA SPECIFICĂ LA FOTBALIȘTII JUNIORI I	49
4.1. Structura programelor identificate în practica antrenamentului	49
4.2. Funcțiile în conținut ale programelor existente referitoare la pregătirea musculară centrată pe forță la fotbalistii juniori I	49
4.2.1. Program pentru dezvoltarea forței în regim concentric	49
4.2.2. Prezentarea programului de dezvoltare a forței prin contracții musculare excentrice..	55
4.2.3. Program de dezvoltare a forței în regim pliometric	60
CAPITOLUL 5 CONCLUZII PARȚIALE REFERITOARE LA FUNDAMENTAREA TEORETICĂ, METODOLOGICĂ ȘI CONCEPTUALĂ	65

5.1. Concluzii generale referitoare la fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală ...	65
5.2. Concluzii specifice referitoare la identificarea programelor de dezvoltare a forței folosite în prezent în antrenamentul de forță cu fotbalisții juniori I	66
CAPITOLUL 6 CERCETARE SOCIOLOGICĂ DE TIP INTERDISCIPLINAR ÎN CONSTRUCȚIA PROGRAMELOR DE EXPERIMENTAT	68
6.1. Metoda de cercetare sociologică - ancheta prin chestionar.....	68
6.2. Demersul operațional al cercetării sociologice.....	69
6.2.1. Identificarea domeniilor fundamentale de știință implicate în cercetarea propusă	69
6.2.2. Identificarea disciplinelor din cadrul domeniilor fundamentale de știință implicate în cercetarea științifică.....	69
6.2.3. Identificarea specialiștilor ca subiecți ai cercetării, din cadrul disciplinelor de știință implicate în cercetarea propusă, precum și a sportivilor ca subiecți	69
6.3. Elaborarea chestionarelor specifice domeniilor fundamentale de știință, a disciplinelor și a specialiștilor ca subiecți ai cercetării propuse.....	69
6.4. Desfășurarea anchetei prin chestionar	70
6.4.1. Aplicarea chestionarelor	70
6.4.2. Centralizarea, evaluarea și ierarhizarea rezultatelor ca opinii ale specialiștilor ca subiecți.....	70
CAPITOLUL 7 CONSTRUCȚIA PROGRAMELOR DE EXPERIMENTAT CENTRAT PE DEZVOLTAREA FORȚEI SPECIFICE LA JUCĂTORII DE FOTBAL JUNIORI I	90
7.1. Structura programelor construite în vederea experimentării.....	90
7.2. Funcțiile în conținut ale programelor de experimentat în vederea optimizării și implementării acestora în pregătirea de forță	90
7.2.1. Program construit pentru grupa martor	90
7.2.2. Programe construite pentru grupa de experiment	98
CAPITOLUL 8 CONCLUZII REFERITOARE LA CERCETAREA PRELIMINARĂ	111
8.1. Concluzii generale referitoare la cercetarea preliminară	111
8.1.1. Concluziile rezultate din analiza răspunsurilor oferite de către specialiștii din domeniul științelor medicale.....	111
8.1.2. Concluzii desprinse din răspunsurile antrenorilor.....	111
8.2. Concluzii specifice referitoare la construirea programelor de experimentat	112
CONTRIBUȚII PERSONALE REFERITOARE LA OPTIMIZAREA ȘI IMPLEMENTAREA PROPRIILOR PROGRAME DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ	113
CAPITOLUL 9 IDENTIFICAREA METODELOR DE CERCETARE ȘI MODUL LOR DE UTILIZARE.....	114
9.1. Metoda măsurătorilor	114
9.2. Metoda testelor	114
9.2.1. Teste motrice	114
9.2.2. Teste tehnice	115
9.2.3. Testarea fiziologică.....	115
Înregistrarea semnalelor	119
9.3. Metoda de cercetare experimentală	121
9.4. Metoda grafică.....	122
9.5. Metoda statistico-matematică	122
9.6. Analiza comparativă a datelor	122
CAPITOLUL 10 DEMERSUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE	124
10.1. Scopul cercetării experimentale.....	124
10.2. Obiectivele cercetării experimentale	124
10.3. Sarcinile cercetării	124
10.4. Subiecții cercetării	124

Pregătirea fizică în jocul de fotbal

10.5. Periodizarea cercetării experimentale	125
10.6. Premise ale cercetării experimentale generatoare de ipoteze	126
10.7. Ipotezele de lucru	126
CAPITOLUL 11 DESFĂȘURAREA CERCETĂRII EXPERIMENTALE PROPRIU-ZISE ..	128
11.1. Aplicarea celor două tipuri de programe în experimentul cercetării propriu-zise	128
11.2. Efectuarea testărilor în cadrul experimentului	128
11.3. Centralizarea rezultatelor, analiza și evaluarea acestora prin metodele de cercetare specifice propuse	128
11.3.1. Analiza statistico-matematică a măsurătorilor	129
11.3.2. Analiza rezultatelor obținute la probele de forta maxima	145
11.3.3. Analiza statistico-matematică a rezultatelor obținute la testarea motrică	149
CAPITOLUL 12 ELABORAREA MODELULUI FINAL, CA REZULTAT AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE REFERITOARE LA OPTIMIZAREA ȘI IMPLEMENTAREA PROGRAMELOR DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ CENTRATE PE FORȚĂ SPECIFICĂ LA FOTBALIȘTII JUNIORI I	202
12.1. Structura modelului și a programelor finale	202
12.2. Funcțiile și conținutul programelor finale rezultate în urma cercetării experimentale	202
12.2.1. Program pentru creșterea masei musculare	202
Capitolul 13 CONCLUZII REFERITOARE LA CERCETAREA EXPERIMENTALĂ	216
13.1. Concluzii generale referitoare la contribuțiile personale	216
13.2. Concluzii specifice elaborării modelului final rezultat în urma experimentului propriu-zis	216
CAPITOLUL 14 ELABORAREA STRATEGIEI INSTRUCȚIONALE DE IMPLEMENTARE ÎN SISTEM SPECIFIC A PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE MUSCULARĂ CENTRAT PE FORȚĂ LA JUCĂTORII DE FOTBAL JUNIORI I	218
14.1. Elaborarea strategiei instrucționale, concept și aplicații practice	218
14.2. Implementare și valorificare în sistem specific, în planurile anuale de pregătire la nivel de microciclu, mezociclu și macrociclu	219
CAPITOLUL 15 CONCLUZII ȘI PROPUNERI	221
15.1. Concluzii generale	221
15.2. Concluzii specifice	221
15.3. Propuneri	224
BIBLIOGRAFIE	227