

CUPRINS

PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN FOTBALUL FEMININ	9
Pregătirea fizică – aspecte generale	9
Legătura dintre pregătirea fizică și ceilalți factori ai antrenamentului sportiv.....	16
Particularitățile pregătirii fizice și modelarea pregătirii, la copii și juniori în jocul de fotbal	18
Necesitatea pregătirii fizice la fotbaliste.....	21
FORȚA ÎN JOCUL DE FOTBAL FEMININ	23
Particularitățile forței în jocul de fotbal feminin	23
Modelul antrenamentului de îmbunătățire a forței în fotbal feminin.....	25
Factorii care condiționează îmbunătățirea forței la fotbaliste	28
PLIOMETRIA ȘI JOCUL DE FOTBAL FEMININ	31
Pliometria – aspecte generale	31
Particularități ale regimului pliometric	36
Rolul exercițiilor pliometrice în conținutul pregătirii fotbalistelor	39
Planificarea exercițiilor pliometrice în antrenamentul fotbalistelor	42
Exerciții pliometrice de îmbunătățire a capacității de forță generală pentru musculatura abdominală	44
Exerciții pliometrice de îmbunătățire a capacității de forță generală pentru musculatura spatelui	55
Exerciții pliometrice de îmbunătățire a capacității de forță generală pentru musculatura membrelor inferioare	58
Program de îmbunătățire a capacității de forță generală prin combinații de regimuri de contracție - musculatura membrelor inferioare	78
Program de îmbunătățire a capacității de forță specifică pentru musculatura membrelor inferioare	83
Parcursuri aplicative cu exerciții pliometrice aplicate în pregătirea fotbalistelor	90
STRETCHINGUL ÎN JOCUL DE FOTBAL FEMININ	93
PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA PREGĂTIRII FIZICE GENERALE, PE BAZA MIJLOACELOR PLIOMETRICE	99
Periodizarea pregătirii fizice în fotbalul feminin	99
Ședință de antrenament privind îmbunătățirea capacității de forță generală prin exerciții pliometrice – perioadă pregătitoare.....	103

Ședință de antrenament privind îmbunătățirea capacității de forță specifică prin exerciții pliometrice – perioadă precompetițională	104
Ședință de antrenament privind îmbunătățirea capacității de forță specifică prin exerciții pliometrice – perioadă competițională	106
TESTE DE EVALUARE ÎN FOTBAL	109
BIBLIOGRAFIE	123