

79
530

Cristian-Florian Sav



Optimizarea pregătirii fizice la baschetbaliștii juniori



Cristian-Florian Savu

**Optimizarea pregătirii fizice
la baschetbaliștii juniori**

EDITURA **Bibliotheca** Târgoviște

- Acreditată CNCS în anul 2012, pe domeniile CNATDCU: Filologie, Teologie, Istorie și studii culturale,
- Prezentă în lista B – edituri clasificate de CNCS pe domeniile: Istoria economiei, Istoria științei și a tehnologiei, Istorie socială, economică și politică, Istorie militară, Științe juridice, Limba și literatura română, Mituri, ritualuri, reprezentări simbolice, teologie și studii religioase, Etnografie.

cod depunere PN-II-ACRED-ED-2011-0095;
PN-II-ACRED-ED-2011-0096; PN-II-ACRED-ED-2011-0097.

- Atestată de Ministerul Culturii și Cultelor cu avizul nr. 4363/27.05.1997
- Membru al Societății Editorilor din România – SER (Romanian Publishers Society – RPS)
N. Radian, KB 2/3, Târgoviște, 130062
tel/fax: 0245 212 241; mobil 0761 136 921
e-mail: biblioth@gmail.com • www.bibliotheca.ro

Editor – Mihai Stan

Coperta – Autorul
Procesare text – Florin-Mihai Nițulescu
Tehnoredactare – Alexandru Musclau

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Savu, Cristian-Florian

Optimizarea pregătirii fizice la baschetbalistii juniori /
Cristian-Florian Savu. – Târgoviște: Bibliotheca, 2018

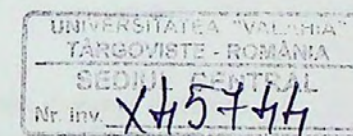
Conține bibliografie

ISBN 978-606-772-277-2

796.323

Cristian-Florian Savu

Optimizarea pregătirii fizice la baschetbalistii juniori



Editura **Bibliotheca**
Târgoviște, 2018

Referenți științifici:
Prof. univ. dr. Dorina Orțănescu – Universitatea din Craiova

Colecția
UNIVERSITARIA
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
coordonată de prof. univ. dr. Constantin Pehoiu

Copyright © 2018
Editura **Bibliotheca**

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin
Editurii **Bibliotheca** & Cristian-Florian Savu

CUPRINS

PREFAȚĂ	7
INTRODUCERE	11
CAPITOLUL I	
Importanța și actualitatea temei abordate	13
1.1. Cadrul motivațional al alegerii temei	13
1.2. Actualitatea și reflectarea temei în literatura de specialitate.....	14
CAPITOLUL II	
Capacitatea motrică – factor determinant al performanței în jocul de baschet	19
2.1. Conceptul de capacitate motrică	19
2.2. Capacitățile condiționale.....	20
2.2.1. Capacitatea de viteză	21
2.2.2. Capacitatea de rezistență	43
2.2.3. Capacitatea de forță	58
2.2.4. Mobilitatea articulară și elasticitatea musculară	76
2.3. Capacitățile coordinative (îndemânarea)	84
2.4. Capacitățile motrice combinate în jocul de baschet.....	86
2.5. Aptitudinea – complex de însușiri fundamentale al performanței sportive	89
CAPITOLUL III	
Antrenamentul sportiv, concept sistemic de maximizare a performanțelor sportive	95
3.1. Conceptul de antrenament sportiv	95
3.2. Tendințele și cerințele actuale ale antrenamentului sportiv	103
3.3. Obiectivele antrenamentului	105
3.4. Componentele antrenamentului sportiv	107
3.5. Caracteristicile antrenamentului sportiv	115
3.6. Antrenamentul sportiv ca proces de pregătire stadial	120
3.7. Relația dintre antrenament și competiție.....	124

CAPITOLUL IV**Pregătirea fizică – componentă fundamentală**

a antrenamentului sportiv în jocul de baschet	129
4.1. Note definitorii ale pregătirii fizice.....	129
4.2. Importanța și rolul pregătirii fizice în antrenamentul baschetbaliștilor juniori I	130
4.3. Conținutul pregătirii fizice în jocul de baschet	135

CAPITOLUL V**Capacitatea de efort și profilul biologic al jucătorului de baschet ..**

5.1. Capacitatea aerobă de efort.....	139
5.2. Capacitatea anaerobă de efort	148
5.3. Profilul biologic al jucătorului de baschet	150

CAPITOLUL VI**Particularitățile de creștere și dezvoltare**

a juniorilor la vârsta de 17-18 ani	152
--	------------

CAPITOLUL VII

Programarea și planificarea pregătirii	160
---	------------

ANEXE	165
--------------------	------------

BIBLIOGRAFIE.....	189
--------------------------	------------

PREFAȚĂ

Baschetul contemporan se evidențiază prin complexitatea jocului, prin dinamism și rapiditate, prin calitățile deosebite ale jucătorilor, prin dezvoltarea polivalentă și armonioasă a practicantilor săi. Având în vedere complexitatea pe care a căpătat-o pregătirea sportivilor, ca rezultat al creșterii performanțelor, este de menționat faptul că optimizarea antrenamentului în baschet implică numeroși factori de natură organizatorică, medicală și bază materială care au menirea de a-i amplifica sfera, depășind-o net pe cea proprie unui proces instructiv educativ. În metodologia modernă a antrenamentului din domeniul jocurilor sportive, ca și în baschet, au intervenit mutații importante în conceperea conținutului, structurii și organizării pregătirii jucătorilor și echipelor. Antrenamentul se desfășoară după un program care poate fi considerat o schemă de ansamblu a succesiunii momentelor optime (modelul sau obiectivul optim) exprimat în performanță ale calităților motrice, capacitatea optimă de reactivitate și adaptare biologică și psihică. Aplicând aspecte din modelarea antrenamentului, antrenorul trebuie să selecționeze exercițiile cu eficiență maximă, care să reproducă parțial sau integral conținutul și structura jocului.

În acest context al evoluției baschetului de performanță actual, tema propusă spre studiu de autor, optimizarea pregătirii fizice la baschetbaliști juniori I ca factor determinat în maximizarea performanței sportive, este deosebit de actuală. Cercetarea se bazează pe un studiu bibliografic consistent, demonstrând strădania autorului de a parcurge un număr important de lucrări de specialitate, publicate în ultimii ani în România și în alte țări, relevante pentru domeniul cercetat. Demersul științific al autorului este susținut de figuri, grafice și tabele, care facilitează evidențierea sugestivă a conexiunilor dintre conceptele utilizate, abordările actuale în domeniul cercetat, precum și reflectarea riguroasă, unitară a rezultatelor cercetărilor efectuate. Astăzi, în jocul de baschet se tinde către uniformizarea pregătirii jucătorilor pe posturi, fiecare dintre aceștia, în funcție de situația de joc, poate fi extremă, pivot sau fundaș, dar mai mult, acest lucru trebuie să se evidențieze pe toată durata unei partide. În aceste condiții devine obligatoriu ca cele 3 posturi să fie ocupate de sportivi cu particularități apropiate de manifestare a capacităților condiționale și coordinative, indici antropometrici de dezvoltare somatică și capacitate vitală și de efort. Plecând de la aceste premise, scopul lucrării devine acela de a optimiza conținutul programelor de pregătire fizică, prin includerea în programul de pregătire fizică generală și specifică a baschetbaliștilor juniori I a unor structuri de exerciții destinate creșterii nivelului de manifestare a capacităților condiționale și coordinative, a celui de aplicare a procedurilor tehnice