

CUPRINS

Capitolul I	9
Filozofia antrenorului de fotbal actual.....	9
1.1. Relațiile strategice ale antrenorului	9
1.2. Componentele strategiei curente ale antrenorului de fotbal	10
1.3. Relațiile cu jucătorii.....	13
1.4. Evaluarea profilului psihologic al antrenorului de fotbal.....	14
1.5. Principiile conducerii activităților de pregătire și joc	17
 Capitolul II	
Repere pentru optimizarea jucătorului de fotbal actual.....	18
 Capitolul III	
Evoluția și nivelul de manifestare al jocului de fotbal actual.....	22
3.1. Direcții și repere în ordinea importanței pentru eliminarea din joc a influențelor negative.....	28
 Capitolul IV	
Concepția de joc în contextul programului de pregătire.....	31
4.1. Concepția de joc în fotbalul de performanță.....	31
4.2. Elaborarea concepției de joc.....	32
4.3. Trăsături ale concepției de joc.....	33
4.4. Concepția de joc la nivelul echipelor din Liga Națională.....	34
4.5. Determinarea concepției de joc.....	37
4.6. Concepția de joc specifică echipei.....	40
4.7. Factorii de joc și concepția echipei.....	41
 Capitolul V	
Modelul jocului de fotbal actual.....	43
5.1. Cerințele de bază ale modelului de fotbal actual.....	43
5.2. Conținutul procedeeleor psiho-fizice și tehnico-tactice individuale în joc.....	44

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

5.3. Cerințe tactice de bază ale atacului în cele trei zone convențional de joc.....	48
5.4. Conținutul tehnico-tactic al jocului în acțiunile de atac.....	48
5.5. Cerințele tactice de bază ale apărării în cele trei zone convenționale de joc.....	50
5.6. Conținutul tehnico-tactic al jocului în acțiunile de apărare.....	51
5.7. Repere de coaching privind organizarea acțiunilor colective ofensive și defensive.....	56

Capitolul VI

Modelul jucătorului de fotbal actual.....	62
6.1. Modelul jucătorului competitiv.....	62
6.2. Modelul biologic al jucătorului de fotbal internațional.....	65
6.3. Modelul psihologic.....	67
6.4. Modelul de efort.....	68
6.5. Modelul tehnico-tactic al jucătorului.....	74
6.6. Modelul jucătorului în funcțiile de bază și secundare în atac și apărare.....	76
6.7. Criterii de selecție a modelului competitiv – Probe și norme orientative de evaluare a jucătorului.....	80

Capitolul VII

Concepția de antrenament și calitatea coachingului.....	86
7.1. Concepția de pregătire a factorilor de antrenament.....	87
7.2. Principiile moderne de antrenament.....	100
7.3. Modele operaționale ale procesului de pregătire.....	101
7.4. Priorități metodice în procesul de pregătire.....	105
7.5. Sarcinile de bază ale ciclurilor săptămânale în perioada competițională.....	106
7.5.1. Modele de cicluri săptămânale cu unul sau două jocuri oficiale.....	109
7.5.2. Lecția de antrenament în pregătirea jocului de fotbal.....	117
7.5.3. Recomandări metodice pentru utilizarea mijloacelor de pregătire.....	121
7.6. Metode de antrenament adaptate și specifice jocului de fotbal....	123

Capitolul VIII

Factorii antrenamentului sportiv și ordinea importanței acestora în manifestarea efortului specific jocului de fotbal actual.....	159
8.1. Pregătirea psihologică în jocul de fotbal actual.....	159
8.1.1. Antrenamentul psihologic implementat în pregătirea jucătorilor din fotbalul actual.....	160
8.1.2. Starea de mobilizare psihologică pentru joc.....	161
8.2. Pregătirea fizică specifică jocului de fotbal actual.....	166
8.2.1. Metode de pregătire fizică generală.....	168
8.2.2. Mijloace orientative pentru dezvoltarea calităților motrice specifice funcțiilor de bază ale jucătorilor.....	185
8.3. Pregătirea tehnică în contextul jocului de fotbal actual.....	197
8.3.1. Caracteristicile tehnicii în realitatea jocului de fotbal actual..	200
8.4. Pregătirea tactică și factorii de joc.....	212
8.4.1. Caracteristici și cerințe ale tactici în jocul de fotbal actual...	214
8.4.2. Principiile tactice ale jocului.....	215
8.4.3. Relațiile tactice de joc.....	220
8.4.4. Conținutul relațiilor tactice de colaborare în atac și apărare..	222
8.4.5. Conținutul relațiilor tactice de adversitate în atac și apărare..	232
8.5. Programe de pregătire tactică pe grupe diferite.....	240
8.5.1. Importanța și rolul în antrenament a pregătirii prin joc.....	249
8.5.2. Factorii implicați în finalizarea acțiunilor de joc.....	251
8.6. Pregătirea teoretică / Coachingul de vestiar.....	262
8.7. Echipa tehnică (Team Work) a clubului și factorul psihosocial...	263

Capitolul IX

Modele operaționale ale procesului de pregătire.....	269
9.1. Exemple de programe operaționale de antrenament prin mijloace tehnico-tactice.....	271
9.2. Detalieri de conținut și codificarea acestora specifică mijloacelor de antrenament utilizate în jocul de fotbal actual.....	301
9.3. Fișă tehnică de monitorizare a jucătorului de fotbal în joc.....	319
9.4. Model de fișă de evaluare a comportamentului de joc.....	321

Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în Fotbalul actual

Bibliografie.....	323
Bibliografie on-line.....	331