

CUPRINS

CAPITOLUL I.

CONCEPTE TEORETICE REFERITOARE LA PREGĂTIREA FIZICĂ A SPORTIVILOR 9

1.1. PREGĂTIREA FIZICĂ - FACTOR ESENȚIAL AL ANTRENAMENTULUI SPORTIVE..... 9

1.2. PREGATIREA FIZICĂ SUPORT AL PREGATIRII TEHNICO-TACTICE..... 15

1.3. CALITĂȚILE MOTRICE – FUNDAMENTUL PREGĂTIRII FIZICE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV 17

1.3.1. Capacitatea condițională –Viteza 18

1.3.2. Capacitatea condițională –Rezistența 20

1.3.3. Capacitatea coordinativă..... 22

1.3.4. Suplețea 28

1.3.5. Capacitatea condițională – Forța 35

CAPITOLUL II.

SISTEME DE ACȚIONARE ASUPRA ÎMBUNĂTĂȚIRII PREGĂTIRII MUSCULARE..... 41

2.1. EXERCIȚII PENTRU GAMBE (TRICEPS SURAL)..... 41

2.2. EXERCIȚII PENTRU ISCHIOBAMBIERI 53

2.3. EXERCIȚII PENTRU CVADRICEPS 64

2.4. EXERCIȚII PENTRU FESIERI 86

2.5. EXERCIȚII PENTRU ADDUCTORI 102

2.6. EXERCIȚII PENTRU ILIOPSOAS 110

2.7. EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA ABDOMINALĂ 116

2.8. EXERCIȚII PENTRU MUSCULATURA SPATELUI 144

2.9. EXERCIȚII PENTRU PECTORALI 154

2.10. EXERCIȚII PENTRU BRAȚE..... 166

BIBLIOGRAFIE..... 189

