

Cuprins

Introducere	9
Capitolul 1	
Considerații generale privind conceptul de detentă	11
1.1 Conceptul de detentă	11
1.2 Reflectarea conceptului de detentă în literatura de specialitate.....	13
1.3 Poziționarea detentei în contextul capacităților motrice.....	15
Capitolul 2	
Aspecte morfologice, funcționale și biomecanice ale detentei ...	25
2.1 Aspecte morfologice ale detentei	25
2.2 Aspecte funcționale și neuromusculare ale detentei.....	27
2.2.1 Factorii care condiționează și limitează capacitatea de efort anaerob.....	33
2.3 Aspecte de analiză biomecanică ale detentei.....	36
2.3.1 Legea conservării forței în demararea mișcării	36
2.3.2 Legea conservării puterii în eforturile maxime	37
2.3.3 Legea conservării energiei în eforturile obositoare.....	39
Capitolul 3	
Locul detentei în structurile tehnico-tactice ale voleiului	41
3.1 Acțiuni tehnico-tactice individuale	42
3.1.1 Serviciul	44
3.1.2 Ridicarea pentru atac	46
3.1.3 Lovitura de atac	49
3.1.4 Blocajul	52
3.2 Structuri tehnico-tactice colective	54
3.2.1 Tactica colectivă la serviciu	55
3.2.2 Structuri tehnico-tactice colective în atac	57
3.2.3 Structuri tehnico-tactice colective în apărare	59

Capitolul 4	
Locul detentei în cadrul pregătirii fizice	61
4.1 Aspecte teoretice legate de capacitățile motrice determinante ale detentei	63
4.1.1 Rolul forței	63
4.1.2 Rolul vitezei	73
4.2 Metode de antrenare a vitezei	80
4.3 Metode de antrenare a forței	84
4.3.1 Metode de antrenare a forței maxime	85
4.3.2 Metode de antrenare a forței în regim de rezistență	87
4.3.3 Metode de antrenare a forței în regim de viteză	88
Capitolu 5	
Dinamica parametrilor efortului în antrenamentul voleibaliștilor	97
5.1 Dinamica parametrilor efortului în macro ciclul de antrenament	102
5.2 Dinamica parametrilor efortului în mezociclul de antrenament	105
5.3 Dinamica parametrilor efortului în micro ciclul de antrenament	108
Capitolul 6	
Optimizarea pregătirii fizice în scopul creșterii detentei	111
6.1 Obiectivarea mijloacelor de antrenament	112
6.2 Raționalizarea și standardizarea mijloacelor de antrenament ...	124
6.2.1 Măsurarea valorii efortului principalelor mijloace de antrenament	125
Bibliografie	139
Anexă	147