

CUPRINS

INTRODUCERE	9
--------------------------	---

Partea I

BASCHET	11
----------------------	----

CAPITOLUL 1

ASPECTE GENERALE ȘI PARTICULARE

PRIVIND JOCUL DE BASCHET	13
1.1 Noțiuni generale privind jocul de baschet	13
1.2 Baschetul – aspecte introductive	18
1.3 Caracteristici generale ale jocului de baschet	19
1.4 Aspecte specifice ale jocului de baschet	20
1.5 Caracteristici și tendințe în conținutul și structura jocului de baschet	23

CAPITOLUL 2

ASPECTE TEORETICE ȘI PRACTICE PRIVIND ECHIPELE

REPREZENTATIVE UNIVERSITARE DE BASCHET	25
2.1 Formarea echipelor	25
2.1.1 Etapele selecției	26
2.2 Pregătirea echipelor	28
2.3 Profesorul de educație fizică – antrenor al echipei reprezentative de baschet	29
2.3.1 Atribuțiile antrenorului privind activitatea competițională	30
2.3.2 Concepția de joc	31

CAPITOLUL 3

MODELAREA PREGĂTIRII ÎN JOCUL DE BASCHET	33
3.1 Tipuri de modele utilizate în jocul de baschet	34
3.1.1 Modelul integrativ	34
3.1.1.1 Modelul de echipă	35
3.1.1.2 Modelul de jucător	36
3.1.1.3 Modelul componentelor fundamentale ale jocului	36
3.1.1.4 Modelul de ambianță	39
3.1.1.5 Modelul comportamentului performanțial	39
3.1.2 Modelul de orientare și selecție	40
3.1.3 Modelul de pregătire	41
3.1.4 Modelul de cercetare științifică	42
3.2 Modelul echipelor reprezentative de baschet din universitățile de neprofil	42
3.3 Modelul jucătorilor pe posturi în cadrul echipelor reprezentative din universitățile de neprofil	43
3.3.1 Jucătorul fundaș	43
3.3.2 Jucătorul extremă	45
3.3.3 Jucătorul pivot	48

CAPITOLUL 4

COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

ÎN JOCUL DE BASCHET	51
4.1 Pregătirea fizică	52
4.2 Pregătirea tehnică	55
4.3 Pregătirea tactică	58
4.4 Pregătirea psihologică	61
4.5 Pregătirea teoretică	63

CAPITOLUL 5

EVALUAREA ÎN JOCUL DE BASCHET	66
5.1 Caracteristici generale ale evaluării	66
5.2 Probe și teste de evaluare în jocul de baschet	68

Partea a II-a

VOLEI	71
--------------------	----

CAPITOLUL 6

NOȚIUNI GENERALE ȘI PARTICULARE

PRIVIND JOCUL DE VOLEI	73
6.1 Volei – noțiuni introductive	73
6.2 Caracteristici generale ale jocului de volei	75
6.3 Caracteristici și tendințe în conținutul și structura jocului de volei ..	77
6.4 Particularitățile jocului de volei	82

CAPITOLUL 7

ASPECTE TEORETICE ȘI PRACTICE PRIVIND ECHIPELE

REPREZENTATIVE UNIVERSITARE DE VOLEI	89
7.1 Formarea echipelor	89
7.2 Pregătirea echipelor	91
7.3 Cadrul didactic – antrenor al echipei reprezentative de volei	93

CAPITOLUL 8

MODELAREA PREGĂTIRII ÎN JOCUL DE VOLEI	96
---	----

8.1 Noțiuni teoretice	96
8.2 Modelul de pregătire	97
8.3 Modelul de selecție	100
8.4 Modelul jucătorului de volei pe posturi	104
8.5 Modelul de joc al echipei de volei	107

CAPITOLUL 9

COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

ÎN JOCUL DE VOLEI	111
9.1 Pregătirea fizică	111
9.2 Pregătirea tehnică.....	115
9.3 Pregătirea tactică.....	118
9.4 Pregătirea psihologică.....	121
9.5 Pregătirea teoretică.....	124

CAPITOLUL 10

EVALUAREA ÎN JOCUL DE VOLEI.....127

10.1 Caracteristici generale ale evaluării127

10.2 Probe și teste de evaluare în jocul de volei131

BIBLIOGRAFIE135