

CUPRINS

CAPITOLUL 1

CONCEPTE TEORETICE PRIVIND CAPACITATEA DE EFORT ...	7
1.1. Aspecte determinante ale capacității de efort	10
1.1.1. Durata stimulului	13
1.1.2. Orientarea efortului	21
1.1.3. Caracterul efortului	24

CAPITOLUL 2

METODE DE ANTRENAMENT BAZATE PE RELAȚIA EFORT– ODIHNĂ	31
2.1. Mijloace de refacere ale capacității de efort	35
2.1.1. Refacerea, clasificarea formelor ei de manifestare	40
2.1.2. Accelerarea refacerii capacității de efort	42
2.2. Evaluarea capacității de efort	43
2.2.1. Volumul antrenamentului	45
2.2.2. Intensitatea efortului	45
2.2.3. Durata efortului	48
2.2.4. Densitatea efortului	50
2.2.5. Complexitatea antrenamentului	51

CAPITOLUL 3

CARACTERISTICILE EFORTULUI FIZIC DIN CONCURS	53
3.1. Efortul din competiții	53
3.1.1. Efortul anaerob	53
3.1.2. Efortul aerob	56
3.1.3. Efortul mixt	57

CAPITOLUL 4	
MEDICAȚIA ÎN EFORTUL SPORTIV	59
CAPITOLUL 5	
EFORTULUI FIZIC ÎN CONDIȚII VARIATE	62
5.1. Variațiile factorilor de mediu și efectele lor asupra sănătății	62
5.1.1. Ozonul	63
5.1.2. Hidrocarburi aromatice policiclice	64
5.1.3. Benzen	64
5.1.4. Pulberile în suspensie	64
5.1.5. Plumb și alte metale toxice	66
5.1.6. Dioxid de sulf	66
5.1.7. Oxizi de azot	70
5.1.8. Monoxid de carbon	79
5.2. Antrenamentele la altitudine medie	83
5.3. Antrenamentele în condiții variate de fus orar	88
CAPITOLUL 6	
TESTĂRI CARE DETERMINĂ CREȘTEREA PERFORMANȚELOR	
SPORTIVE	91
6.1. Testarea capacităților motrice	94
6.1.1. Testarea capacităților funcționale	95
6.1.2. Testarea capacităților motrice generale	96
6.1.3. Testarea capacităților motrice specific	99
CONCLUZII	117
BIBLIOGRAFIE	123