

RECOMANDĂRI GENERALE PENTRU ÎNTOCMIREA PLANULUI ANUAL DE PREGĂTIRE

1. În vederea realizării unei comunicări rapide, vă rog să-mi transmiteți de urgență adresa de E-mail . Intenționez ca întreaga corespondență să o putem pe mail până la realizarea noului site al Federației
2. Vă rog să nu modificați dimensiunile formatului, planul este prezentat în format A3. și așa trebuie să rămână pentru a putea fi imprimat.
3. Cu excepția curbelor în grafice vă rog lucrați în alb și negru, planul nu este un tablou colorat, pentru a rămâne un document așa dori să nu-l facem ”operă de artă”

PAGINA 1

- În spațiul afectat codului IBAN vă rog să treceți **ȘI** adresa de E-mail (este spațiu pentru a trece cele două date una sub alta)
- Pentru Juniorii 1 vă rog să aveți în vedere că un obiectiv inferior baremlui pentru C.E. 2019 vă scoate din bursă

PAGINA 4

- Vă rog să notați orientarea Dumneavoastră metodică vis a vis de sportivul dumneavoastră și obiectivele propuse. În general, la această rubrică am primit obiective și nici decum orientare metodică.

INTERIOR

- Formularul pe care l-ați primit la Consfătuire avea inscise o serie de date care constituiau exemple, planul pe care l-ați deescărcat de pe site nu mai cuprinde decât rubricile ”Stagii de pregătire și Repere calendaristice” urmând ca Dumneavoastră să introduceți în formular datele proprii
- Toate celule corespunzătoare datelor calendaristice au dimensiunea 3, revin cu rugămintea să le lăsați la această dimensiune. Celulele se pot contopi însă nu le modificați dimensiunile
- PERIOADA – În funcție de ceea ce v-ați propus, stabiliți dimensiunile fiecărei etape (pregătire, pre competiție, competiție, refacere
- ETAPĂ DE PREGĂTIRE – Împărțirea unei perioade în etape reprezintă gruparea unui număr de antrenamente într-o unitate omogenă ca obiectiv, sarcini și parametrii de antrenament, contopind celulele care o compun va deveni un element distinct în plan
- LOCALITATEA DE DESFĂȘURARE – Reprezintă locul în care are loc activitatea în cadrul fiecărei etape de pregătire. În situația în care se solicită o altă locație decât cea de domiciliu, această trebuie să apară în plan (în caz contrar, toate cheltuielile vor fi suportate de club)

- FINANȚATOR – În principiu, beneficiarii programului BOPJ primesc finanțare de la COSR pentru perioadele de pregătire la domiciliu. Pentru solicitările de pregătire în alte locații trebuie specificat locul și cine va suporta cheltuielile.
- CALENDAR COMPETIȚIONAL - Se va menține formatul din exemplarul primit la Consfătuire, mai ales culorile indicate în acel formular. În cazul în care solicitați concursuri și la alte date decât cele existente în prezent, acestea trebuie să apară în plan fără culoare doar cu mențiune datei în interiorul casetei respective.
- GRAFICUL PERFORMANȚELOR – În spațiul aferent sunt două grafice, unul pentru sezonul de sală, unul pentru aer liber
 - a. *Pe axa ordonatei (axul vertical al graficului)* se trec performanțele în ordine crescătoare de jos în sus, PĂSTRÂND ACEIAȘI PROGRESIE (EXEMPLU, 120/125/130/135/140 etc și nu varianta 130/132/137/142) În cazul alergărilor, evident se pornește de la performanță slabă la baza axei și crește pe măsură ce urcă pe axă
 - b. *Pe axa abscisei (axul orizontal al graficului)* se trec datele la care concurați. **În căsuța unde se intersectează cele două axe clicați cu partea dreaptă a mouse-ului și se va deschide o casetă de dialog unde veți găsi imaginea unui dosar și alături Insert comment, clicați normal și în spațiul care se deschide inserați performanța estimată. Când închideți căsuța va rămâne în colțul ei dreapta sus un mic triunghi roșu care indică că acolo se găsesc niște date care pot fi accesate oricând prin simpla clicare. În acest fel graficul nu se mai umple de cifre, culori și alte fantezii.**
- EVOLUȚIA PARAMETRILOR MAXIMALI AI PREGĂTIRII FIZICE

NU ESTE VORBA DE EVOLUȚIA PROBELOR DE CONTROL. Este vorba de modul în care evoluează valorile maxime ale unuia sau mai multor parametri specifici care stau la baza parametrării antrenamentului. Deci

 - a. În situația alergărilor de viteză (100/200/11m.g/110m.g) antrenamentul se construiește în jurul valorii vitezei maxime anaerobe și a forței maxime tren inferior. În acest caz vom urmări evoluția vitezei maxime (V.max) pe 120 m. Calculul se face împărțind distanța de 120 m la timpul realizat de sportiv (exemplu sportiv care aleargă 120 m în 13”50 și avea valoarea vitezei maxime de 8,88 m/sec . În situația în care dorim să lucrăm cu intensități sub maxime (de exemplu 92% din V. max) procedăm astfel
 $8,88 \times 0,92 = 8,16 \text{ m/sec}$, $120 \div 8,16 = 14”70$ reprezintă timpul la care trebuie realizate repetările pe 120m la 92% din valoarea vitezei maxime
 - b. In cazul sprintului prelungit procedura este identică numai că distanțele pe care se calculează viteza maximă sunt între 150 și 500 m.
 - c. În cazul semifondului și al fondului, parametrul în jurul căruia se învârtă antrenamentul aerob este Viteza maximă aerobă (V.M.A.) care în decursul unui an variază în limite destul de largi în funcție de perioada de pregătire în care se găsește sportivul
 - d. În probele de aruncări, parametrul în jurul căruia se construiește antrenamentul de dezvoltare a forței, este Forța maximă, parametru care deasemenea prezintă variații importante în funcție de perioadă sau etapă de pregătire. Se vor înregistra unul sau maximum două exerciții (considerate esențiale) și vor fi urmărite pe parcursul întregului sezon.

În concluzie, în funcție de specificul probei se va înregistra și urmări unul sau doi parametri și în nici un caz evoluția probele de control.

Tehnica de lucru în grafic este identică cu cea explicată pe ntru graficul performanțelor.