

## CUPRINS

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>INTRODUCERE</b> ..... | 8 |
|--------------------------|---|

### **Capitolul 1**

#### **ASPECTE GENERALE ȘI PARTICULARE PRIVIND JOCUL DE BASCHET**

|  |    |
|--|----|
| <b>1.1</b> Baschetul – aspecte introductive .....  | 13 |
| <b>1.2</b> Caracteristici generale ale jocului de baschet.....   | 14 |
| <b>1.3</b> Aspecte specifice ale jocului de baschet .....  | 15 |
| <b>1.4</b> Caracteristici și tendințe în conținutul și structura<br>jocului de baschet.....              | 17 |
| <b>1.5</b> Particularități ale jocului de baschet feminin .....  | 18 |
| <b>1.5.1</b> Particularități somato-funționale și psihomotrice<br>ale femeilor la vârsta tinereții ..... | 19 |
| <b>1.5.2</b> Particularități somato-funționale și psihomotrice<br>ale jucătoarelor de baschet.....       | 20 |
| <b>1.5.3</b> Particularități ale antrenamentului în jocul<br>de baschet feminin .....                    | 23 |

### **Capitolul 2**

#### **ASPECTE TEORETICE ȘI PRACTICE PRIVIND ECHIPELE REPREZENTATIVE UNIVERSITARE DE BASCHET FEMININ**

|   |    |
|---|----|
| <b>2.1</b> Formarea echipelor.....  | 28 |
| <b>2.1.1</b> Etapele selecției .....  | 29 |
| <b>2.2</b> Pregătirea echipelor.....  | 31 |
| <b>2.3</b> Profesorul de educație fizică – antrenor al echipei<br>reprezentative de baschet ..... | 31 |
| <b>2.3.1</b> Atribuțiile antrenorului privind<br>activitatea competițională .....                 | 32 |
| <b>2.3.2</b> Concepția de joc.....  | 33 |

## **Capitolul 3**

### **MODELAREA PREGĂTIRII ÎN JOCUL DE BASCHET**

|                |   |    |
|----------------|---|----|
| <b>3.1</b>     | Tipuri de modele utilizate în jocul de baschet .....  | 36 |
| <b>3.1.1</b>   | Modelul integrativ .....  | 36 |
| <b>3.1.1.1</b> | Modelul de echipă .....   | 37 |
| <b>3.1.1.2</b> | Modelul de jucător .....  | 38 |
| <b>3.1.1.3</b> | Modelul componentelor fundamentale<br>ale jocului .....   | 38 |
| <b>3.1.1.4</b> | Modelul de ambianță .....   | 40 |
| <b>3.1.1.5</b> | Modelul comportamentului performanțial .....  | 40 |
| <b>3.1.2</b>   | Modelul de orientare și selecție .....  | 41 |
| <b>3.1.3</b>   | Modelul de pregătire .....  | 42 |
| <b>3.1.4</b>   | Modelul de cercetare științifică .....  | 42 |
| <b>3.2</b>     | Modelul echipelor reprezentative feminine<br>din universitățile de neprofil .....                                   | 43 |
| <b>3.3</b>     | Modelul jucătoarelor pe posturi în cadrul echipelor<br>reprezentative feminine din universitățile de neprofil ..... | 43 |
| <b>3.3.1</b>   | Jucătoarea fundaș .....   | 44 |
| <b>3.3.2</b>   | Jucătoarea extremă .....  | 45 |
| <b>3.3.3</b>   | Jucătoarea pivot .....  | 47 |

## **Capitolul 4**

### **COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI**

|            |                              |    |
|------------|------------------------------|----|
| <b>4.1</b> | Pregătirea fizică .....      | 50 |
| <b>4.2</b> | Pregătirea tehnică .....     | 53 |
| <b>4.3</b> | Pregătirea tactică .....     | 56 |
| <b>4.4</b> | Pregătirea psihologică ..... | 59 |
| <b>4.5</b> | Pregătirea teoretică .....   | 61 |

## **Capitolul 5**

### **EVALUAREA**

|            |  |    |
|------------|--|----|
| <b>5.1</b> | Caracteristici generale ale evaluării .....          | 63 |
| <b>5.2</b> | Probe și teste de evaluare în jocul de baschet ..... | 64 |

## **Capitolul 6**

### **PROGRAMA DE INSTRUITRE PENTRU ECHIPELE REPREZENTATIVE UNIVERSITARE DE BASCHET FETE**

|                |  |     |
|----------------|--|-----|
| <b>6.1</b>     | Programa de instruire pentru echipele reprezentative universitare de baschet fete..... | 67  |
| <b>6.1.1</b>   | Obiective cadru – competențe generale.....   | 67  |
| <b>6.1.2</b>   | Obiective de referință – competențe specifice.....                                     | 67  |
| <b>6.1.3</b>   | Conținutul programei repartizat pe semestre.....                                       | 68  |
| <b>6.1.4</b>   | Sugestii metodologice .....  | 71  |
| <b>6.1.5</b>   | Mijloace principale pentru realizarea programei.....                                   | 72  |
| <b>6.1.5.1</b> | Mijloace principale pentru realizarea programei – pregătire fizică.....                | 72  |
| <b>6.1.5.2</b> | Mijloace principale pentru realizarea programei pregătire tehnică și tactică.....      | 89  |
| <b>6.1.6</b>   | Standarde finale ale programei .....   | 126 |

## **Capitolul 7**

### **CONCEPȚIA DE JOC ȘI DE PREGĂTIRE A ECHIPELOR REPREZENTATIVE UNIVERSITARE DE BASCHET FEMININ DIN UNIVERSITĂȚILE DE NEPROFIL**

|              |                                 |     |
|--------------|---------------------------------|-----|
| <b>7.1</b>   | Modelul echipelor.....          | 127 |
| <b>7.2</b>   | Modelul de joc.....             | 127 |
| <b>7.3</b>   | Modelul de pregătire.....       | 132 |
| <b>7.3.1</b> | Activitatea competițională..... | 132 |
| <b>7.3.2</b> | Obiective de performanță.....   | 132 |
| <b>7.3.3</b> | Volum de instruire .....        | 132 |
| <b>7.4</b>   | Planificarea pregătirii.....    | 133 |
| <b>7.4.1</b> | Planul anual .....              | 133 |
| <b>7.4.2</b> | Planurile de etapă.....         | 135 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>BIBLIOGRAFIE</b> ..... | 143 |
|---------------------------|-----|