

CUPRINS

PARTEA I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A CERCETĂRII	9
INTRODUCERE.....	9
MOTIVAȚIA, IMPORTANȚA ȘI REFLECTAREA TEMEI ÎN CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ.....	9
CAPITOLUL 1. PARTICULARITĂȚILE ANTRENAMENTULUI ÎN STADIUL FORMATIV III, PERFORMANȚĂ, LA VOLEI MASCULIN.....	15
1.1. CARACTERUL STADIAL AL ANTRENAMENTULUI ȘI IMPORTANȚA FORMATIVĂ A STADIALITĂȚII	15
1.2. CERINȚELE ANTRENAMENTULUI ÎN STADIUL FORMATIV – PERFORMANȚĂ LA VOLEI	17
1.3. OBIECTIVELE STADIULUI FORMATIV III	19
1.4. FACTORII FAVORIZANȚI AI PERFORMANȚEI LA ACEST STADIU.....	19
CAPITOLUL 2. PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ ȘI INTEGRATOARE CA FACTORI FAVORIZANȚI AI PERFORMANȚEI LA VOLEI	28
2.1. CARACTERISTICILE EFORTULUI LA VOLEI MASCULIN	28
2.2. ERGOGENEZA SPECIFICĂ SUSȚINERII EFORTULUI SPECIFIC	29
2.3. CONȚINUTUL PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ÎN STADIUL FORMATIV PERFORMANȚĂ	34
2.4. ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN DIRIJAREA PREGĂTIRII FIZICE LA VOLEI	37
CAPITOLUL 3. ABORDĂRI MODERNE ÎN ANTRENAMENTUL DE FORȚĂ SPECIFICĂ	39
3.1. CONCEPTUL DE FORȚĂ- FORȚĂ SPECIFICĂ LA VOLEI	39
3.2. METODOLOGIA DEZVOLTĂRII FORȚEI SPECIFICE	47
3.3. EVALUAREA FORȚEI SPECIFICE	50
CONCLUZII TEORETICE.....	52
PARTEA A DOUA.....	53
INVESTIGAȚII PRELIMINARE PRIVIND CARACTERISTICILE VOLEIULUI MASCULIN DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ	53
CAPITOLUL 4. CADRUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII PRELIMINARE.....	53

4.1. PREMISELE CERCETĂRII PRELIMINARE	53
4.2. IPOTEZELE CERCETĂRII PRELIMINARE	53
4.3. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE CERCETĂRII PRELIMINARE	54
4.4. METODELE DE CERCETARE UTILIZATE	54
4.5. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII PRELIMINARE	55
CAPITOLUL 5. STUDIU CONSTATATIV PRIVIND CARACTERISTICILE ECHIPELOR DE VOLEI MASCULIN LA JO LONDRA 2012	56
5.1. PREZENTAREA CARACTERISTICILOR ECHIPEI RUSIEI	57
5.2. PREZENTAREA CARACTERISTICILOR ECHIPEI BRAZILIEI	58
5.3. PREZENTAREA CARACTERISTICILOR ECHIPEI ITALIEI	60
5.4. PREZENTAREA CARACTERISTICILOR ECHIPEI BULGARIEI	62
5.5. SITUAȚIA ECHIPEI ROMÂNIEI ÎN ANUL 2015	63
COMPETIȚIILE CE AU CONTRIBUIT LA ELABORAREA CLASAMENTULUI AU FOST:.....	64
CAPITOLUL 6. IDENTIFICAREA OPINIEI ANTRENORILOR ȘCOLII FRANCEZE ȘI ROMÂNEȘTI PRIVIND ABORDAREA PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ÎN VOLEIUL MASCULIN.....	67
6.1. ELABORAREA ȘI APLICAREA CHESTIONARULUI.....	67
6.2. EVALUAREA RĂSPUNSURILOR ANTRENORILOR DIN ROMÂNIA	67
.....	75
6.3. EVALUAREA RĂSPUNSURILOR ANTRENORILOR DIN FRANȚA.....	75
CAPITOLUL 7. OPORTUNITATEA ABORDĂRII TEMEI DIN PERSPECTIVA NEVOII DE OPTIMIZARE A PREGĂTIRII FIZICE SPECIALE A JUCĂTORILOR ECHIPEI SCM CRAIOVA	86
PARTEA A TREIA.....	89
CONTRIBUTII IN DIRIJAREA ȘTIINTIFICĂ A PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE LA VOLEI PE BAZA EVALUĂRII ȘI MONITORIZĂRII OBIECTIVE A INDICILOR DE FORȚĂ ÎN REGIM DE VITEZA.....	89
CAPITOLUL 8. DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII....	89
8.1. PREMISELE CERCETĂRII	89
8.2. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE CERCETĂRII	89
8.3. IPOTEZELE CERCETĂRII.....	90
8.4. METODELE DE CERCETARE UTILIZATE	90
8.4.1 Studierea literaturii de specialitate	90
8.4.2. Metoda observației	90

8.4.3. Metoda testelor	90
8.4.4. Metoda experimentală	99
8.4.5. Metoda studiului de caz.....	100
8.4.6. Metoda statistico-matematică.....	100
8.4.7. Metoda grafică și tabelară	100
8.5. ORGANIZAREA SI DESFASURAREA CERCETARII	101
8.5.1. Subiecții cercetării.....	101
8.5.2. Etapele cercetării.....	101
CAPITOLUL 9. CERCETAREA EXPERIMENTALA- STUDIU DE CAZ ECHIPA DE VOLEI SCM CRAIOVA	103
9.1. EVALUAREA NIVELULUI PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE DE FORȚĂ ÎN REGIM DE VITEZĂ, ELEMENT DE DIRIJARE ȘTIINȚIFICĂ A METODOLOGIEI DE ANTRENAMENT	103
9.2. ANALIZA SI INTERPRETAREA REZULTATELOR EVALUARII INITIALE..	103
9.2.1. Rezultatele inițiale ale testărilor motrice	103
9.2.2. Rezultatele inițiale ale eficienței loviturii de atac, blocajului și serviciului	111
9.2.3. Rezultatele inițiale ale testării funcției musculare	114
9.3. ELABORAREA METODOLOGIEI DE OPTIMIZARE A PARAMETRILOR DE FORȚĂ ÎN REGIM DE VITEZĂ	123
9.4. MONITORIZAREA PARAMETRILOR DE FORȚĂ ÎN REGIM DE VITEZĂ PE PARCURSUL PREGATIRII-TESTAREA FINALĂ	140
9.4.2. Rezultatele finale ale eficienței loviturii de atac, a blocajului și a serviciului	148
9.4.3. Rezultatele finale ale testării funcției musculare.....	150
CAPITOLUL 10. ANALIZA SI INTERPRETAREA REZULTATELOR CERCETARII EXPERIMENTALE.....	161
10.1. ANALIZA SI INTERPRETAREA REZULTATELOR LA PROBELE DE LABORATOR.....	161
10.1.1. Analiza și interpretarea datelor înregistrate la timpul de contracție (T_c)	161
10.1.2. Analiza și interpretarea datelor înregistrate la deplasarea musculară (dm).....	175
10.2. ANALIZA SI INTERPRETAREA REZULTATELOR LA PROBELE DE TEREN.....	189
10.3. ANALIZA SI INTERPRETAREA EFICIENTEI LOVITURII DE ATAC, A BLOCAJULUI SI A SERVICIULUI	203

CONCLUZII GENERALE	209
CONCLUZII DESPRINSE DIN EXPERIMENT.....	211
CONTRIBUȚII PROPRII ȘI LIMITE ALE CERCETĂRII.....	212
BIBLIOGRAFIE.....	215