Federatia Romana de Box **MODEL UNIC**
Clubul Sportiv .....

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 desfasurae:
.....
.....- lot .....

SUBETAPA 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						
• .. • . • . • . • .						

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

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	**1. Obiectiv cadru** **Obiectiv intermediar**
2.Fizic	**- 2. Fizic**
3. Tehnic	**3. Tehnic**
4.Tactic	**4.Tactic**
5.Teoretic	**5.Teoretic**

6. Psihologic	**6. Psihologic**
7. Medical	**7. Medical**
8. Scolar	**8. Scolar**
9. Familial	**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 :
2.1. Inaltime _____
2.2. Greutate _____
2.3. Anvergura brate _____

Parinti :
2.1. Inaltime (aprox.) _____
2.2. Greutate (aprox.) _____

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