

PLAN DE PREGATIRE

al pentru perioada

Componenta Lotului –:

1..... categoria de greutate.....kg

2..... categoria de greutate.....kg

3..... categoria de greutate.....kg

.....

.....

Componenta colectivului tehnic :

Antrenori : 1.....

2.....

3.....

Medic :

Psiholog:

Obiectivele de performanta

.....

.....

--medalii :

.....

--locuri V-VI :

.....

Etapizarea pregatirii

ETAPELE DE STRUCTURARE ALE PLANULUI DE PREGATIRE

PLANUL ANUAL DE PREGATIRE

Etapa I :

Loc de desfasurare:

.....

.....- lot

<i>SUBETAPA I</i> 07.01-31.01.2011				
Loc de desfasurare:				
Antrenamentele fizice si cele tehnico-tactice se desfasoara la.....				
OBIECTIVE METODICE DE INSTRUIRE				
• . • . • . • . • . • .				
1. INDICATORI AI SUBETAPEI				
Nr. zile de pregatire	Nr. zile de participare la competitii	Nr. zile de odihna	Nr.zile de refacere	Nr.zile de deplasare
2. INDICATORI CANTITATIVI				
Nr. antrenamente		Nr. de ore de antrenament		
3. INDICATORI CALITATIVI				
➤ . ➤ . ➤ . ➤ . ➤ . ➤ . • - -				
4. PONDEREA FACTORILOR DE ANTRENAMENT				
*Se va lucra la				
Pregatire fizica generala si specifica			Pregatire tehnico-tactica	
5. MODELUL MICROCICLULUI DE ANTRENAMENT				

LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
6. MIJLOACE DE PREGATIRE						
<ul style="list-style-type: none"> • .. • . • . • . • . 						

.....
.....
.....
.....
.....
.....

COMPETITII DE VERIFICARE

IANUARIE _____
FEBRUARIE _____
MARTIE _____
APRILIE _____
MAI _____
IUNIE _____
IULIE _____
AUGUST _____
SEPTEMBRIE _____
OCTOMBRIE _____
NOIEMBRIE _____
DECEMBRIE _____

COMPETITII OFICIALE

IANUARIE _____
FEBRUARIE _____
MARTIE _____
APRILIE _____
MAI _____
IUNIE _____
IULIE _____
AUGUST _____
SEPTEMBRIE _____
OCTOMBRIE _____
NOIEMBRIE _____
DECEMBRIE _____

- Calitatile motrice ale fiecarui sportiv
- Experienta internationala a fiecaruia
- Potentialul fizic si sportiv al fie

MODALITATI DE REALIZARE A INDIVIDUALIZARII PREGATIRII

SPORTIVUL:

ANTRENOR:

ETAPE: Conform etapizarii din planul de pregatire

PRINCIPALELE VALORI ALE NIVELULUI DE PREGATIRE A SPORTIVULUI	SOLUTII SI MIJLOACE PENTRU REDUCEREA DEFICIENTELOR SI CRESTEREA VALORII IN VEDEREA INDEPLINIRII OBIECTIVELOR
1. Valoarea performantei realizate in anul 2011 2.Fizic 3. Tehnic 4.Tactic 5.Teoretic	1. Obiectiv cadru Obiectiv intermediar - 2. Fizic 3. Tehnic 4.Tactic 5.Teoretic

6. Psihologic

7. Medical

8. Scolar

9. Familial

6. Psihologic

7. Medical

8. Scolar

9. Familial

FEDERATIA ROMANA DE BOX
Clubul Sportiv

FISA DE OBSERVATIE INDIVIDUALA

1. DATE PERSONALE

- 1.1. Numele si Prenumele Sportivului _____
1.2. Data Nasterii _____
1.3. Clubul (Asociatia) _____
1.4. Antrenorul (la club) _____

2. PARAMETRI

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| Sportiv : | Parinti : |
| 2.1. Inaltime _____ | 2.1. Inaltime (aprox.) _____ |
| 2.2. Greutate _____ | 2.2. Greutate (aprox.) _____ |
| 2.3. Anvergura brate _____ | |

3. NR. MECIURI SUSTINUTE _____

- 3.1. Castigate _____
3.2. Piedute _____
3.3. Cate KD _____ Din Cap _____ Din burta _____

4. PALMARES

5. CAPACITATI MOTRICE

5.1. Forta dinamica si statica Observatii

Recomandari

5.2. Rezistenta generala si specifica Observatii

Recomandari

5.3. Flexibilitate
Observatii

Recomandari

5.4. Coordonare
Observatii

Recomandari

6. CAPACITATI PSIHICE

6.1. Stabilitate emotionala
Observatii

Recomandari

6.2. Concentrarea atentiei
Observatii

Recomandari

6.3. Inteligenta generala
Observatii

Recomandari

6.4. Tablou temperamental
Observatii

Recomandari

7. CAPACITATE TEHNICA

7.1. Pozitia de lupta
Observatii

Recomandari

7.2. Coordonare brate- picioare
Observatii

Recomandari

7.3. Actiuni de atac
Observatii

Recomandari

7.4. Actiuni de aparare
Observatii

Recomandari

7.5. Procedee combinate (aparare- atac)
Observatii

Recomandari

7.6. Deplasare dupa fiecare actiune (inapoi, in lateral, in diagonala)
Observatii

Recomandari

8. CAPACITATE TACTICA

8.1. Pregatire atac cu bratul din fata
Observatii

Recomandari

8.2. Provocare, miscari inselatoare
Observatii

Recomandari

8.3. Presing fara lovitura
Observatii

Recomandari

8.4. Presing cu lovitura
Observatii

Recomandari

9. ATITUDINE SI COMPORTAMENT COMPETITIV

9.1. Combativitate initiala
Observatii

Recomandari

9.2. Ritm de lupta alert
Observatii

Recomandari

9.3. Varietate in actiuni
Observatii

Recomandari

9.4. Miscari parazitare (inutile)
Observatii

Recomandari

9.5. Organizare – autocontrol
Observatii

Recomandari

9.6. Precizie – acuratete in actiuni
Observatii

Recomandari
