

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. MODIFICĂRILE 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
1.5. MODIFICĂRILE SÎNGELUI ÎN TIMPUL EFORTULUI.....	24
1.6. MODIFICĂRILE ENDOCRINE ÎN TIMPUL EFORTULUI.....	27
II. FORȚA - APTITUDINE MOTRICĂ.....	29
2.1. SUBSTRATUL FIZIOLOGIC ȘI BIOCHIMIC AL FORȚEI	29
2.1.1. <i>Bazele fiziologice și biochimice ale forței.....</i>	30
2.1.2 <i>Factorii determinanți ai forței în antrenamentul cu greutateți.....</i>	31
2.1.3. <i>Formele de manifestare ale forței în antrenamentul cu greutateți.....</i>	32
2.2. FORȚA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ	33
2.2.1. <i>Forme de manifestare a forței în diferite regimuri de lucru.....</i>	35
2.2.1.1. <i>Forța în regim de viteză</i>	35
2.2.1.2. <i>Forța în regim de rezistență</i>	36
2.2.2 <i>Rolul și importanța pauzelor în efortul sportiv</i>	48
2.2.2.1. <i>Mijloacele de refacere a organismului după efortul fizic....</i>	50
III. NOȚIUNI GENERALE DESPRE MUSCULATURA CORPULUI UMAN	58
3.1. MIȘCĂRILE MUȘCHILOR.....	58
3.2. MUȘCHII CORPULUI UMAN	59
3.3. PRINCIPALII MUȘCHI AI CORPULUI UMAN	60
3.3.1. <i>Mușchii capului</i>	60
3.3.2. <i>Mușchii mâinii</i>	61
3.3.3. <i>Mușchii brațului.....</i>	61
3.3.4. <i>Mușchiul corpului.....</i>	61

IV. ASPECTE MODERNE PRIVIND PROIECTAREA ACTIVITĂȚII DE INSTRUIRE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV.....	64
4.1. LECȚIA DE ANTRENAMENT SPORTIV.....	64
4.2. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV MODERN CU GREUTĂȚI	75
4.3. ASPECTE METODICE PRIVIND DEZVOLTAREA FORȚEI.....	89
4.4. MIJLOACE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV MODERN CU ÎNGREUIERI	99
4.4.1. <i>Exerciții pentru musculatura abdominală.....</i>	99
4.4.2. <i>Exerciții pentru musculatura brațelor.....</i>	104
4.4.3. <i>Exerciții pentru musculatura membrelor inferioare.....</i>	114
4.4.4. <i>Exerciții pentru musculatura dorsală.....</i>	122
4.4.5. <i>Exerciții pentru musculatura spatelui.....</i>	123
4.4.6. <i>Exerciții pentru musculatura pectorală.....</i>	128
4.4.7. <i>Exerciții pentru musculatura deltoizilor.....</i>	131
4.5. GHIDUL SPORTIVILOR ÎNCEPĂTORI	137
V. PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI ÎN CULTURISM	145
VI. METODE DE ANTRENAMENT PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI ȘI A MASEI MUSCULARE	148
6.1. METODE "WEIDER" DE ANTRENAMENT ÎN CULTURISM	151
BIBLIOGRAFIE	155