

CUPRINS

CAPITOLUL I

Aspecte teoretice ale jocului de baschet 9

1.1. Caracteristici și tendințe de dezvoltare ale jocului de baschet 9

1.2. Aspecte generale ale practicării jocului de baschet ... 11

1.3. Concepția de joc 13

1.3.1. Definiție, generalități 13

1.3.2. Parametrii și elementele concepției de joc 15

1.3.3. Concepția unitară de pregătire și de joc a echipelor de baschet din țara noastră 19

1.3.4. Orientări și tendințe moderne în pregătirea copiilor și juniorilor 20

1.3.5. Orientări metodologice actuale privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru baschetul de performanță 21

1.3.6. Concepții și tendințe moderne în jocul de baschet și implicarea acestora în procesul de antrenament 23

1.4. Selecția factor determinant al performanței 25

1.4.1. Conceptul de selecție 25

1.4.2. Cerințele selecției 26

1.4.3. Criterii de selecție 28

1.5. Învățarea motrică	32
1.5.1. Învățarea motrică	33
1.5.2. Factorii învățării motrice	34
1.5.3. Etapele învățării motrice	35

CAPITOLUL II

Antrenamentul în jocul de baschet 37

2.1. Capacitatea de antrenament și performanță, principalele forme de efort la copii și juniori	37
2.1.1. Antrenamentul capacității motrice, rezistența	37
2.1.2. Antrenamentul capacității motrice-forța	38
2.1.3. Antrenamentul capacității motrice viteza	39
2.1.4. Antrenamentul supleței	40
2.1.5. Antrenamentul capacității de coordonare	40
2.2. Antrenamentul – elemente de fundamentare	41
2.2.1. Conceptul de antrenament	41
2.2.2. Definirea noțiunii	42
2.2.3. Caracteristicile antrenamentului	44
2.2.4. Principiile antrenamentului	44
2.3. Caracterul stadial al antrenamentului	45
2.4. Model și modelare în jocul de baschet	47
2.4.1. Model integrativ (global)	48

<i>2.4.2. Model de orientare și selecție</i>	<i>49</i>
<i>2.4.3. Model de pregătire</i>	<i>49</i>
<i>2.4.4. Model de cercetare științifică</i>	<i>50</i>
<i>2.4.5. Model începători</i>	<i>50</i>
<i>2.4.6. Model avansați</i>	<i>61</i>
<i>2.4.7. Model performanță</i>	<i>73</i>

CAPITOLUL III

Tehnica jocului de baschet și metodică învățării 89

3.1. Generalități	89
3.2. Clasificarea elementelor și procedeele tehnice	91
3.2.1. Tehnica jocului fără minge	94
3.2.2. Tehnica jocului cu minge	105

CAPITOLUL IV

Tactica jocului de baschet 143

4.1. Generalități	143
4.2. Caracteristicile tacticii	143
4.3. Elementele componente ale tacticii	144
4.4. Tactica individuală	145
4.4.1. Acțiunile tactice individuale	145
4.4.2. Metodică învățării acțiunilor tactice individuale	153

4.5. Tactica elementară colectivă	160
<i>4.5.1. Acțiunile tactice colective</i>	<i>160</i>
<i>4.5.2. Metodica învățării acțiunilor tactice colective</i>	<i>174</i>
4.6. Tactica colectivă de echipă – sisteme de joc	182
<i>4.6.1. Metodica învățării tacticii colective de echipă..</i>	<i>182</i>
BIBLIOGRAFIE	203