

PLANIFICAREA PE TERMEN LUNG A ANTRENAMENTULUI. COMPONENTE FIZICE

	VÂRSTĂ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20+
VITEZA	Accelerare														
	Deplasare														
	Reacție														
	Decizie														
FORȚA	Adaptare anatomică														
	În regim de rezistență														
	Explozivă														
	Putere														
	Forță maximală														
REZISTENȚA	Generală														
	Aerobă														
	Anaerobă														
COORDONARE															
AGILITATE															
MOBILITATE/FLEXIBILITATE															
ECHILIBRU															

Bibliografie:

Monica Stănescu (2009). Didactica educației fizice, Editura Carta Universitară, București

Tudor Virgil (1999). Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare-componente ale capacității motrice, Editura Rai, București

Ian Stafford (2013). Coaching for long term athlete development to improve participation and performance in sport.

https://books.google.ro/books?hl=en&lr=&id=WQXOIKGM7sMC&oi=fnd&pg=PA1&dq=long+term+planning+of+sport&ots=mB8TnT70wA&sig=D-WoEDPnj43OEUhLfpZAnbJGQs&redir_esc=y#v=onepage&q=long%20term%20planning%20of%20sport&f=false

https://www.ihf.info/sites/default/files/2020-03/H@S_booklet_0.pdf