

Tematică pentru antrenorii de Juniori și A2

1. Principiile pregătirii sportive.
2. Bazele teoriei capacității de performanță.
3. Strategia selecției la nivelul copiilor și juniorilor.
4. Conținutul componentelor instruirii în voleiul de performanță la nivelul juniorilor.
5. Parametrii efortului.
6. Refacerea în voleiul de performanță.
7. Periodizarea antrenamentului și forma sportivă.
8. Structura antrenamentului în voleiul de performanță.
9. Programarea și planificarea în voleiul la nivelul juniorilor.
10. Antrenorul și conducerea echipei.
11. Modelarea și interrelațiile modelelor în jocul de volei
12. Obiectivizarea activității de pregătire și a jocului
13. Dezvoltarea calităților motrice specifice în volei de performanță la nivelul juniorilor.
14. Mijloace și metode de instruire.
15. Pregătirea și asistența psihologică în perspectivă competițională.
16. Structurarea echipei și individualizarea pregătirii.

BIBLIOGRAFIE

1. **Bachman E., Bachman M.** – 1000 exercises et jeux de volleyball. Ed. Vigot, Paris, 1990
2. **Bezault Pierre** - *Volley-ball*. Éditions Milan, Toulouse, 2000
3. **Bompa O,T** - *Teoria și metodologia, periodizarea antrenamentului*. CNFPA, București 2001
4. **Bompa, T, Cxarrera, M.** – *Periodizarea antrenamentuluiu sportiv*, Editura Tana, București 2006.
5. **Baroga, L.** – *Dezvoltarea calităților fizice combinate*, Editura Sport-Turism, București 1984.
6. **Cojocaru, A** - *Model și modelare în voleiul de performanță*, Ed. Universitaria Craiova, 2007.
7. **Cojocaru, A., Ioniță, M,** *Volei aprifundare*, Ed. Fundației România de Mâine, București, 2008
8. **Cojocaru A, Cojocaru M** - *Volei, antrenament și performanță*. Ed. Bren, București, 2009.
9. **Dragan A, Armeanu A, Armeanu M, Cojocaru A** - *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*. Ed. Yes, București 2003
10. **Dragnea, A., Teodorescu S** - *Teoria sportului*. Ed. Fest, Bucuresti, 2002.
11. **Epuran M.** - *Metodologia cercetării activităților corporale în educație fizică și sport*, București, Ed. Fundației „României de mâine”, 1995
12. **Epuran, M., Holdevici, I.** – *Compendiu de psihologie pentru antrenori*, Editura Sport-Turism, București, 1980.
13. **Epuran, M.**- *Psihologia sportului de performanta: Teorie si practica*. Ed. Fest, Bucuresti, 2001
14. **Ghenadi, V., Ciuhureanu, V., Grapă, I., Mârza, D.**- *Model și modelare în voleiul de performanță*, Editura Plumb, Bacău, 1994
15. **Holdevici, I., Vasilescu, I., P.** – *Activitatea sportivă, decizie, autoreglare, performanță*, Editura Sport-Turism, București, 1988.
16. **Hompson, P.** - *Introducere in Teoria antrenamentului*. C.C.P.S., Bucuresti, 1993
17. **Iacob I, Păcuraru Al** - *Volei – dezvoltarea calităților motrice*. Ed. Fundației “Chemarea” Iași, 1999
18. **Niculescu I** - *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Editura Universitaria, Craiova 2006.
19. **Niculescu, M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H.,** - Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare, Ed. Universitaria Craiova, 2007.
20. **Paolini Marco** - *Fondamentaux du Volley : Entraînement technique et tactique*. Ed. Amphora, Paris 2002
21. **Pascu D, Croitoru D,** - *Volei, priorități didactice*. Ed. Universitaria, Craiova, 2003
22. **Pradet, M** – *Pregătirea fizică*, MTS, CCPS, București 2000.
23. **Selinger S** - *Power volleyball*. St Mantu’s Press, 1986
24. **Stroie Ș** - *Pregătirea fizică a jucătorilor de volei*. Ed Sport-Turism, București 1976.
25. **Stroe, St., Lăzărescu, D.** – *Volei, orientare unitară*, București, 1989.
26. **Șerban I, Hillerin P** - *Volei – Strategie și tactică*. Ed. Sport-turism , București, 1984
27. **Șerban, Maria** – *Umbra campionului*, Editura Sport-Turism, București, 1982.
28. **Teodorescu-Mate S.** *Volei – efort competițional, planificare*. Ed. Printech, București, 2000