

Cuprins

CAPITOLUL I	9
CADRUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII	9
I.1. Premisele cercetării	9
I.2. Scopul și obiectivele cercetării	10
I.3. Sarcinile cercetării.....	10
I.4. Ipotezele cercetării	11
I.5. Metode de cercetare științifică	11
I.6. Etapele cercetării.....	14
I.7. Organizarea cercetării	15
I.7.1. Grupa de subiecți	15
I.7.2. Evaluarea grupei de subiecți.....	16
CAPITOLUL II.....	19
IMPLEMENTAREA PROGRAMULUI DE ANTRENAMENT	
MUSCULAR	19
II.1. Planul de pregătire anual - Nivel: SENIORI – DIVIZIA A	19
II.2. Structura programului de antrenament	20
II.2.1. Faza de warm up.....	21
II.2.2. Antrenamentul muscular	25
II.2.3. Structura fazei cool down	38
CAPITOLUL III	40
REZULTATELE CERCETĂRII EFICIENȚEI ANTRENAMENTULUI	
MUSCULAR	40
ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR.....	40
III.1. Prezentarea subiecților	40
III.2. Analiza și interpretarea rezultatelor evaluării biomecanice a membrului superior	42

<i>III.2.1. Prezentarea rezultatelor evaluării biomecanice</i>	<i>42</i>
<i>III.2.2. Analiza statistică a rezultatelor evaluării biomecanice</i>	<i>47</i>
<i>III.2.3. Analiza statistică a rezultatelor evaluării biomecanice-sinteză pentru grupul de 9 sportivi</i>	<i>84</i>
III.3. Analiza statistică a rezultatelor testelor de motricitate.....	91
III.4. Discuții	93
CONCLUZII	97
BIBLIOGRAFIE	99