

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: BASEBALL/ SOFTBALL

Unitatea de învățământ: LPS ROMAN
 Anul școlar/ anul competițional: 2010-2011
 Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupe) grupa I
 Cadrul didactic: MUNTEANU SERGIU

Nivel valoric: ÎNCEPĂTORI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

-CLASAREA ÎN PRIMELE TREI LOCURI LA CAMPIONATUL NAȚIONAL CATEGORIA JUNIORI III - SALA

Dotări materiale utilizate:

- mingi de tenis de cimp
- mingii de baseball/softball de buret
- mingi de plastic
- bastoane baseball/softball
- suporturi pentru bataie mingi
- manusi

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ			
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	
01.		02.	
Pregătirea fizică	<ul style="list-style-type: none"> Indici somato-funcționali generali Deprinderi și pricoperi motrice Calități motrice de bază Indici somato-funcționali specifici Calități motrice specifice Metode și mijloace de dezvoltare Metode/ procedee de creștere 	<ul style="list-style-type: none"> -Dezvoltare fizica armonioasa si a capacitatii cardio –respiratorie. -Dezvoltarea deprinderilor de mers,alergare,prindere,aruncare,salturi,catarare, escoladare. -Dezvoltarea calitatilor motrice de baza : viteza, indeminarea, forta, rezistenta, mobilitate-suplete. 	<ul style="list-style-type: none"> -Înbunatirea deprinderilor motrice de baza/utilitar-aplicative necesare practicii baseball/softball-ului. -Cresterea indicilor de manifestare a calitatilor motrice de baza si a celor specifice baseball/softball-ului, potrivit virstei si sexului.
Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice de bază Procedee tehnice recomandate individual 	<ul style="list-style-type: none"> -Învatarea : pozitiei fundamentale pentru prinderea mingii, prinderea mingii cu doua mini, aruncarea mingii,jovirea mingii cu bastonul de pe suport(T-ball) 	<ul style="list-style-type: none"> -Învatarea procedeelor tehnice de baza, specifice baseball/softball-ului.

01.		
Pregătirea tactică	02.	03.
<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual • Acțiuni tactice individuale în atac • Acțiuni tactice individuale în apărare • Acțiuni tactice colective de atac • Acțiuni tactice colective de apărare • Sisteme de joc 	<p>-Învatarea alergării în baze, bataia mingii și alergare în baza, prinderea mingii și aruncare în baza</p>	<p>- Însusirea acțiunilor tactice individuale / colective elementare specifice baseball/softball-ului</p>
Pregătirea psihologică	<p>-Educatia atitudinii de lucru în echipă și a capacității de a nu renunța efectuarea activității, chiar dacă se efectuează greșeli în execuție.</p>	<p>-Învingerea emoțiilor negative și valorificare optimă a potențialului tehnico tactic</p> <p>- Cultivarea dorinței de afirmare în baseball/softball</p>
Pregătirea metodică/teoretică	<p>-Respectarea indicatilor date de profesor și folosirea corectă a materialelor de joc, purtarea echipamentului de protecție (casti, aparatori, etc.)</p>	<p>-Învatarea regulilor de baza a regulamentului de baseball/softball</p> <p>-Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare și a sentimentului de apartenență la un grup</p>

CALENDARUL COMPETIȚIONAL

COMPETITII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	Campionatul National de baseball/softball juniori III-sala	04-05.12.2010	TG. NEAMT
	Campionatul National de baseball/softball juniori III-sala	05-06.02. 2011	ROMAN
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
Oficiale internaționale	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
	-----	-----	-----
Amicale	L.P.S. Roman C.S.Biruinta Geraesti	25.11.2010	ROMAN
	L.P.S. Roman C.S. Viitorul Sabaoni	30.11.2010	SABAOANI
	L.P.S. Roman Scoala cu clasele I-VIII Rotunda	29.01.2011	ROMAN
	L.P.S. Roman Scoala cu clasele I-VIII Sagna	02.02.2011	ROMAN

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS

Etapă	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01. 02. 03. 04. 05. 06. 07.						
Perioada pregătitoare I – durată: 13.09-03.12.2010						
Etapă pregătiri de bază	MZC 1- de acomodare Perioada: 13-26.09.2010	club	6- zile	6- lectii	8 – zile	-----
	MZC 2- de bază Perioada: 27.09-31.10.2010	club	15- zile	15- lectii	20- zile	-----
	MZC 3- de bază (dezafolare) Perioada: 01-14.11.2010	club	6- zile	6- lectii	8 – zile	-----
Etapă precompetițională	MZC 4 -precompetițional Perioada: 15-28.11.2010	Club-Roman-Sabaoni	6- zile	6- lectii	4- zile	2 jocuri amicale

Etapa competițională	MZC 5-competițional Perioada: 29.11-05.12.2010.	TG. NEAMT	3 zile	3 lectii	2 - zile	6 jocuri oficiale
Perioada pregătitoare II – durata: 06.12.2010-04.02.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 6 -de bază Perioada: 06.12.2010-16.01.2011	club	18 zile	18 lectii	24 - zile	-----
Etapa precompetițională	MZC 7-precompetițional Perioada: 17.01-30.01.2011	Club- Roman	6- zile	6 lectii	8 -zile	2 jocuri amicale

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durata: 31.01-06.02.2011						
Etapa competițională	MZC 8- competițional Perioada: 05-06.02.2011	ROMAN	3 zile	3 lectii	2 zile	6 jocuri oficiale
Perioada de tranziție – durata: 07-20.02.2011						
Etapa de refacere	MZC 9- odihnă activă Perioada: 07-20.02.2011	club	6 zile	6 zile	14 zile	-----

Perioada pregătitoare III-durata: 21.02-11.05.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 10- de acomodare Perioada: 21.02- 06.03.2011	club	6- zile	6 - lectii	8 – zile	-----
	MZC 11- de bază Perioada: 07.03 – 24.04.2011	club	21-zile	21-lectii	28- zile	4 jocuri amicale
	MZC 12- de bază (dezvoltare) Perioada: 25.04- 11.05.2011	club	21-zile	21-lectii	28- zile	4 jocuri amicale

		Din care:							
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Indicatori motrici care condiționează performanța				
					VITEZA	INDEMINARE	FORTA	REZISTENTA	SUPLETE
MZC -1	12	8	4	-----	35%	35 %	10%	10%	10%
MZC -2	30	16	10	4	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -3	12	2	5	5	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -4	12	2	4	6	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -5	6	1	2	3	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -6	36	10	18	8	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -7	12	2	4	6	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -8	6	1	2	3	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -9	12	4	4	4	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -10	12	6	4	2	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -11	42	10	24	8	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -12	42	7	20	14	35%	35%	10%	10%	10%

PROBE DE CONTROL

- alergare de viteza 25m
- aruncarea mingii la tinta
- aruncarea mingii la distanta
- lovirea mingii de pe suport

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	25 septembrie 2010	Cabinetul medical al L.P.S. Roman

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: BASEBALL/SOFTBALL

Unitatea de învățământ: L.P.S. ROMAN
Anul Școlar/ anul competițional: 2010 - 2011
Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupe) grupa a II-a
Cadru didactic: ARCANIA MARCEL

Nivel valoric: AVANSATI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

-CLASAREA IN PRIMELE TREI LOCURI LA CAMPIONATUL NATIONAL CATEGORIA JUNIORI III

Dotări materiale utilizate

- mingii de plastic
- mingii baseball/softball de buret
- mingii de baseball/softball
- bastoane de baseball/softball
- suport pentru bataie mingi
- manusi
- casti
- echipament protectie catcher

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI OBIECTIVE DE REFERINȚĂ			
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	
01.		02.	
Pregătirea fizică	<ul style="list-style-type: none">Indici somato-funcționali generaliDeprinderi și priceperi motriceCalități motrice de bază	<ul style="list-style-type: none">-Dezvoltare fizica armonioasa si a capacitatii cardio –respiratorii.-Dezvoltarea deprinderilor de mers,alergare,prindere,aruncare,sarituri,catarare,escaladare.-Dezvoltarea calitatilor motrice de baza :	<ul style="list-style-type: none">- E xtinderea priceperilor de a utiliza deprinderilor motrice de baza/utilitar-aplicative solicitate de practicarea baseball/softball-ului.-Cresterea indicilor de manifestare a caltatorilor motrice de baza si a celor specifice
	03.		

	<ul style="list-style-type: none"> • Căliști morice specifice • Metode și mijloace de dezvoltare • Metode/ procedee de creștere 	indemnarea(orientare spatio-temporală,cordonare generală și segmentară,echilibrul dinamic), forța(dinamica a tuturor grupelor musculare), rezistența(generală), mobilitate-suple.	
Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice recomandate individual 	<p>-Repetarea procedeeelor tehnice de baza : pozitiei fundamentale pentru prinderea mingii, prinderea mingii cu doua mini, aruncarea mingii,lovirea mingii cu bastonul de pe suport(T-ball), invatarea loviri mingii oferite si lansata.</p> <p>-Procedee tehnice recomandate individual: prindere si aruncare,lovire mingi cu bastonul,alergare in baze.</p>	<p>- Repetarea procedeeelor tehnice de baza, specifice baseball/softball- ului .</p> <p>-Invatarea unor procedee noi.</p>

Pregătirea tactică	01.		
	01.		03.
	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual • Acțiuni tactice individuale în atac • Acțiuni tactice individuale în apărare • Acțiuni tactice colective de atac • Acțiuni tactice colective de apărare • Sisteme de joc 	<p>-Acțiuni tactice recomandate individuale: lovire mingii cu bastonul,bunt,acoperirea bazelor,dublaaj, asistenta,intermediar.</p> <p>-Acțiuni tactice individuale in atac: alergare in baze, bataia mingiil(lansari rapide,bunt)</p> <p>-Acțiuni tactice individuale in aparare: prinderea si aruncaremingii in baze,acoperirea bazelor, dublaaj, asistenta,intermediar.</p> <p>-Acțiuni tactice colective de atac:bataie si alergare in baze,bunt fara alergator,cu 1,2,3 alergatori in baze.</p> <p>-Acțiuni tactice colective de aparare: acoperirea bazei 1,2,3,sau casa, al mingiabatute de o baza, fara sau cu 1,2,3alergatori, acoperirea bazei 1,2,3,sau casa, al mingiabatute de doua baza, fara sau cu 1,2,3alergatori,mecanica la bunt fara sau cu 1,2,3 alergatori,prinsul la mijloc.</p>	<p>-Repetarea actiunilor tactice individuale / colective elementare specifice baseball/softball-ului insusite in stadiul anterior</p> <p>-Invatarea de actiuni tactice noi.</p>

psihologică	<ul style="list-style-type: none"> Trăsături psihice dominante 	si distributiva, curaj, prudenta, stăpînire de sine, perseverenta, darzenie, spirit de initiativa.	<p>practicarea sportului de performanta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Valorificarea potentialului psihic dobîndit, in conditii variate de desfasurare a competitilor sportive.
Pregătirea metodică/ teoretică	<ul style="list-style-type: none"> Protecție individuală Randament sportiv Prevederi regulamentare Reguli de comportament Culturalitate 	<ul style="list-style-type: none"> -Însusit regulamentului jocului de baseball/softball. -Scorarea in evidenta si înlăturarea greselilor frecvente. - educarea comportamentului in competitiiile sportive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Favorizarea relationarilor inter personale in concordanta cu comportamentele acceptate si cu cele interzise. - Manifestarea constanta a unui comportament bazat pe respect fata de reguli, adversari, organizatori, arbitri si spectatori.

CALENDARUL COMPETITIONAL

COMPETITII			
Oficiale interne	CAMPIONATUL NATIONAL CATEGORIA JUNIORI III -turneul I	PERIOADA DE DESFĂȘURARE 10 – 12. 06. 2011	LOCUL DE DESFĂȘURARE BOTOSONI
Oficiale internaționale	CAMPIONATUL EUROPEAN CATEGORIA JUNIORI III	27. 06 - 02. 07. 2011	BREST- BELARUS
Amicale	L.P.S. Roman - C.S.S. Tg. Neamt	24.05 2011	ROMAN
	C.S.S. Botosani - L.P.S. Roman	28.05.2011	BOTOSANI
	L.P.S. Roman - C.S. Viitorul Sabaoani	31.05.2011	ROMAN
	C.S. Gheraesti - L.P.S. Roman	04.06.2011	GHIERAESTI

Etapa		Mezostucturi	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.		02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata: 13.09 -							
Etapa pregătirii de bază	MZC 1 - de acomodare	club	16 zile	16 lectii	12 zile	-----	
	Perioada: 13.09-10.10.2010						
	MZC 2 - de bază	club	56 zile	56 lectii	42 zile	-----	
	Perioada: 11.10.2010-16.01.2011						
	MZC 3 - de bază (dezvolare)	club	48 zile	48 lectii	36 zile	-----	
Etapa precompetițională	MZC 4 - pregătire și control	club	16 zile	16 lectii	12 zile	-----	
	Perioada: 11.04-08.05.2011						
	MZC 5 - precompetițional	club	16 zile	16 lectii	12 zile	4 jocuri amicale	
Perioada competițională I – durata: 06-19.06.2011							
Etapa competițională	MZC 6 - competițional	Club-Botosani	3 zile	3 lectii	2 zile	6 jocuri oficiale	
	Perioada: 06-12.06.2011						
Etapa de refacere	MZC 7 - refacere	club	4 zile	4 lectii	3 zile	-----	
Perioada: 13.-19.06.2011							

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT									
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Din care:				
					Indicatori motrici care condiționează performanța				
					VITEZA	INDEMINARE	FORTA	REZISTENTA	SUPLETE
MZC -1	32	12	20	-----	35%	35%	10%	10%	10%
MZC -2	112	22	65	20	35%	30%	10%	15%	10%
MZC -3	96	20	46	30	35%	25%	15%	15%	10%
MZC -4	32	6	14	12	35%	20%	15%	20%	10%
MZC -5	32	4	10	18	30%	20%	20%	20%	10%
MZC -6	6	1	1	4	30%	20%	20%	20%	10%
MZC -7	8	3	3	2	20%	20%	20%	20%	20%

- alergare de viteza(baza casa-baza 1)
- naveta- 20m
- aruncarea mingii de basebal la distanta
- aparare in teren interior(diamant)
- aparare in teren exterior
- bataia cu bastonul a 7-10 mingii lansate

PROBE DE CONTROL

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1	18 mai 2010	Cabinet de medicina sportiva Piatra Neamt

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: BASEBALL/SOFTBALL

Unitatea de învățământ: I.P.S. ROMAN

Anul școlar/ anul competițional: 2010 - 2011

Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupe) - grupa a I-a

Cadrul didactic: TOCU MARIUS

Nivel valoric: AVANSAȚI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

--CLASAREA IN PRIMELE TREI LOCURI LA CAMPIONATUL NATIONAL CATEGORIA JUNIORI II

Dotări materiale utilizate:

- mingii de plastic
- mingii baseball/softball de buret
- mingii de baseball/softball
- bastoane de baseball/softball
- suport pentru bataie mingi
- manusi
- casti de baseball/softball
- echipament protecție catcher
- baze

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
01.	02.	03.
Pregătirea fizică <ul style="list-style-type: none">• Indici somato-funcționali generali• Deprinderi și priceperi motrice• Calități motrice de bază• Indici somato-funcționali specifici• Calități motrice specifice• Metode și mijloace de dezvoltare• Metode/ procedee de creștere	<ul style="list-style-type: none">-Dezvoltare fizica armonioasa si a aparatului cardio –respirator.- Dezvoltare corporala proportionala, raport echilibrat inaltime si greutate.-Consolidarea deprinderilor de mers,alergare,prindere,aruncare,saritori,catarare, escaladare, tirire.-Dezvoltarea calitatilor motrice de baza :<ul style="list-style-type: none">-viteza(reactie,deplasare, executie,repetitie),- indeminarea(orientare spatio-temporala,coordonare generala si segmentara,echilbru dinamic),-forța(generala,specifica),-rezistentă(generala	<ul style="list-style-type: none">-Abordarea permanenta a unei atitudini corporale corecte.- Utilizarea priceperilor si deprinderilor motrice de baza/utilitar-aplicative solicitate de practicarea baseball/softball-ului.- Imbunatatirea nivelului indicilor de manifestare a calitatilor motrice de baza si a celor specifice baseball/softball-ului, potrivit varstei si sexului.

		-mobilitate(stabilitatea articulatiilor membrilor)	
Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice recomandate individual 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidare: procedeele tehnice de bază : -poziei fundamentale pentru prinderea mingii, -prinderea mingii(la piept, joasa, rulata, inalta), -aruncarea mingii, -lovirea mingii cu bastonul - Repetarea procedeele tehnice specifice: - pentru jucatorii in atac: alergare in baze, furtul de baze, bataia mingii(mingii rapide,bunt) - pentru jucatorii in aparate: pitcher(lansator), catcher(prinzator), jucator in teren interior(B1,B2,B3,shortstop), jucator in teren exterior(outfielder) 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidarea procedeele tehnice de baza si specifice baseball/softball-ului. - Utilizarea procedeele tehnice de baza si specifice baseball/softball-ului in activitatea de pregatire si in cea competitiva.

	01.	02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual • Acțiuni tactice individuale în atac • Acțiuni tactice individuale în apărare • Acțiuni tactice colective de atac • Acțiuni tactice colective de apărare • Sisteme de joc 	<ul style="list-style-type: none"> -Acțiuni tactice recomandate individual: -bataia mingii cu bastonul, acoperirea bazelor, dublaj, asistenta, intermediar. -Acțiuni tactice individuale in atac: -bataia mingii(bunt,mingii: rapide,curbe,liftate) - furtul de baza, alunecarea in baza,plonjonul in baza. -Acțiuni tactice individuale in aparare: -acoperirea bazelor, - dublaj,asistenta,intermediar, - prinsul la mijloc. -Acțiuni tactice colective de atac: -lovire mingii –bunt(sacrificiu,surpriza,sinucigias) fara alergator,cu 1,2,3 alergatori. -Acțiuni tactice colective de aparare: -acoperirea bazei 1,2,3,casa,la mingii batute de 1 baza, fara sau cu 1,2,3 alergatori. -acoperirea bazei 1,2,3,casa,la mingii batute de 2 baza, fara sau cu 1,2,3 alergatori. -mecanica la bunt, fara cu 1,2,3 alergatori. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidare actiunilor tactice individuale / colective specifice baseball/softball-ului insusite in stadiul anterior . - Initierea de actiuni tactice individuale/colective noi si utilizarea lor in activitatea de pregatire si in cea competitiva.

Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 	<p>-Trasaturi psihice dominante: tenacitate,eliminarea sentimentului de teama fata de adversar, concentrare, atentie distributiva, initiativa, curaj, stăpânire de sine, colaborare si intrajutorare, combativitate, dispozitie pentru efort, dorinta de autodepasire,dorinta de victorie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestarea constanta a interesului pentru practicarea sportului de performanta. - Valorificarea potentialului psihic dobândit, in conditii variate de desfasurare a competitiiilor sportive. -Manifestarea in intreceri a trusaturilor psihice dominante, specifice baseball/softball-ului.
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală • Randament sportiv • Prevederi regulamentare • Reguli de comportament • Culturalitate 	<p>-Protecție individuală: tehnici de reechilibrare:modalitati de atenuare a socurilor, cunostinte teoretice despre importanta „incalziri”, respiratia cu caracter de refacere, tehnicile de acordare reciproca a ajutorului/sprinjului in executii.</p> <p>-Randament sportiv: factorii care conditioneaza performanta, cauzele care reduc randamentul, componentele autocaracterizarii, nivelui de pregatire, criterii de analiza.</p> <p>-Prevederi regulamentare : regulamentul de baseball/softball, greseli de arbitraj,abateri frecvente dela prevederile regulamentare.</p> <p>-Reguli de comportament: relatii de subordonare, comportament de concurs, situatiile critice din concurs.</p> <p>-Culturalitate: criterii de evaluare a valorilor sportive in baseball/softball,valorii sportive etalon interne si internationale in baseball/softball.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Favorizarea relatiilor inter personale in concordanta cu comportamentele acceptate si cu cele interzise. - Aplicarea prevederilor regulamentului de baseball/softball. - Manifestarea unui comportament bazat pe fairplay fata de antrenori,parteneri, arbitrii, adversari si spectatori.

COMPETITII				PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	CAMPIONATUL NATIONAL CATEGORIA JUNIORI II			25-27.09.2010	ROMAN
	CAMPIONATUL NATIONAL CATEGORIA JUNIORI II			21-22.05.2011	TG. NEAMT
Oficiale internaționale	CAMPIONATUL EUROPEAN CATEGORIA JUNIORI II			08-13.08.2011	DEURNE-BELGIA
Amicale	L.P.S. ROMAN - C.S. VIITORUL SABAONI			16.09.2010	ROMAN
	C.S. „ LIVIU BUHAIANU” FRASIN - L.P.S. ROMAN			18.09.2010	GURA HUMORULUI
	L.P.S. ROMAN - C.S. BIRUINTA GHERAESTI			07.05.2011	ROMAN
	C.S.S. TG. NEAMT - L.P.S. ROMAN			14.05.2011	TG. NEAMT

STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS						
Etapa	Mezestructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durata: 01.09 – 19.09.2010						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de bază Perioada: 01. - 12.09.2010	club	8 zile	8 lectii	5 zile
Etapa precompetițională	MZC 2- precompetițional Perioada: 13 - 19.09.2010	club	4 zile	4 lectii	3 zile	2 jocuri amicale
Perioada competițională I – durata: 20.09. - 03.10.2010						
Etapa competițională	MZC 3- competițional Perioada: 20 -26.09.2010	Club - ROMAN	4 zile	4 lectii	1 zii	5 jocuri oficiale
Etapa de refăcere	MZC 4- refăcere Perioada: 27.09. - 03.10.2010	club	4 zile	4 lectii	3 zile
Perioada pregătitoare II – durata: 04.10.2010 – 15.05. 2011						
Etapa pregătirii de	MZC 5- de bază	club	112 zile	112 lectii	84 zile

Etapa precompetițională	MZC 6- precompetițional Perioada: 25.04 -15.05 2011	Club	12 zile	12 lectii	9 zile	2 jocuri amicale
-------------------------	--------------------------------------------------------	------	---------	-----------	--------	------------------

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durata: 16 – 22.05 2011						
Etapa competițională	MZC 7- competițional Perioada: 16-22.05.2011	Club – Tg. Neamt	4 zile	4 lectii	1 zii	5 jocuri oficiale
Perioada de tranziție – durata: 23.05-12. 06 2011						
Etapa de refacere	MZC 8- odihnă activă Perioada: 23.05. -12. 06 2011	Club	12 zile	12 lectii	9 zile

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT									
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Din care:				
					Indicatori motrici care condiționează performanța				
					VITEZA	INDEMINARE	FORTA	REZISTENTA	SULETE
MZC -1	16	5	6	5	25%	25%	20%	20%	10%
MZC -2	8	2	2	4	30%	25%	20%	15%	10%
MZC -3	8	2	2	4	30%	20%	20%	20%	10%
MZC -4	8	4	4	25%	15%	25%	25%	10%
MZC -5	224	95	105	24	25%	15%	25%	25%	10%
MZC -6	24	4	10	10	30%	25%	15%	20%	10%
MZC -7	8	2	2	4	30%	20%	20%	20%	10%
MZC -8	24	10	10	4	25%	25%	20%	20%	10%

PROBE DE CONTROL

- alergare de viteza(baza casa-baza 1)
- naveta- 20m
- aruncarea mingii de basebal la distanta
- aparare in teren interior(diamant)
- aparare in teren exterior
- bataia cu bastonul a 7-10 mingii lansate

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	20.04.2011	CABINETUL DE MEDICINA SPORTIVA PIATRA NEAMT

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: BASEBALL/SOFTBALL

Unitatea de învățământ: L.P.S. ROMAN
Anul școlar/ anul competițional: 2010 / 2011
Clasa/ grupa: (se serie clasa sau nr. grupei) grupa a III-a
Cadrul didactic: TOCU MARIUS CIPRIAN

Nivel valoric: PERFORMANTA

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

- CLASAREA IN PRIMELE TREI LOCURI LA CAMPIONATUL NATIONAL SI
CAMPIONATUL NATIONAL SCOLAR - CATEGORIA JUNIORI I

Dotări materiale utilizate:

-mingii de plastic
-mingii de baseball/softball buret
-mingii de baseball/softball
-batoane baseball/softball
-suport pentru bataie mingi de baseball/softball
-manusi
-casti protectie bataie
-echipament protectie catcher
-baze

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
	01.	03.
Pregătirea fizică	<ul style="list-style-type: none"> Indici somato-funcționali generali Deprinderi și priceperi motrice Calități motrice de bază Indici somato-funcționali specifici Calități motrice specifice Metode și mijloace de dezvoltare 	<ul style="list-style-type: none"> Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte. Utilizarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază/utilitar-aplicative solicitate de practicarea baseball/softball-ului. Îmbunătățirea nivelului indicilor de manifestare a calitatilor motrice de baza si a celor specifice baseball/softball-ului, potrivit vârstei si sexului.
	02.	
	<p>- INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI</p> <ul style="list-style-type: none"> -troficitate musculară,tonicitate musculară, elasticitate toracică, debit respirator și pulmonar optim , capacitate vitală, stabilitate articulară, reflexe osteo-tendinoase,sensibilitate tactilo-kinestezică. <p>DEPRINDERI MOTRICE</p> <ul style="list-style-type: none"> -mers, alergare, săritură, prindere-apucare-aruncare,echilibru <p>CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ</p> <ul style="list-style-type: none"> -Viteza(de reacție,de execuție,de deplasare,de repetiție) 	

		<p>segmentară, echilibru, precizia mișcării, orientare spațio-temporală) Rezistența (generală)</p> <p>Mobilitatea (articulară, stabilitate articulară, elasticitate articulară)</p> <p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI</p> <p>-talie normală, greutate optimă, masă musculară medie, volum și debit cardiac crescut, sistem osteo-articular foarte bun, forță statică în toate grupele musculare, percepții acustice, optice, kinestezice</p> <p>CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE</p> <p>-Viteza (de reacție la stimuli vizuali, de execuție în relație cu elementele tehnico-tactice, de repetiție, de deplasare, în regim de îndemănare)</p> <p>Forța (dinamică a trenului superior, de aruncare, în regim de îndemănare, explozivă) Rezistența (generală, aerobă, anaerobă, mixtă) Îndemănarea (coordonare segmentară, echilibru dinamic, orientare spațio-temporală, în relație cu partenerii și adversarii, dexteritate) Mobilitatea (articulară la nivelul tuturor segmentelor, scapulară, lombară, a gleznelor).</p> <p>METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE</p> <p>-a forței specifice postului, a vitezei specifice postului, a rezistenței la eforturi specifice postului, aerobe, anaerobe și mixte, a supleței musculaturii, a îndemănării, a dexterității.</p> <p>METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE</p> <p>-a masei musculare active, a greutateii corporale optime, a troficității, a tonicității.</p>	
Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice recomandate individual 	<p>- Perfectionarea procedeeelor tehnice de baza :</p> <p>-poziției fundamentale pentru prinderea mingii,</p> <p>-prinderea mingii (la piept, joasă, rulată, înaltă),</p>	<p>- Perfectionarea procedeeelor tehnice de baza si specifice baseball/softball-ului .</p> <p>- Valorificarea procedeeelor tehnice de baza si specifice baseball/softball-ului in activitatea de</p>

		-lovirea mingii cu bastonul - Consolidarea si perfectionarea procedeeelor tehnice specifice: - pentru jucatorii in atac: alergare in baze, furtul de baze, bataia mingii(mingii rapide,bunt) - pentru jucatorii in aparate: pitcher(lansator), catcher(prinzator), jucator in teren interior(B1,B2,B3,shortstop), jucator in teren exterior(outfielderi)	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Pregătirea tactică	01.	02.	03.
<ul style="list-style-type: none">• Acțiuni tactice recomandate individual• Acțiuni tactice individuale în atac• Acțiuni tactice individuale în apărare• Acțiuni tactice colective de atac• Acțiuni tactice colective de apărare• Sisteme de joc	<ul style="list-style-type: none">-Actiuni tactice recomandate individual:<ul style="list-style-type: none">-bataia mingii cu bastonul, acoperirea bazelor, dublaj, asistentă, intermediar.-Actiuni tactice individuale in atac:<ul style="list-style-type: none">-bataia mingii(bunt,mingii: rapide,curbe,liftate)-furtul de baza, alunecarea in baza,plonjonul in baza .-Actiuni tactice individuale in aparare:<ul style="list-style-type: none">-acoperirea bazelor,-dublaj,asistentă,intermediar,-prinsul la mijloc.-Actiuni tactice colective de atac:<ul style="list-style-type: none">-lovire mingii –bunt(sacrificiu,surpriza,sinucigas) fara alergator,cu 1,2,3 alergatori.-Actiuni tactice colective de aparare:<ul style="list-style-type: none">-acoperirea bazei 1,2,3,casa,la mingii batute de 1 baza, fara sau cu 1,2,3 alergatori.-acoperirea bazei 1,2,3,casa,la mingii batute de 2 baza, fara sau cu 1,2,3 alergatori.-mecanica la bunt, fara cu 1,2,3 alergatori.-acoperirea bazelor impotriva furtului de baza.	<ul style="list-style-type: none">- Perfectionarea actiunilor tactice individuale / colective specifice baseball/softball-ului insusite in stadiul anterior .- Consolidarea si perfectionarea de actiuni tactice individuale/colective noi si utilizarea lor in activitatea de pregatire si in cea competitionala.	

psihologică	<ul style="list-style-type: none"> Trăsături psihice dominante 	<p>tenacitate,eliminarea sentimentului de teama fata de adversar, concentrare, atentie distributiva, initiativa, curaj, stăpânire de sine, colaborare si intrajutorare, combativitate, dispozitie pentru efort, dorinta de autodepasire,dorinta de victorie.</p> <p>-Protectie individuala: tehnici de reechilibrare.modalitati de atenuare a socurilor, cunostinte teoretice despre importanta „incalzirii”, respiratia cu caracter de refacere, tehnicile de acordare reciproca a ajutorului/sprijinului in executii.</p> <p>-Randament sportiv: factorii care conditioneaza performanta, cauzele care reduc randamentul, componentele autocaracterizarii, nivelului de pregatire, criterii de analiza.</p> <p>-Prevederi regulamentare : regulamentul de baseball/softball, greseli de arbitraj,abateri frecvente dela prevederile regulamentare.</p> <p>-Reguli de comportament: relatii de subordonare, comportament de concurs, situatiile critice din concurs.</p> <p>-Culturalitate: criterii de evaluare a valorilor sportive in baseball/softball,valorii sportive etalon interne si internationale inbaseball/softball.</p>	<p>practicarea sportului de performanta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valorificarea potentialului psihic dobândit, in conditii variate de desfasurare a competitieiilor sportive. -Manifestarea in intreceri a trusaturilor psihice dominante, specifice baseball/softball-ului.
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> Protecție individuală Randament sportiv Prevederi regulamentare Reguli de comportament Culturalitate 	<ul style="list-style-type: none"> - Favorizarea relatiilor inter personale In concordanta cu comportamentele acceptate si cu cele interzise. - Aplicarea prevederilor regulamentului de baseball/softball. - Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play fata de antrenori,parteneri, arbitrii, adversari si spectatori. 	

CALENDARUL COMPETIȚIONAL						
COMPETIȚII						
Oficiale interne	CAMPIONATUL NATIONAL CATEGORIA JUNIORI I			PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE	
	CAMPIONATUL NATIONAL SCOLAR CATEGORIA JUNIORI I			10-12.09.2011	TG.NEAMT	
	CAMPIONATUL NATIONAL CATEGORIA JUNIORI I			30.04-01.05.2011	ROMAN	
Oficiale internaționale	TURNEUL INTERNATIONAL CALARASI			20-22.05.2011	CALARASI	
	L.P.S. ROMAN - C.S.S. TG. NEAMT			15-18.07.2011	CALARASI	
	C.S.S. BOTOSANI - L.P.S. ROMAN			04.09.2010	ROMAN	
	L.P.S. ROMAN - C.S. BIRUINTA GHERAESTI			16.04.2011	BOTOSANI	
				14.05.2011	ROMAN	
STRUCTURA ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII PE ANUL DE PREGĂTIRE ȘI CONCURS						
Etapă	Mezostructuri	Loc de desfășurare	Număr de zile de pregătire	Număr de lecții de antrenament	Număr de zile libere	Număr de concursuri (oficiale sau amicale)
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada pregătitoare I – durată: 01 -05. 09. 2010						
Etapă precompetițională	MZC 1- precompetițional Perioada: 01 -05. 09. 2010	club	5 zile	5 lectii	1 joc amical
Perioada competițională I – durată: 06 - 26. 09. 2010						
Etapă competițională	MZC 2- competițional Perioada: 06 -12. 09 2010	Club -Tg.Neamt	4 zile	4 lectii	6 jocuri oficiale
Etapă de refacere	MZC 3- refacere Perioada: 13 -26. 09 2010	club	12 zile	12 lectii	2 zile
Perioada pregătitoare II – durată: 27. 09. 2010 - 24.04.2011						
Etapă pregătirii de bază	MZC 4- de bază Perioada: 27. 09. 2010 - 10.04. 2011	club	168 zile	168 lectii	28 zile
Etapă precompetițională	MZC 5- precompetițional Perioada: 11 - 24. 04. 2011	club	12 zile	12 lectii	2 zile	1 joc amical

Perioada competițională II – durată: 25.04. – 22.05. 2011					
Etapa competițională	MZC 6- competițional Perioada: 25.04. -01.05. 2011	club	5 zile	5 lectii	5 jocuri oficiale
	MZC 7- intermediar Perioada: 02 – 08.05. 2011	club	6 zile	6 lectii	1 zii
	MZC 8- precompetițional Perioada: 09 -15.05. 2011	club	5 zile	5 lectii	1 zii
	MZC 9- competițional Perioada: 16 – 22.05. 2011	club-Calarasi	4 zile	4 lecti	6 jocuri oficiale
Perioada de tranziție – durată: 23.05. -15.06. 2011					
Etapa de refacere	MZC 10- odihnă activă Perioada: 23.05. - 15.06. 2011	club	18 zile	18 lectii	3 zile
				

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT									
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:							
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică	Indicatori motrici care condiționează performanța				
					VITEZA	INDEMINARE	FORTA	REZISTENTA	SUPLETE
MZC -1	10	2	3	5	30%	20%	20%	20%	10%
MZC -2	8	1	2	4	25%	20%	20%	25%	10%
MZC -3	24	10	10	4	25%	20%	25%	20%	10%
MZC -4	336	150	150	36	25%	15%	25%	25%	10%
MZC -5	24	6	9	9	30%	20%	20%	20%	10%
MZC -6	10	2	3	5	25%	20%	20%	25%	10%
MZC -7	12	6	6	25%	15%	25%	25%	10%
MZC -8	10	2	3	5	30%	20%	20%	20%	10%
MZC -9	8	1	2	4	25%	20%	20%	25%	10%
MZC -10	36	15	15	6	25%	20%	25%	20%	10%

PROBE DE CONTROL	
<ul style="list-style-type: none"> - alergare de viteza(baza casa-baza 1) - naveta- 20m - aruncarea mingii de basebal la distanta - aparare in teren interior(diamant) - aparare in teren exterior - bataia cu bastonul a 10 mingii lansate 	

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	15.04.2011	CABINETUL DE MEDICINA SPORTIVA PIATRA NEAMT

