

CUPRINS

I. PRINCIPALELE MODIFICĂRI FIZIOLOGICE ÎN ANTRENAMENTUL CU GREUTĂȚI.....	9
1.1. MODIFICĂRILE RESPIRAȚIEI ÎN TIMPUL EFORTULUI	9
1.1.1. <i>Influența antrenamentului cu haltere asupra aparatului respirator</i>	12
1.2. MODIFICĂRILE CARDIOVASCULARE ÎN TIMPUL EFORTULUI	13
1.2.1. <i>Influența antrenamentului cu halterelor asupra aparatului cardiovascular</i>	17
1.3. MODIFICĂRI ALE SISTEMULUI NERVOS ÎN TIMPUL EFORTULUI.....	18
1.3.1. <i>Influența antrenamentului cu haltere asupra sistemului nervos....</i>	21
1.4. MODIFICĂRILE EXCREȚIEI ÎN TIMPUL EFORTULUI	22
1.4.1. <i>Influența antrenamentului cu haltere asupra aparatului excretor...</i>	23
II. FORȚA - APTITUDINE MOTRICĂ.....	25
2.1. SUBSTRATUL FIZIOLOGIC ȘI BIOCHIMIC AL FORȚEI	25
2.1.1 <i>Factorii determinanți ai forței în antrenamentul cu greutateți.....</i>	26
2.1.2. <i>Formele de manifestare ale forței în antrenamentul cu greutateți.....</i>	27
2.2. FORȚA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ	28
2.2.1. <i>Forme de manifestare a forței în diferite regimuri de lucru.....</i>	29
2.2.1.1. <i>Forța în regim de viteză</i>	30
2.2.1.2. <i>Forța în regim de rezistență</i>	31
III. NOȚIUNI GENERALE DESPRE MUSCULATURA CORPULUI UMAN	43
3.1. MIȘCĂRILE MUȘCHILOR.....	43
3.2. MUȘCHII CORPULUI UMAN	44
3.3. PRINCIPALII MUȘCHI AI CORPULUI UMAN	45
3.3.1. <i>Mușchii capului</i>	45
3.3.2. <i>Mușchii mâinii</i>	46
3.3.3. <i>Mușchii brațului.....</i>	46
3.3.4. <i>Mușchiul corpului.....</i>	46

IV. ASPECTE MODERNE PRIVIND PROIECTAREA ACTIVITĂȚII DE INSTRUIRE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV.....	49
4.1. LECȚIA DE ANTRENAMENT SPORTIV.....	49
4.2. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV MODERN CU GREUTĂȚI	60
4.3. MIJLOACE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV MODERN CU ÎNGREUIERI	74
4.3.1. <i>Exerciții pentru musculatura abdominală.....</i>	74
4.3.2. <i>Exerciții pentru musculatura brațelor.....</i>	79
4.3.3. <i>Exerciții pentru musculatura membrelor inferioare.....</i>	88
4.3.4. <i>Exerciții pentru musculatura dorsală.....</i>	96
4.3.5. <i>Exerciții pentru musculatura spatelui.....</i>	97
4.3.6. <i>Exerciții pentru musculatura pectorală.....</i>	102
4.3.7. <i>Exerciții pentru musculatura deltoizilor.....</i>	105
4.4. GHIDUL SPORTIVILOR ÎNCEPĂTORI	111
V. PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI ÎN CULTURISM	119
VI. METODE DE ANTRENAMENT PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI ȘI A MASEI MUSCULARE	122
6.1. METODE "WEIDER" DE ANTRENAMENT ÎN CULTURISM	125
BIBLIOGRAFIE	129