

CONSTANTIN ȘUFARU

**METODOLOGIA PROGRAMĂRII
ANTRENAMENTULUI SPORTIV AL
HANDBALIȘTILOR JUNIORI II PE BAZĂ DE
OBIECTIVE OPERAȚIONALE**



Editura Alma Mater

Bacău

Cuprins

Introducere	5
Capitolul I. Aspecte metodologice privind antrenamentul sportiv al handbaliștilor juniori II	7
1.1. Conceptul modern despre antrenamentul sportiv la copii și juniori	7
1.2. Direcții de bază ale antrenamentului sportiv al handbaliștilor juniori II	15
1.3. Particularitățile morfofuncționale ale juniorilor II, în jocul de handbal	23
1.4. Tendințe actuale în programarea antrenamentului sportiv în handbal	28
Capitolul II. Metodele și organizarea cercetării	37
2.1. Metodele de cercetare	37
2.2. Organizarea cercetării	45
2.3. Aprobarea și aplicarea materialelor cercetării	48
Capitolul III. Determinarea metodologiei de programare a antrenamentului sportiv pe bază de obiective operaționale, la handbaliștii juniori II	49
3.1. Conținutul metodologic al programării antrenamentului sportiv pe bază de obiective operaționale, la handbaliștii juniori II	49
3.2. Conținutul obiectivelor de instruire - educare pentru jucătorii de handbal juniori II	65
3.3. Programarea generală a conținutului antrenamentului sportiv la nivelul handbaliștilor juniori II	72
3.4. Programarea obiectivelor instructiv-educative și a mijloacelor de acțiune pe mezocicluri, microcicluri săptămânale și lecții	75
Programarea obiectivelor operaționale pentru fiecare lecție de antrenament	82
Capitolul IV. Argumentarea experimentală a programării antrenamentului pe bază de obiective operaționale la nivelul juniorilor II	87
4.1. Modelele obiectivizate ale pregătirii și programării antrenamentelor pe bază de obiective operaționale	87
Contribuții la elaborarea modelului jocului de handbal pentru juniori II	99
4.2. Dinamica evoluției parametrilor morfologici, fizici și tehnico-tactici	100
4.3. Analiza comparativă a stadiului de pregătire sportivă a handbaliștilor juniori II	117
Capitolul V. Concluzii	125
5.1. Concluzii generale	125
5.2. Recomandări practico-metodice	127
Bibliografie	129