

## CUPRINS

<i>Introducere</i> .....	7
<b>1. Capacitatea de performanță</b>	
1.1. Performanța și performerul .....	9
1.2. Capacitatea de performanță .....	11
1.3. Cerințe privind realizarea capacității de performanță .....	12
<b>2. Proiectarea didactică</b>	
2.1. Conceptul de proiectare didactico-științifică .....	14
2.2. Componentele proiectului științific .....	16
2.3. Raționalizarea, standardizarea și creativitatea în proiectare ...	17
<b>3. Proiectarea didactică</b>	
3.1. Etapa (faza) I – Fixarea obiectivelor .....	20
3.2. Etapa (faza) a II-a – Resursele pregătirii .....	21
3.3. Etapa (faza) a III-a – Strategia și prognoza pregătirii .....	22
<b>4. Planificarea antrenamentului sportiv</b>	
4.1. Continuitatea în pregătire .....	26
4.2. Optimizarea raportului dintre pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specială .....	27
4.3. Asigurarea unui raport strategic între volum și intensitate .....	27
4.4. Specializarea într-o singură probă, disciplină sau post .....	28
4.5. Elaborarea unor documente de planificare .....	29
4.6. Asigurarea intrării în formă sportivă .....	30
4.7. Asigurarea unui raport optim între antrenament și odihnă .....	30

<b>5. Managementul performanței</b>	
5.1. Exercițiile fizice .....	32
5.2. Condițiile de antrenament .....	34
5.3. Refacerea organismului după efort .....	35
<b>6. Modelarea pregătirii sportive</b>	
6.1. Conceptul de model – modelare .....	38
6.2. Model și modelare în sporturile de echipă .....	40
6.3. Model și modelare în sporturile individuale .....	44
<b>7. Documentele de planificare</b>	
7.1. Planul de perspectivă .....	49
7.2. Planul anual .....	51
7.3. Planul de etapă .....	53
7.4. Planul (ciclul) săptămânal .....	57
<b>8. Competiția sportivă</b>	
8.1. Repere generale .....	61
8.2. Proiectarea și modelarea competiției .....	62
<b>9. Lecția de antrenament sportiv</b>	
9.1. Partea pregătitoare .....	64
9.2. Partea fundamentală .....	66
9.3. Partea de încheiere .....	67
9.4. Antrenamentele individuale .....	68
<b>10. Evaluarea pregătirii sportive</b>	
10.1. Funcțiile și tipurile de evaluare .....	69
10.2. Măsurarea și sistemele de măsurare .....	72
10.3. Aprecierea și sistemele de apreciere .....	72
10.4. Probe, norme și teste de evaluare în jocurile sportive .....	72
10.5. Contribuția testelor în selecție, pregătire și joc .....	73
10.6. Evaluarea activității desfășurate de antrenor .....	74
<i>Bibliografie</i> .....	79