

IULIAN STOIAN

IOAN TURCU

IOAN TEODOR HĂȘMĂȘAN

***PLIOMETRIA ÎN ANTRENAMENTUL
TINERILOR HANDBALIȘTI***



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2024

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: 500091 Brașov,
B-dul Iuliu Maniu 41A
Tel: 0268 – 476050
Fax: 0268 476051
E-mail : editura@unitbv.ro

Copyright © Autorii, 2024

**Editură acreditată de CNCS
Adresa nr.1615 din 29 mai 2002**

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Delia BĂDESCU – Universitatea *Lucian Blaga* din Sibiu
Conf. dr. Dragoș TOHĂNEAN – Universitatea *Transilvania* din Brașov

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STOIAN, IULIAN

**Pliometria în antrenamentul tinerilor handbaliști / Iulian
Stoian, Ioan Turcu, Ioan Teodor Hășmășan. - Brașov : Editura
Universității "Transilvania" din Brașov, 2024**

Conține bibliografie

ISBN 978-606-19-1711-2

I. Turcu, Ioan

II. Hășmășan, Ioan Teodor

796

CUPRINS

GLOSAR TERMINOLOGIC	5
INTRODUCERE	13
I. INSTRUIREA PRIN PROCESUL DE ANTRENAMENT SPORTIV	17
II. PARTICULARITĂȚILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV IN HANDBALUL ACTUAL	49
III. MĂSURAREA ȘI EVALUAREA ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE PERFORMANȚĂ	63
IV. PLIOMETRIA – METODĂ MODERNĂ DE MAXIMIZARE A PERFIORMANȚELOR SPORTIVE	67
V. MODELE DE PROGRAME BAZATE PE EXERCIȚII PLIOMETRICE	77
BIBLIOGRAFIE	110

GLOSAR TERMINOLOGIC

Noțiuni	Definiție
A	
Aciclic	deprindere constând din acțiuni care se modifică în mod continuu
Act motric	adaptarea sau constituirea unei acțiuni motrice
Activitate	ansamblu de acte fizice, intelectuale etc.
Adaptare	schimbări constante în structura funcției, mai ales ca răspuns la creșterile încărcăturii de antrenament
Aerob	care se dezvoltă numai în prezența aerului; aerobiotic
Alactacid	fără acumulare de acid lactic în timpul funcționării
Anaerob	lipsit de oxigen
Anduranță	capacitatea de a efectua un lucru pe o perioadă mai lungă de timp
Antrenor	persoană competentă care dirijează sportivii în antrenamente și îi călăuzește în competiție
Antrenament	realizarea exercițiilor fizice în mod repetat și sistematic
Antropologie	știința care se ocupă cu studiul originii, evoluției biologice a omului
Articulație	legătură mobilă între două sau mai multe oase și locul acestei legături
Atitudine	comportare, poziție
B	
Balistic	mișcare musculară dinamică
Bateria de teste	ansamblul unor probe pedagogice, docimologice, sociometrice, psihologice etc. elaborate la nivelul sistemului de învățământ, conform unor obiective care pot urmări procesul de evaluare

Biomecanica	capitol al biofizicii care se ocupă cu studiul acțiunii forțelor interne sau externe asupra organismelor vii
C	
Capacitate	calitatea de a fi încăpător; întindere, mărime a unui lucru în raport cu ceea ce conține; pricepere, abilitate, aptitudine de a face ceva
Caracter	trăsătură distinctivă care constituie specificul unui lucru, al unui fenomen
Cercetare	acțiune de a se examina cu atenție
Cercetarea științifică	căutarea, producerea și promovarea cunoașterii științifice și a cunoștințelor științifice fundamentale
Cibernetică	știința care se ocupă cu studiul matematic al sistemelor complexe de dirijare și de comunicație, precum și cu metodele de prelucrare a informației
Clasificare	repartizare într-o anumită ordine
Competențe	ansambluri structurate de cunoștințe și deprinderi de învățare; ele permit identificarea și rezolvarea în contexte diverse a unor probleme caracteristice unui anumit domeniu
Competiție	sistem de concursuri periodice sau ocazionale
Complexitatea efortului	numărul acțiunilor motrice efectuate simultan în timpul unei activități
Comportament	conduită, purtare, modalitate de a acționa
Concept	idee generală care reflectă just realitatea
Concepție	felul de a vedea sau ansamblul de păreri, de idei cu privire la probleme filosofice, științifice, tehnice, literare
Concluzie	încheiere a unui șir de judecăți
Condiție fizică	situație a unui sportiv din punct de vedere fizic și al pregătirii sale teoretice și practice

Control	analiză periodică a unui proces sau activități
Conținuturi de învățare (instruire)	informații (mijloace) prevăzute în programele disciplinelor pentru formarea capacităților vizate; nucleu funcțional al programei școlare, definit pentru fiecare an de studiu
Corelație	dependență reciprocă, relație a două fenomene sau procese între variațiile cărora există o anumită legătură
Criteriu	principiu care stă la baza selecției
Cunoștințe	totalitatea noțiunilor, ideilor, informațiilor
D	
Densitate	masa per unitate de volum a unui obiect
Deprindere motrică	act sau acțiune motrică ajunsă prin exersare la un înalt grad de stabilitate, precizie și eficiență
Dinamica efortului	raportul permanent valabil dintre parametrii volumului, intensității și complexității solicitărilor
Disciplină sportivă	ansamblul ramurilor și probelor sportive ale căror structură, gen de efort și mod de evaluare sunt asemănătoare
Dispersia	împrăștiere față de medie
E	
Echilibru	proporție justă, raport just între două lucruri opuse; stare de armonie care rezultă din aceasta
Educația	acțiuni de formare, de instruire a cuiva; manieră de înțelegere, de punere în practică a acestei formări
Eficiență	eficacitate, randament; care produce un efect folositor; pozitiv, sigur
Efort	încordare voluntară a puterilor fizice și/sau psihice ale organismului în vederea obținerii unui randament superior celui obișnuit
Elaborare	realizare; redactare
Energie	capacitatea sau abilitatea de a efectua un lucru

Eșalonare	dispunere, repartizare a unui întreg în mai multe părți la intervale succesive dinainte stabilite
Eșantion	cantitate mică luată dintr-un produs
Etapă	interval de timp în dezvoltarea unui proces
Exercițiul fizic	act motric repetat sistematic și conștient în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice și sportului, mijloc specific de bază
Experimental	cu titlu de încercare
Extensie	extindere, întindere
Evaluarea didactică	angajează operațiile de măsurare-apreciere-decizie la începutul, în timpul sau la sfârșitul unei activități didactice în vederea cunoașterii nivelului real al colectivului de elevi, exprimat în termeni de performanțe și competențe
Evoluție	dezvoltare, desfășurare etc.
F	
Fiziologie	ramură a biologiei care studiază funcțiile organismului viu
Flexie	mișcare de îndoire a unui segment al corpului pe un alt segment situat deasupra sa
G	
Generalizare	operație logică prin care se trece de la noțiuni cu o sferă mai restrânsă și un conținut mai bogat la noțiuni cu o sferă mai largă și un conținut mai restrâns
Grafică	reprezentare printr-un desen a mărimilor și variațiilor lor
I	
Integrat	inclus, înglobat într-un tot
Intensitatea	cantitatea de lucru mecanic efectuat pe unitatea de timp

Interdependență	legătură și condiționare reciprocă între lucruri, fenomene, procese
Interdisciplinaritate	transfer de concepte și metodologie de la un domeniu la altul
Investigație	cercetare minuțioasă, cercetare, studiere minuțioasă
Î	
Încărcătură	valorile parametrilor efortului și a altor solicitări la care este supus organismul sportivului
Învățare	activitate de studiu, instruire
J	
Junior	sportiv tânăr între 13 și 19 ani
Juvenil	tineresc
Joc sportiv	complex de exerciții practicate cu un anumit obiect, între două echipe sau sportivi conform unor reguli bine stabilite
L	
Lecție	formă de bază a organizării activității instructiv-educative
Longitudinal	care se întinde de-a lungul
M	
Macro ciclu	fază a pregătirii sportive de 2 până la 6 săptămâni
Măsurare	acțiunea de a determina valoarea unei mărimi
Medie	indicator ce caracterizează o colectivitate
Metodă	ansamblu de mijloace socotite proprii pentru realizarea unui scop; totalitatea procedeele practice cu ajutorul cărora se predă o știință sau disciplină
Metodologie	parte a filosofiei care se ocupă cu analiza teoretică a metodelor de cunoaștere
Mezociclu	fază a pregătirii sportive care cuprinde mai multe micro cicluri
Micro ciclu	fază a pregătirii sportive de 7 zile

Model	sistem teoretic sau material cu ajutorul căruia pot fi studiate indirect proprietățile și transformările altui sistem, mai complex, cu care primul sistem prezintă o analogie
Motricitate	capacitate a activității nervoase superioare de a trece rapid de la un proces de excitație la altul, de la un anumit stereotip dinamic la altul; caracter motric; mobilitate; proprietate a anumitor celule nervoase de a determina contracții musculare
N	
Neuromuscular	sistemul nervos și muscular
O	
Obiectiv	există în afara ființei umane și independent de ea
Observație	contemplare metodică și intenționată, metoda științifică
Oboseala	stare temporară de scădere a potențialului funcțional al organismului
Odihnă	întrerupere temporară a unei activități
Operațional	analizarea unei probleme logice prin metoda matematică
Optimizare	alegerea și aplicarea soluției optime, din mai multe posibile
P	
Particularitate	trăsătură caracteristică, notă distinctă
Particularizare	individualizare; reducere la un caz concret
Pedagogic	știința care se ocupă cu educația oamenilor
Performanța sportivă	practicarea sportului în scopul atingerii performanței personale maxime
Periodizare	proces de structurare în faze a pregătirii sportive
Planificarea (antrenamentului)	operație prin care se structurează obiectivele mijloacele, metodele și condițiile de pregătire a sportivilor