

Cuprins

LISTĂ DE ABREVIERI.....	9
INTRODUCERE	21
Generalități despre antrenamentul în handbal	21
CAPITOLUL I.....	25
Anatomia și biomecanica membrului superior	25
I.1. Anatomia membrului superior	25
I.2. Aspecte anatomo funcționale ale membrului superior.....	27
I.2.1. Conexiunea musculară spino-scapulo-humerală.....	27
I.2.2. Globalitatea funcțională.....	28
I.2.3. Grupe musculare implicate în jocul de handbal	29
I.3. Biomecanica membrului superior	31
I.3.1. Încărcarea la nivel articular - fenomene mecanice	32
I.3.2. Biomecanica umărului	33
CAPITOLUL II.....	39
ASPECTE TEORETICO PRACTICE ALE DEZVOLTĂRII	39
FORȚEI MUSCULARE	39
II.1. Bazele teoretice ale contracției musculare.....	39
II.1.1. Mușchiul striat	40
II.1.2. Mecanismele contracției musculare voluntare	41
II.2. Forța musculară	44
II.2.1. Diagrama forță – viteză	44
II.2.2. Factorii care influențează forța musculară	45
II.2.3. Forța explozivă	46
II.3. Metode și mijloace de antrenare a forței musculare	47
II.3.1. Metode de antrenament a forței	48

CAPITOLUL III	51
ANTRENAMENTUL ÎN JOCUL DE HANDBAL	51
III. 1. Antrenamentul sportiv - proces psihopedagogic complex	51
III.2. Pregătirea fizică în jocul de handbal - considerații generale.....	52
III.3. Particularități și efecte ale antrenamentului pliometric în jocul de handbal	58
<i>III.3.1. Programul de antrenament pliometric cu bandă elastică</i>	<i>60</i>
<i>III.3.2. Efectul antrenamentului pliometric asupra forței musculare...</i>	<i>63</i>
<i>III.3.3. Efectul antrenamentului pliometric asupra performanței maxime de aruncare a mingii</i>	<i>64</i>
CAPITOLUL IV	67
REFLECTAREA TEMEI ÎN LITERATURA DE SPECIALITATE.....	67
IV. 1. Abordări actuale în antrenamentul muscular din jocul de handbal	67
<i>IV.1.1. Antrenamentul de creștere a forței musculare.....</i>	<i>67</i>
<i>IV.1.2. Actualități în antrenamentul pliometric.....</i>	<i>77</i>
IV.2. Aspecte biomecanice ale mișcării de aruncare în handbal.....	84
CAPITOLUL V.....	94
CADRUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII PRELIMINARE	94
ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII PRELIMINARE	94
V.1. Premisele cercetării	94
V.2. Scopul și obiectivele cercetării.....	95
V.3. Sarcinile cercetării	96
V.4. Ipotezele cercetării din studiul.....	96
V.5. Metode de cercetare științifică.....	97
V.6. Etapele cercetării preliminare.....	112
V.7. Organizarea cercetării.....	112
<i>V.7.1. Grupa de subiecți</i>	<i>112</i>

<i>V.7.2. Evaluarea grupei de subiecți.....</i>	113
CAPITOLUL VI	114
REZULTATELE CERCETĂRII PRELIMINARE	114
ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR.....	114
VI.1. Prezentarea subiecților	114
VI.2. Analiza și interpretarea rezultatelor evaluării biomecanice a membrului superior	116
<i>VI.2.1. Prezentarea rezultatelor evaluării biomecanice.....</i>	116
<i>VI.2.2. Analiza statistică a rezultatelor evaluării biomecanice.....</i>	120
<i>VI.2.3. Analiza testului MANOVA</i>	143
VI.3. Discuții	154
CONCLUZII	157
CONCLUZII GENERALE	159
Elementele de originalitate ale cercetării:	160
BIBLIOGRAFIE	161

