

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: **Gimnastica ritmica (GR)**

Unitatea de învățământ: **Clubul Sportiv Școlar nr.1 Constanta**

Anul școlar/ anul competițional: 2010/2011

Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupei): a VIII-a, performanta, anul II de pregătire

Cadrul didactic:

Nivel valoric: **PERFORMANȚĂ**

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ: 1 loc I–III la Campionatul National de GR pentru junioare si senioare /Campionatul National Școlar de GR cu echipa ; calificarea cu 1 gimnasta in finalele pe obiecte; obtinerea unor punctaje superioare la probele de concurs cu reconfirmarea categoriei a II-a, de catre 3 eleve sportive; promovarea unei gimnaste in lotul national de junioare; promovarea a minim 6 eleve sportive in grupa de performanta anul III de pregătire

Dotări materiale utilizate: - spatiu de pregătire si concurs dotat cu covor regulamentar, bara de perete, oglinzi, spalieri, banci de gimnastica, pian/ mijloace audio vizuale (combina muzicala, DVD, camera video);vestiare, grupuri sanitare, bazin de recuperare, sauna, cabinet medical.
- obiecte portative adaptate varstei, echipament sportiv de pregătire si de competitie, cronometru, gonio-metru, ruleta, jaloane

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 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"> - Asigurarea unor valori optime ale indicatorilor morfo-functionali, a unei stari perfecte de sanatate; - Perfectionarea tinutei si executiei artistice si dezvoltarea superioara a capacitatii de exprimare motrico-artistica; -Perfectionarea repertoriului motric; - Imbunatatirea continua a capacitatii de efort; -Cresterea valorilor calitatilor motrice specifice in manifestarea lor complexa si simultana, cu accent crescut de lucru in regim de forta si rezistenta in formele lor specifice, a vitezei in regim de forta si rezistenta;dezvoltarea aspectelor neuro-musculare si musculo-ligamentare; 	<ul style="list-style-type: none"> 1.1 2.1 2.2 3.1 3.2 4.1 4.2 5.1

Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> • Procedee tehnice de bază • Procedee tehnice recomandate individual 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfectionarea elementelor tehnice de dificultate superioara pentru asigurarea continutului specific probelor de concurs, corespunzator cerintelor codului international de punctaj pentru junioare - F.I.G. - Dezvoltarea capacitatii de combinare a dificultatilor tehnice intre ele si de asociere a unor actiuni complexe de manuire a obiectelor portative; - Insusirea unor actiuni complexe si originale de manuirea a obiectelor portative care pot contribui la obtinerea unor bonificatii in ceea ce priveste valoarea artistica a compozitiilor exercitiilor de concurs 	1.1. 3.1. 3.2. 3.3. 4.2. 4.4.
---------------------------	---	--	--

01.		02.	03.
Pregătirea tactică	<ul style="list-style-type: none"> • Acțiuni tactice recomandate individual 	- Invatarea, consolidarea si perfectionarea unor variante ale elementelor de dificultate ce prezinta un risc superior, pentru a solutiona eventuale greseli care pot afecta valoarea tehnica a exercitiului de concurs	4.3.
Pregătirea psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltarea rezistentei la stress, obtinerea si mentinerea stabilitatii emotionale; - Dezvoltarea motivatiei implicate in sustinerea efortului de antrenament ridicat si in cea ceruta de concurs. 	4.5. 5.2.
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"> - Insusirea notiunilor si cunostintelor privind: - compozitia exercitiilor; - datele tehnice ale diferitelor miscari; - modalitatile generale de evaluare a elementelor tehnice; - structura unei lectii de antrenament; - elemente de baza din teoria muzicii si din continutul dansului clasic; - structura organizatorica a competitiiilor in GR 	1.1 1.2 2.1. 2.2 3.1 3.3 4.4 4.6 5.2

CALENDARUL COMPETIȚIONAL			
COMPETIȚII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne	CAMPIONATUL NATIONAL SCOLAR	06-08.05.2011	Constanta,Sala Sporturilor
	CAMPIONATUL NATIONAL DE JUNIOARE SI SENIOARE	06 -09.10.2011	Arad,Sala Sporturilor
	CUPA ROMANIEI	11-12.11.2011	Bucuresti, Sala Polivalenta
			Iasi,Sala Polivalenta
Amicale internaționale	„Spring Cup” - concurs international	20-22.05.2011	Ploiesti, Sala Sporturilor
	Memorial „Gineta Stoenescu” – editia a VI -a concurs international	26 -27.11.2011	Iasi,Sala Polivalenta
Amicale	Cupa „Martisor”	Martie 2011	
	Cupa „Primaverii”	Aprile 2011	
	Cupa CSS 1 Constanta	Septembrie 2011	Constanta,Sala Sporturilor

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: 13.12.2010 - 01.05.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare Perioada: 13.12.2010 – 02.01.2011	Tabara pregatire Busteni	18	18	3	0
	MZC 2- de bază Perioada: 03.01 - 30.01. 2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	24	24	4	0
	MZC 3- de bază (dezvoltare) Perioada: 31.01 - 20.02.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	18	18	3	0
	MZC 4- de bază (stabilizare) Perioada: 21.02 -13.03.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	18	18	3	1
	MZC 5- pregătire și control Perioada: 14.03- 03.04.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	18	18	3	2
Etapa precompetițională	MZC 6- precompetițional Perioada: 04.04 - 01.05.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	23	23	5	2
Perioada competițională I – durata: 02.05 - 22.05.2011						
Etapa competițională	MZC 7- competițional Perioada: 02.05 - 22.05.2011	C.S.S. 1, C-ta, Ploiesti	18	18	3	2
Perioada de tranziție I– durata: 23.05- 12.06.2011						
Etapa de refacere	MZC 8- refacere Perioada:23.05 - 12.06.2011	Tabara pregatire, plaja, C-ta	12	12	9	0
Perioada pregătitoare II – durata: 13.06 - 25.09.2011						
Etapa pregătirii de bază	MZC 9 - de bază (dezvoltare) Perioada: 13.06 - 10.07.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	24	24	4	0
	MZC 10 - de bază(stabilizare) Perioada:11.07.- 07.08.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	24	24	4	0
Etapa precompetițională	MZC 11 - de slefuire Perioada:08.08 - 04.09.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	24	24	4	1
	MZC 12- precompetițional Perioada:05.09 - 25.09.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	18	18	3	1

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durata: 26.09 - 27.11.2011						
Etapa	MZC 13- competițional Perioada: 26.09.-16.10.2011	Constanta Arad	18	18	3	1

competițională	MZC 14- intermediar Perioada: 17.10.-06.11.2011	C.S.S. 1, C-ta Sala de sport	18	18	3	1
	MZC 15- competițional Perioada: 07.11.- 27.11.2011	C-ta, Bucuresti, Iasi	18	18	3	2
Perioada de tranziție II – durata: 28.11.- 11.12.2011						
Etapă de refacere	MZC 16- odihnă activă Perioada: 28.11.- 11.12.2011	Bazin de inot C-ta	9	9	12	0

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, teoretică	Indicatori motrici care condiționează performanța					
					Elemente corporale (EC)	Actiuni de manuire specifica a obiectelor portative (EO)	Elemente de risc in lucru individual (ER)	Legari elemente corporale si elemente cu obiecte (EC+EO)	Jumatati de exercitiu (½ E)	Exercitii integrale (EI)
MZC -1	36	34	0	2	0	0	0	0	0	0
MZC -2	48	6,30	41	0,30	x	x	x	0	0	0
MZC -3	36	5	30	1	x	x	x	x	x	
MZC -4	36	5	30	1	x	x	x	x	x	x
MZC -5	36	5	30	1	x	x	x	x	x	x
MZC -6	46	6	39	1	x	x	x	x	x	x
MZC -7	36	5	30	1	0	0	x	x	0	x
MZC -8	24	24	0	0	0	0	0	0	0	0
MZC -9	48	7	41	0	x	x	x	x	0	0
MZC -10	48	6,30	41	0,30	x	x	x	x	x	x
MZC -11	48	6,30	41	0,30	x	x	x	x	x	x
MZC -12	36	5	30	1	0	0	x	x	0	x
MZC -13	36	5	30	1	0	0	x	x	0	x
MZC -14	36	5	30	1	0	0	x	x	x	x
MZC -15	36	5	30	1	0	0	x	x	0	x
MZC -16	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0

--

PROBE DE CONTROL

Evaluarea pregatirii fizice specifice :

- structuri motrice care vizeaza viteza de deplasare, viteza de repetitie si coordonarea, mobilitate in articulatia coxo-femurala, scapulo- humerale si la nivelul coloanei vertebrale , forta exploziva a membrelor inferioare, de susținere a segmentelor corpului și a corpului în diferite poziții, orientare spatio-temporala, echilibru , viteza de executie, viteza de repetitie, de executie, si rezistenta in conditii de efort aerob-anaerob - se inregistreaza nr. de repetari in 1 min. 30 sec.

Evaluarea pregatirii tehnice:

- executia unui element din fiecare grupa corporala, de dificultate E, simultan cu actionarea obiectelor portative corespunzatoare categoriei a II-a;
- aprecierea coordonarii corp – obiect – obiect: se executa un element corporal cu dificultate, simultan cu actionarea a doua obiecte portative de acelasi tip;

Evaluarea randamentului exercitiilor de concurs

- executia integrala a exercitiului de concurs – se inregistreaza numarul de erori pentru fiecare element.

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL

NR. CRT.	DATA	LOCUL
1.	decembrie 2011	Cabinet de medicina sportiva, Constanta
2.	aprilie 2011	Cabinet de medicina sportiva, Constanta
	august 2011	Cabinet de medicina sportiva, Constanta