

CUPRINS

CAPITOLUL I. INTRODUCERE	9
1.1. Aspecte privind problematica cercetării abordate, motivarea și importanța ei	9
CAPITOLUL II. ANTRENAMENTUL SPORTIV MODERN	15
2.1. Delimitări conceptuale	15
2.2. Antrenamentul sportiv - procesul obținerii performanțelor sportive ..	18
2.2.1. <i>Componente condiționale ale performanței sportive.....</i>	<i>24</i>
2.2.2. <i>Factorii favorizanți ai capacității de performanță.....</i>	<i>27</i>
CAPITOLUL III. PREGĂTIREA FIZICĂ A VOLEIBALIȘTILOR JUNIORI	36
3.1. Conceptul pregătirii fizice.....	36
3.2. Capacitățile psihomotrice.....	42
3.2.1. <i>Capacitatea de coordonare</i>	<i>42</i>
3.2.2. <i>Viteza.....</i>	<i>49</i>
3.2.3. <i>Rezistența.....</i>	<i>51</i>
3.2.4. <i>Forța</i>	<i>53</i>
3.2.5. <i>Mobilitatea</i>	<i>57</i>
3.3. Pregătirea fizică a voleibaliștilor de performanță	58
3.4. Pregătirea fizică - suportul pregătirii tehnico-tactice	62
CAPITOLUL IV. PARAMETRII CARE DETERMINĂ ORGANIZAREA PREGĂTIRII FIZICE	65
4.1. Tip de efort predominant în activitate și consumuri de energie induse	65
4.2. Metode alternative tehnico-tactice aplicate.....	66
4.3. Analiza sistemului de competiții	67
4.4. Obiective prevăzute pe termen scurt și lung.....	68
4.5. Sistemele de organizare aplicate preponderent.....	77
4.6. Perioadele importante în pregătirea fizică	77
4.6.1. <i>Perioada de pregătire fizică generalizată (PPG).....</i>	<i>77</i>
4.6.2. <i>Perioada de pregătire fizică auxiliară.....</i>	<i>78</i>
4.6.3. <i>Perioada de pregătire fizică specifică (PPS).....</i>	<i>79</i>
4.6.4. <i>Structura perioadelor de pregătire fizică</i>	<i>79</i>

4.7. Prioritățile perioadei de pregătire fizică.....	82
4.8. Influențe reciproce generate de aceste categorii de exerciții	89
CAPITOLUL V. FUNDAMENTELE ANATOMOFIZIOLOGICE ALE FUNCTIEI MUSCULARE	93
5.1. Structura mușchiului striat scheletic.....	93
5.2. Tipuri de fibre musculare	96
5.3. Unitățile motorii	98
5.4. Joncțiunea neuromusculară.....	99
5.5. Con tracția musculară	101
5.6. Substratul energetic al con tracției musculare	104
5.7. Tipuri de con tracție musculară.....	113
CAPITOLUL VI. FUNCȚIA MUSCULARĂ ȘI PARAMETRII MUSCULARI	122
6.1. Funcția musculară	122
6.2. Substratul energetic al con tracției musculare	127
6.3. Tipuri de con tracție musculară.....	136
6.4. Influența efortului fizic asupra tipului de fibre musculare	139
6.5. Tonusul muscular și elasticitatea musculară	143
CAPITOLUL VII. ASPECTE FIZIOLOGICE ALE DEZVOLTĂRII FORȚEI.....	145
7.1. Metodele de dezvoltare a capacității condiționale – forță	149
7.2. Exercițiile de forță-viteză la voleibaliști	159
CAPITOLUL VIII. STUDIU SOCIOLOGIC PRIVIND ROLUL PREGĂTIRII FIZICE ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI VOLEIBALIȘTILOR	164
8.1. Elaborarea chestionarului sociologic	164
8.2. Recoltarea, centralizarea și analiza rezultatelor obținute în urma anchetei chestionar.....	165
8.3. Concluzii referitoare la ancheta sociologică.....	172
CAPITOLUL IX. INVESTIGAȚIA VOLEIBALIȘTILOR JUNIORI PRIN METODA MIOTONOMETRIEI METODĂ, REZULTATE ȘI DISCUȚII	173
9.1. Fundamentarea teoretică a metodei	173
9.1.1 <i>Con tracția musculară și vâscoelasticitatea</i>	<i>173</i>
9.1.2 <i>Tonusul muscular și proprietățile vâscoelastice (elasticitate și rigiditate).....</i>	<i>174</i>

9.2. Metoda miotonometrică	175
9.3. Descrierea echipamentului	177
9.4. Tehnica de evaluare	179
9.5. Aplicarea metodei miotonometrice.....	188
9.6. Rezultatele	189
9.6.1. <i>Comparație lot experimental-lot martor</i>	190
CAPITOLUL X. PREZENTAREA NOULUI MODEL DE PREGĂTIRE FIZICĂ A VOLEIBALIȘTILOR JUNIORI BAZAT PE DETERMINĂRILE EXPLORĂRILOR NEUROMUSCULARE	233
CAPITOLUL XI. PREZENTAREA, PRELUCRAREA STATISTICO - MATEMATICĂ ȘI INTERPRETAREA DATELOR.....	243
11.1. Rezultatele probelor motrice	243
CAPITOLUL XII. CONCLUZII	255
12.1. Concluzii desprinse din experiment	255
12.2. Concluzii generale	257
BIBLIOGRAFIE	261

