

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: LUPTE GRECO-ROMANE

Unitatea de învățământ: LICEUL CU PROGRAM SPORTIV SLATINA

Anul competițional: 2011

Clasa/ grupa Clasa a-XII-a

Cadrul didactic SCUTURICIU CONSTANTIN

Nivel valoric: PERFORMANTA

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

01	Badea Nicolae Adrian	1991	74.kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
02	Ciobanu Catalin Marian	1992	55 kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
03	Costache Vasile Daniel	1992	84 kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
04	Dulgheru Bogdan Dumitru	1992	66 kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
05	Filip Teodor Daniel	1992	60 kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
06	Gheorghe Ionut Sorin	1992	55 kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
07	Ghidarce Andrei	1992	60 kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
08	Mirica Ovidiu Ilie	1992	60 kg	-loc -III-V-C.N.I. Jun+calif TF + Cupa Rom
09	Mitrache Ionut Adrian	1992	55 kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
10	Pascu Lucian Eduard	1992	82 kg	- calificare TF C.N. Liga Jun.-Echipe
11	Zorlescu Marius Andrei	1992	66 kg	-loc -III-V-C.N.I. Jun +calificare TF + Cupa Rom
12	Iosca Ovidiu Constantin	1991	120 kg	-loc-I-III-CN I Jun +calif.TF+ Cupa Rom+Lot Nat

Dotări materiale utilizate:

Sala de sport ; podium de saltele cu prelată ;cosuri de baschet; spalieri; franghie; manechine; benzi elastice; extensoare; mingi medicinale; sala de forta; traseu variat de alergare; miniteren pentru fotbal; dusuri; sauna; bazin.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE		OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
01.		02.	03.
Pregătirea fizică	INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI	<p>-pregătire fizica generala si specifica , cu pondere pe dezvoltarea segmentara a fortei in regim de viteza exploziva .</p> <p>- dobândirea unui înalt grad de pregătire , în acumularea în toate compartimentele : fizic – tehnic , tactic , care sa permita instalarea si obtinerea dirijata a unei forme sportive , în exact zilele competițiilor majore .</p> <p>-----</p> <p>Dezvoltarea fortei la capacitatea maxima a posibilitatilor sportivului cat si viteza de executie in regim de rezistenta (anaerob – aerob) .</p> <p>-Dezvoltarea fortei specific-specializata, in mod special forta de ridicare-smulgere, forta de strangere, fixare,prize, folosind fragmente de procedee din lupta, pozitii esentiale de reusita.</p> <p>-Asigurarea unui procent de efort anaerob convenabil ce nu se poate în alte antrenamente</p> <p>-Dezvoltarea anaerobului usor lactacid in circuit.</p> <p>-Atingerea unor parametrii superiori ai rezistentei specifice in regim de viteza , pe fondul unei rezistente generale , la parametrul cat mai ridicati , pentru realizarea unei lupte combative , dinamice pe tot parcursul unui meci de 3 x 2' (conform noului regulament) .</p> <p>-----</p> <p>- atingerea eforturilor aerobe la o frecventa de pana la 150-155 / minut (25-26 / 10sec.) , iar eforturile anaerobe submaximale si maximele specifice luptelor , la o frecventa cardiaca de peste 174/ min. (29-32/10 sec.) , cu mare acumulare de acid lactic , care este cu atât mai</p>	<p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <p>-----</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <p>2.2. Folosirea mijloacelor media electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>-----</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <p>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a</p>
	CALITĂȚI MOTRICE DE BAZA		
	INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI		

	<p>.....</p> <p>CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE</p> <p>-in perioada pregatitoare</p> <p>.....</p> <p>-in perioada competitiva</p> <p>.....</p> <p>-in perioada de tranziție</p> <p>.....</p> <p>METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERI</p>	<p>mai mare.</p> <p>- efortul mixt preponderent anaerob de intensitate submaximală specific luptelor , trebuie să ocupe aproximativ 30% din totalul efortului în antrenament .</p> <p>.....</p> <p>- Ca metode se vor folosi antrenamente circuit , combinate cu intervale , mijloace cu caracter specific , lucru cu haltere , gantere , puduri , extensoare , cauciucuri , manechin , alergări diferite , diferite tipuri de angajări cu parteneri diferiți , mai grei , mai ușori , cu durate diferite , jocuri sportive complementare , etc.</p> <p>-Angajare tip concurs : 3 x 2' x 30" p. , cu schimbare de parteneri la fiecare minut ;</p> <p>-Angajări cu teme tehnico-tactice de 6 x 1' , 8 x 1' , 2 x 2 x 30" p. ;</p> <p>-Luptă cu schimbare de ritm ;</p> <p>-Luptă în regim de viteză de 10 x 30" , 8 x 1' , 6 x 1' .</p> <p>-eforturile se vor continua la un volum și intensitate medie</p> <p>.....</p> <p>-metoda eforturilor mari</p> <p>-metoda eforturilor segmentare</p> <p>-metoda eforturilor până la refuz</p> <p>-Perfectionarea procedeelor de bază (preferate) cel puțin două din picioare și două din parter , pentru fiecare sportiv , având combinații de atac , contraatac între acestea , miscări și variante de apărare la procedeele de sus și din parter .</p> <p>-perfectionarea tehnico-tactică a procedeelor de bază din picioare , pentru efectuarea acestora cu</p>	<p>.....</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competițională, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați</p> <p>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p> <p>.....</p> <p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>3.2. Rezolvarea sarcinilor specifice activităților de pregătire și competițională, prin interacțiunea optimă cu ceilalți membri implicați</p>
Pregătirea tehnică	PROCEDEE TEHNICE		

	<p>.....</p> <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL</p>	<p>-Automatizarea si perfectionarea procedeeelor preferate , care se vor executa numai dupa efectuarea de dezechilibrari si miscari inselatoare .</p> <p>.....</p> <p>-Perfectionarea si automatizarea executiei procedeeelor preferate, la lupta de sus si din parter ;</p> <p>-Solutionarea unor combinatii tehnico-tactice de atac si contraatac ;</p> <p>-Se vor urmari pozitile de plasament si dezechilibrarile ideale pentru atac ;</p> <p>-Aplicarea tehnicii ideale in functie de principalii adversari;</p> <p>-Adaptarea unei lupte agresive pentru a duce adversarul in situatii dificile .</p>	<p>4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>.....</p> <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competițională</p>
--	---	---	--

	01.	02.	03.
Pregătirea tactică	ACȚIUNI TACTICE SPECIFICE	<p>- imprimarea stilului lupta angajanta , dominanta chiar , de la inceputul luptei , cu miscari de dezechilibrare si inselatoare , inocularea unui stil ofensiv prin asumarea riscului de executare a procedeului de baza .</p>	4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ de concurs/ de competiție
Pregătirea psihologică	TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE	<p>-formarea aptitudinilor de concentrare maxima de abordare a luptei , cu viteza de decizie , darzenie , rezistentă psihica pe toata durata unui meci si a unei competitii .</p> <p>-formarea deprinderii si priceperii sportivilor de a se relaxa eficient in intervalele scurte de timp , conform noului regulament .</p>	<p>4.5. Manifestarea în întreceri a trăsăturilor psihice dominante, specifice disciplinei sportive</p> <p>5.2. Aprecierea obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p>
Pregătirea metodică/ teoretică	PROTECȚIE INDIVIDUALĂ	<p>-abordarea incalzirii adecvate pentru preintampinarea accidentarilor</p> <p>-acordarea reciproca a ajutorului(sprrijinului) in</p>	2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei

<p>.....</p> <p>RANDAMENT SPORTIV</p> <p>.....</p> <p>PREVEDERI REGULAMENTARE</p> <p>.....</p> <p>REGULI DE COMPORTAMENT</p> <p>.....</p> <p>CULTURALITATE</p>	<p>-abordarea si folosirea tehnicilor de refacere si reechilibrare</p> <p>.....</p> <p>-evitarea abordarii de lectii de antrenament care nu au o densitate adecvata stagiului de pregatire.</p> <p>-formarea deprinderii de apreciere corecta a rezultatelor competitionale in functie de valoarea adversarilor</p> <p>-formarea deprinderii de autoevaluare a gradului de pregatire prin indicii normelor de control.</p> <p>.....</p> <p>-perfectionarea si impingerea actiunilor pana la limita admisa a regulamentului.(lupta in zona rosie)</p> <p>-invatarea si perfectionarea de aplicare micilor trucuri care nu sunt sanctionate la prima abatere (mai ales la lupta ordonata de la sol)</p> <p>.....</p> <p>-formarea atitudinii si comportamentului de fair-play ,pe spatiul de lupta cat si in afara lui.</p> <p>.....</p> <p>-formarea deprinderii de a aprecia si evalua valorile sportive din lupte</p> <p>-formarea interesului de documentare despre valorile sportive, locul desfasurarii activitatilor si concursurilor</p>	<p>.....</p> <p>2.2. Folosirea mijloacelor electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice disciplinei sportive</p> <p>4.6. Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv</p> <p>.....</p> <p>1.2. Aplicarea prevederilor regulamentare ale disciplinelor sportive practice</p> <p>.....</p> <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p> <p>3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri</p> <p>.....</p> <p>1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare</p> <p>5.2. Aprecieria obiectivă a nivelului valoric al unor competiții la care participă</p>
--	--	--

CALENDARUL COMPETIȚIONAL					
COMPETIȚII			PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE	
Oficiale interne	-Campionatul National LIGA JUNIORILOR-Echipe	-Etapa –I-a	18-19.martie 2011	Botosani	
	-Campionatul National Individual	- FINALA	15-17.aprilie 2011	Pitești	
	-Campionatul National LIGA JUNIORILOR-Echipe	-Etapa –II-a	27-28.mai 2011	București	
	-Campionatul National Individual de PLAJA	- FINALA	26-28.august 2011	Mangalia	
	-Campionatul National LIGA JUNIORILOR-Echipe	-Etapa –III-a	23-24.septembrie 2011	Radauti	
	-Campionatul National LIGA JUNIORILOR-Echipe	-Etapa –IV-a	14-15 octombrie 2011	Arad	
	-Campionatul National LIGA JUNIORILOR-Echipe	- TURNEUL FINAL	04-05 noiembrie 2011	???	
	-Cupa Romaniei – JUNIORI	- FINALA	18-19 noiembrie 2011	Arad	
Oficiale internaționale	CAMPIONATUL EUROPEAN de JUNIORI	(NU E CAZUL)	19-26 iunie 2011	Zrenjanin (SRB)	
	CAMPIONATUL MONDIAL de JUNIORI	(NU E CAZUL)	25-31 iulie 2011	Bucuresti (ROU)	
Amicale					

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: 03 ian- 27 mar -2011						
Etapă pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare (baza)	Slatina	26	26	2	0
	Perioada: 03 ian- 30 ian					
	MZC 2- de bază (dezvoltare)	Slatina	28	28	0	0
	Perioada: 31 ian- 27.feb					

precompetițională	Perioada: 28 feb- 27 mar						
Perioada competițională I – durată: 28 mar – 03 iul -2011							
Etapa competițională	MZC 4- competițional	Slatina	18	18	0	3	
	Perioada: 28 mar- 17 apr						
	MZC 5- competițional	Slatina	35	35	5	2	
Perioada: 18 apr- 29 mai							
Etapa de refacere	MZC 6- refacere	Slatina	16	16	19	0	
	Perioada: 30 mai- 03 iul						
Perioada pregătitoare II – durată: 04 iul – 02 oct -2011							
Etapa pregătirii de bază	MZC 7- de bază	Slatina	20	20	8	0	
	Perioada: 04 iul- 31 iul						
Etapa precompetițională	MZC 8- de bază	Slatina	20	20	8	0	
	Perioada: 01 aug- 28 aug						
	MZC 9- precompetițional	Slatina	30	30	3	2	
Perioada: 29 aug- 02 oct							

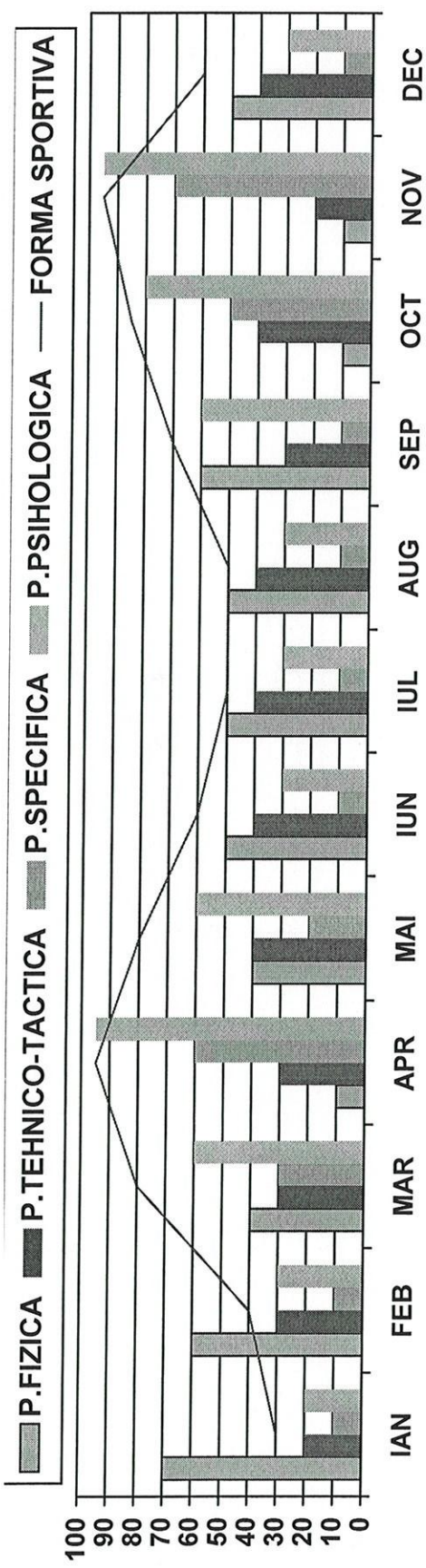
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.	
Perioada competițională II – durată: 03 oct – 27 nov -2011							
Etapa competitionala	MZC 10- competițional	Slatina	25	25	1	2	
	Perioada: 03 oct- 30 oct						
	MZC 11- intermediar	Slatina	21	21	2	5	
Perioada: 31 oct- 27 nov							
Perioada de tranziție – durată: 28 nov -2011 – 01 ian -2013							
Etapa de refacere	MZC 12- odihnă activă	Slatina	28	28	7	0	
	Perioada: 28 nov- 01 ian						

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT									
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică-tactica	Număr ore de pregătire specifica	Din care:			Rez. din comp.	
					Indicatori motrici care condiționează performanța				
					Alergare de viteza 50 m	Pendulari pod 30"	Tractiuni la bara fixa		Pus la piept haltera 30"
MZC -1	52	18	5	3	-Conform baremelor din Anexa cu			normele de control	
MZC -2	56	17	8	3					

MZC -4	36	2	5	11	-Compararea rezultatelor din competitii
MZC -5	70	14	14	7	
MZC -6	32	8	6	2	
MZC -7	40	10	8	2	
MZC -8	40	10	8	2	
MZC -9	60	18	9	3	
MZC -10	50	3	10	12	
MZC -11	42	2	4	15	
MZC -12	56	14	11	3	
TOTAL	584	126	96	72	

PROBE DE CONTROL						
		MACROCICLUL –I-		MACROCICLUL –II-		
		Data eval. init	Data eval. Fin	Data eval. init	Data eval. Fin	
1	Viteza de deplasare	08.ian.2011	26.mar.2011	03.sept.2011	17.oct.2011	
2	Viteza -mobilitate	05.ian.2011	28.mar.2011	05.sept.2011	18.oct.2011	
3	Indemanare -deprinderi	06.ian.2011	29.mar.2011	07.sept.2011	19.oct.2011	
4	Forta membre superioare	05.ian.2011	28.mar.2011	05.sept.2011	18.oct.2011	
5	Forta membre inferioare	07.ian.2011	29.mar.2011	09.sept.2011	21.oct.2011	
6	Forta de ridicare	10.ian.2011	31.mar.2011	06.sept.2011	20.oct.2011	
7	Rezistenta anaeroba-mixta	07.ian.2011	29.mar.2011	09.sept.2011	21.oct.2011	

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL
1	15 septembrie 2010	Cabinetul de medicina sportiva- Slatina
2	15 martie 2011	Cabinetul de medicina sportiva- Slatina



PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

Disciplina sportivă de specializare: _____

Unitatea de învățământ:
Anul școlar/ anul competițional:
Clasa/ grupa: (se scrie clasa sau nr. grupe)
Cadrul didactic:

Nivel valoric: AVANSAȚI

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ:

Dotări materiale utilizate:

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 		
Pregătirea tehnică	<ul style="list-style-type: none"> Procedee tehnice de bază Procedee tehnice recomandate individual 		

	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 		

psihologică	<ul style="list-style-type: none"> • Trăsături psihice dominante 	
Pregătirea metodică/teoretică	<ul style="list-style-type: none"> • Protecție individuală • Randament sportiv • Prevederi regulamentare • Reguli de comportament • Culturalitate 	

CALENDARUL COMPETIȚIONAL			
COMPETIȚII		PERIOADA DE DESFĂȘURARE	LOCUL DE DESFĂȘURARE
Oficiale interne			
Oficiale internaționale			
Amicale			

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.

Etapa pregătirii de bază	MZC 1- de acomodare								
	Perioada:								
	MZC 2- de bază								
	Perioada:								
	MZC 3- de bază (dezvoltare)								
	Perioada:								
	MZC 4- de bază								
Etapa precompetițională	Perioada:								
	MZC 5- pregătire și control								
	Perioada:								
	MZC 6- precompetițional								
	Perioada:								
	MZC 7- precompetițional								
	Perioada:								
Perioada competițională I – durata:									
Etapa competițională	MZC 8- competițional								
	Perioada:								
	MZC 9- intermediar								
	Perioada:								
Etapa de refacere	MZC 10- competițional								
	Perioada:								
	MZC 11- refacere								
Perioada pregătitoare II – durata:									
Etapa pregătirii de bază	MZC 12- de bază								
	Perioada:								
Etapa precompetițională	MZC 13- precompetițional								
	Perioada:								

01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
Perioada competițională II – durata:						
Etapa competițională	MZC 14- competițional					
	Perioada:					
	MZC 15- intermediar					
	Perioada:					

Perioada:									
MZC 17- competițional									
Perioada:									
Perioada de tranziție – durată:									
Etapă de refacere	MZC 18- odihnă activă								
	Perioada:								

SOLICITĂRILE DE ANTRENAMENT						
MEZOCICLUL	Număr ore de pregătire sportivă	Din care:				Indicatori motrici care condiționează performanța
		Număr ore de pregătire fizică	Număr ore de pregătire tehnică	Număr ore de pregătire tactică		
MZC -1						
MZC -2						
MZC -3						
MZC -4						
MZC -5						
MZC -6						
MZC -7						
MZC -8						
MZC -9						
MZC -10						
MZC -11						
MZC -12						
MZC -13						
MZC -14						
MZC -15						
MZC -16						
MZC -17						
MZC -18						
MZC -n						

PROBE DE CONTROL

DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICAL		
NR. CRT.	DATA	LOCUL

NOTĂ:

01. Planificarea se face pentru anul școlar 2010-2011 sau pentru anul competițional în curs.
02. În „Planul de pregătire anual”, la rubrica „obiective de performanță” se trec acele obiective de performanță specifice disciplinei sportive pentru care se face documentul (obiective cifrice/ de clasament/ de promovare în eșalon superior/ etc).
03. În „Planul de pregătire anual”, la rubrica „dotări materiale utilizate” se trec cele de care beneficiază profesorul în activitatea de pregătire sportivă practică. Grupul de lucru va trece necesarul optim pentru pregătire.
04. La „obiective de instruire și competențe specifice”, la rubrica/ poziția „unitatea de învățare” se trec, conform programei școlare, unitățile de învățare și subunitățile acestora (așa cum sunt trecute de către NOI, cu specificația că subunitățile de învățare sunt scrise cu ROȘU și diferă de la o disciplină sportivă la alta).
05. La „obiective de instruire și competențe specifice”, la rubrica/ poziția „unitatea de învățare” subunitățile de învățare scrise cu ROȘU le veți înlocui cu cele prevăzute de programa școlară pentru disciplina sportivă respectivă.

fiecare subunitate de învățare obiective de instruire.

07. La „obiective de instruire și competențe specifice”, la rubrica/poziția „competențe specifice”, grupul de lucru grupul de lucru trece INDICATORII specifici acestora (1.2/ 1.3/ 2.2/ 2.4, etc), și sunt cei stabiliți pentru unitatea de învățare.
08. La „calendarul competițional” se completează pentru anul școlar/competițional în curs.
09. La „structura și conținutul pregătirii pe anul de pregătire și concurs” trebuie să țineți cont de faptul că numărul MEZOCICLURILOR nu este obligatoriu să fie 18!!! Dumneavoastră stabiliți numărul perioadelor pregătitoare/ competiționale/ de tranziție și numărul mezociclurilor. NOI v-am dat un exemplu (scris cu ROȘU).
10. La „solicitările de antrenament”, la „indicatorii motrici care condiționează performanța”, se trec acei indicatori specifici disciplinei/ probei sportive și valorile stabilite (nr. tone, nr. kilometri, nr. execuții, etc).
11. La „probele de control” se trec cele specifice disciplinei și stabilite la nivel de federații / MECTS, dar și alte probe pe care le considerați importante.

DACĂ AVEȚI NEDUMERIRI, SUNAȚI LA 0743.012.001 – Alin Cătălin Păunescu

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI
 Disciplina sportivă de specializare: **LUPTE GRECO ROMANE**

Unitatea de învățământ: Liceul cu Program Sportiv Slatina
 Anul școlar/ anul competițional: 2011
 Clasa/ grupa: a-XII-a
 Nivel valoric: **PERFORMANTA**
 Cadrul didactic: **SCUTURICIU CONSTANTIN**

Etapă de pregătire: Perioada PREGĂTITOARE

MEZOCICLUL nr. -1-

Perioada: 03 ian-30 ian-2011

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ

- Cresterea indicilor calitatatilor motrice de baza cu accent pe forta si rezistenta
- Cresterea capacitatii de efort aerob si mixt
- Consolidarea tehnicii de atac la lupta la sol si din picioare
- Dezvoltarea calitatilor psihice de a depasi pragul de efort
- Completerea bagajului de cunostinte din Codul campionului

Dotări materiale necesare: Sala de sport ;
 podium de saltele cu prelata; mingi
 spalieri;franghie;manechine; benzi elastice;
 extensoare; mingi medicinale; cosuri de
 baschet; sala de forta; traseu variat de alergare;
 miniteren pentru fotbal; dusuri

OBIECTIVE DE INSTRUIRE ȘI COMPETENȚE SPECIFICE		
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE	OBIECTIVE DE INSTRUIRE	COMPETENȚE SPECIFICE
01.	02.	03.
INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI GENERALI		
CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ	<ul style="list-style-type: none"> incadrarea intr-o categorie de greutate optima conforma cu constitutia fizica cresterea progresiva a indicilor calitatilor motrice comparative probelor initiale de control dezvoltarea vitezei de reactie la 	1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare
Pregătirea fizică	<ul style="list-style-type: none"> Viteza Forța 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Îndemănare • Rezistența • Mobilitatea <p>INDICI SOMATO-FUNCȚIONALI SPECIFICI</p> <ul style="list-style-type: none"> • modelul optim specific categoriilor de greutate <p>CALITĂȚI MOTRICE SPECIFICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza • Forța • Îndemănarea • Rezistența <p>METODE ȘI MIJLOACE DE DEZVOLTARE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viteza • Forța 	<p>semnal sonor si de deplasare</p> <ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea fortei de ridicare de greutate si de impingere • dezvoltarea fortei specifice • dezvoltare abilitate de a fenta si coordonare a miscarilor • dezvoltarea rezistentei generale in special la efort aerob si mixt • Dezvoltarea mobilitatii marilor articulatii <p>-mentinerea greutatii optime (3-4 Kg peste) pentru adaptare si pregatire in categoria respectiva</p> <p>-dezvoltarea vitezei de prindere si aplicare a prizelor</p> <p>-dezvoltarea fortei de ridicare pentru rebur si supleu</p> <p>-dezvoltarea orientarii in spatiul de lupta si valorificarea pozitiiilor avantajoase</p> <p>-dezvoltarea rezistentei de lupta prin angajari prelungite</p> <p>-exercitii dinamice , sarituri</p> <p>-alergare pe distante scurte;</p> <p>- executarea prizelor la semnal sonor</p> <p>-repetari de procedee tehnice cu partener mai usor si pasiv -reprize 30"</p> <p>-exercitii cu partenerul</p> <p>-haltere si alte aparate specifice</p>	<p>2.1. Utilizarea mijloacelor și metodelor specifice și nespecifice domeniului pentru propria dezvoltare fizică</p> <p>2.2. Folosirea mijloacelor media electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice luptelor</p> <p>4.1. Maximizarea nivelului indicilor de manifestare a calităților motrice</p>
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Îndemânarea • Rezistența <p>METODE/ PROCEDEE DE CREȘTERE</p> <ul style="list-style-type: none"> • a masei musculare active • a greutateii corporale optime • a troficității • a tonicității 	<p>-circuit 12 aparete 30'' -30'' pauza</p> <p>-jocuri distractive de abilitate si coordonare</p> <p>-Joc de baschet cu minim de reguli</p> <p>-joc de fotbal</p> <p>-alergare teren variat</p> <p>-angajare de lunga durata</p> <p>-aruncari cu manechinul r - 60''</p> <p>-metoda eforturilor mari</p> <p>-metoda eforturilor segmentare</p> <p>-metoda eforturilor pana la refuz</p>	
Pregătirea tehnică	<p>PROCEDEE TEHNICE</p> <p><i>A) Lupta la sol</i></p> <p><i>B) Lupta în picioare</i></p> <p>PROCEDEE TEHNICE SPECIFICE, RECOMANDATE INDIVIDUAL</p>	<p>-consolidaretehnica rostogoliri-variente de prize</p> <p>-consolidare rulatul clasic</p> <p>-consolidare doborari</p> <p>-consolidare duceri la sol</p> <p>-consolidare aruncari peste spate- variante de prize</p> <p>-consolidare aruncari peste spate pe ambele parti (in functie de garda adversarului)</p>	<p>4.2. Valorificarea potențialului tehnic în activitatea de pregătire și în cea competițională</p> <p>4.4. Susținerea eforturilor generale și specifice impuse de activitatea de pregătire și cea competiționala</p>
	01.	02.	03.
Pregătirea tactică	ACȚIUNI TACTICE SPECIFICE	<p>-combinatii dintre doua procedee tehnice din lupta la sol</p> <p>-actiuni tactice pentru mentinerea avantajului</p> <p>-actiuni tactice pentru atac in zona rosie</p>	4.3. Inițierea și finalizarea de acțiuni tactice individuale/ colective, în condiții de pregătire/ de concurs/ de competiție
Pregătirea psihologică	TRĂSĂTURI PSIHICE DOMINANTE	<p>-educarea in spiritul tenacitatii;</p> <p>curajului,increderii in posibilitatile proprii</p> <p>-argumentarea dorintei de afirmare</p>	<p>5.1. Abordarea permanentă a unei atitudini corporale corecte</p> <p>3.1. Relaționarea adecvată în diferite grupuri, constituite în funcție de cerințele activităților de pregătire și competițională</p>

Pregătirea metodică/teoretică	PROTECȚIE INDIVIDUALĂ	-argumentarea importanței încălzirii -acordarea reciproca a ajutorului (sprijinului) în execuții	1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare 2.2. Folosirea mijloacelor media electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice luptelor 4.6. Valorificarea factorilor care favorizează randamentul sportiv	1.1. Utilizarea terminologiei specifice în diferite situații de comunicare 2.2. Folosirea mijloacelor media electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice luptelor 3.3. Manifestarea unui comportament bazat pe fair-play față de antrenori, parteneri, adversari și arbitri 2.2. Folosirea mijloacelor media electronice pentru culegerea informațiilor necesare dezvoltării capacității motrice generale și specifice luptelor
	RANDAMENT SPORTIV	-identificarea și prezentarea factorilor care condiționează performanța		
	PREVEDERI REGULAMENTARE	-identificarea și prezentarea limitelor acțiunilor regulamentare și sancțiunile		
	REGULI DE COMPORTAMENT	-educarea relațiilor specifice profesor-elev fără a ingradi creativitatea și personalitatea -evidențierea și corectarea greselilor de comportament		
	CULTURALITATE	-educarea spiritului de curiozitate și interes pentru lupte greco-romane (accesare site-uri de specialitate, pentru vizualizare		

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (26 lecții)					
Numărul lecției	Data	Obiective operaționale	Competențe specifice	Conținuturi	Mijloace
01.		02.	04.	05.	06.
01	L	03 Dezvoltare abilitate indemanare	2.1.	-Perfecționarea coordonării prin executarea unor acțiuni complexe -dezvoltare grupe musculare diferite	Joc de baschet 2r x 30 min
02	M	04 Dezvoltare F-V	2.1.		3r x 12 aparate Pauza 30 s (schimb.ap)
03	M	05 Dezvoltarea segmentarea a Forței	3.1.	- membrilor superioare -a musculaturii gâtului	-cate 5 r x max x 3 min p (prima r-conseamn.) in anexa probe de control)

04	J	06	Consolidare tehnica lupta la sol si din picioare	4.2.	-testare variante de prize -demonst.- exec. procedee tehnice -demonst.-combinatii tennico-tactice	-perechi cate doi pe categorii de greutate	-consemnarea rezultatelor in anexa cu probe de control
05	V	07	Dezv. segment. a F Dezv.R mixta	3.1.	-dezv.forței membrilor inferioare -dezv.rezisten mixte(anaerob-aerob)	-saritura in lungime de pe loc -aruncari cu manechin 60 sec	-doua incercari- consemnarea rezultatelor -3 r x 60sec x 4min p
06	S	08	Dezv.V-de deplas Dezv. R-aeroba	3.1.	-verif.vit.de deplasare 50 m start la semnal son - R la efort aerob	-alergare de viteza -alergare teren variat	-3 starturi cate doi 4 min p si consemnarea rezultatelor -2r x 15min x 4 min p
07	D	09	LIBER	LIBER	LIBER	LIBER	LIBER
07	L	10	Dezvoltare Forta	3.1.	-dezvolt. forta maxima-rid. la piept	Haltera olimpica	4 x 6 (80%) 3 x 4 (90%) 2 x 2 (95%) 1 x 1 (100%) Consemnarea rez in anexa
08	M	11	Consolidare tehnica lupta la sol	4.2.	-rostogoliri cu centurare laterala – variante de prize si directii de atac -rulatul clasic-atac-aparare-contraatac	-repetari perechi pe categorii de greutate	4r x 3' x 1' pauza
09	M	12	Dezvoltare Forta segmentara	3.1.	-impins din culcat -indreptari	-Haltera olimpica (grupe de 4 sportivi) -Haltera olimpica (grupe de 4 sportivi)	3 x 10 (50%) 3 x 8 (60%) 3 x 6 (70%) -idem
10	J	13	Dezvoltare Forta specifica	3.1.	-Exercitii de forta cu partenerul- specific luptei -Ridicari cu priza de supleu(variante) -Ridicari cu priza de rebur	-perechi cate doi pe categorii de greutate	14' – 2' p 2 r x 6'+2'p 2' x 6'+2'
11	V	14	Angajare cu tema		-mentinerea avantajului -atac pentru egalare	-perechi cate doi pe categorii de greutate	
12	S	15	PFG (joc de fotbal)	3.2.	-Perfectionarea coordonarii prin executarea unor actiuni complexe	-joc de fotbal	2r x 35min x 10 min p
13	D	16	LIBER	LIBER	LIBER	LIBER	LIBER
13	L	17	Dezvoltare Forta segmentara		-impins din culcat -indreptari	-Haltera olimpica (grupe de 4 sportivi) -Haltera olimpica (grupe de 4 sportivi)	3 x 10 (50%) 3 x 8 (60%) 3 x 6 (70%) -idem
14	M	18	Consolidare tehnica doborari		-variante de doborari , combinate cu simulare alte procedee	-perechi cate doi pe categorii de greutate	8r x 3 min x 1 min p

15	M	19	Dezvoltare F-V	2.1.	-dezvoltare grupe musculare diferite	Circuit -12 aparate	3r x 12 aparte Lucru 30 s Pauza 30 s(schimb.ap)
16	J	20	Dezvoltare Forta specifica		-Exercitii de forta cu partenerul- specific luptei -Ridicari cu priza de supleu(variante) -Ridicari cu priza de rebur -angajare cu efort mediu-schimb de ritm	-perechi cate doi pe categorii de greutate	14' - 2' p 2 r x 6'+2' p 2' x 6'+2'
17	V	21	Angajare prelungita		- R la efort aerob	-perechi cate doi pe categorii de greutate	2r x 6' 1' pauza
18	S	22	Dezvolt. R-aeroba		-Perfectionarea coordonarii prin executarea unor actiuni complexe	-alergare teren variat	2r x 15min x 4 min p
19	D	23	PFG (joc de fotbal)	3.2.	-smuls -genoflexiuni	-joc de fotbal	2r x 35min x 10 min p
20	L	24	Dezv. Forta segmentara			Haltera olimpica	3 x 8 (50%) 3 x 6 (60%) 3 x 4 (70%) -idem
21	M	25	Consolidare tehnica duceri la sol	4.2.	-cu tractiune de cap din fata -cu tractiune de brat -cu trecere pe sub brat	-repetari perechi pe categorii de greutate	-2r x 4' x 1' p -2r x 4' x 1' p -2r x 4' x 1' p
22	M	26	Dezvoltare Forta		-dezvolt. forta maxima-rid. la piept	Haltera olimpica	4 x 6 (80%) 3 x 4 (90%) 2 x 2 (95%) 1 x 1 (100%) Consemnarea rez in anexa
23	J	27	Consolidare tehnica aruncari	4.2.	-aruncari peste spate(tur de brat) - variante de prize	-repetari perechi pe categorii de greutate	-2r x 4' x 1' p -2r x 4' x 1' p -2r x 4' x 1' p
24	V	28	Angajare in zona rosie		-atac in zona rosie -aparare in zona rosie	-perechi cate doi pe categorii de greutate	4r x 2' x 1' p 4r x 2' x 1' p
25	S	29	Dezvolt. R-aeroba	4.1.	- R la efort aerob	-alergare teren variat	2r x 15min x 4 min p
26	D	30	PFG (joc de fotbal)	3.2.	-Perfectionarea coordonarii prin executarea unor actiuni complexe	-joc de fotbal	2r x 35min x 10 min p

