FEDERATIA ROMANA DE LUPTE

CAIETUL ANTRENORULUI

CLUBUL SPORTIV _____

din _____

CAIETUL ANTRENORULIU

- SPORTURI INDIVIDUALE -

SECȚIA DE _____

NIVELUL _____

ANTRENOR:

_____

CAT. _____

OBIECTIVE GENERALE DE PREGĂTIRE PE ANUL COMPETIȚIONAL _____

OBIECTIVE PE FACTORI DE ANTRENAMENT

1- FIZIC

2. TEHNIC

3. TACTIC

4. PSIHOLOGIC

5. EDUCATIV

CLUBUL_____

GRUPA _____

EVIDENȚA DATE

ANTRENORUL_____

Nr. crt.	NUMELE ȘI PRENUMELE	ANUL NAȘTERII	LOCUL ȘI DATA NAȘTERII	- ȘCOALA - LOCUL DE MUNCĂ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

SPORTIVILOR PERSONALE

ANUL _____

SERIA ȘI NR. ACT DE IDENTITATE	CATEG. GREUTATE	OBIECTIV DE PERFORMAȚĂ	
		PLANIFICAT	REALIZAT

PREZENȚA

- IAN

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

UARIE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- FEBR

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

UARIE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- MAR

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

TIE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- APR

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

ILIE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- MAI

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

-

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- IUN

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

IE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- IUL

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

IE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- AUG

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

UST -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- SEPTE

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

MBRIE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- OCTO

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

MBRIE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- NOIE

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

MBRIE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

PREZENȚA

- DECE

D Z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

LA ANTRENEMENT

MBRIE -

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

CLUBUL _____

ANTRENOR _____

OBIECTIVELE INSTRUIRI

SECȚIA _____

GRUPA _____

ANUL _____

		OBIECTIVELE INSTRUIRII (COLECTIVE, PE GRUPE, INDIVIDUALE)
DE PERFORMAȚĂ	PREGĂTIRE FIZICĂ	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	PREGĂTIRE TEHNICĂ	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	PREGĂTIRE TACTICĂ	1 2 3 4 5 6 7 8 9

OBIECTIVE	PREGĂTIRE FIZICĂ	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	PREGĂTIRE TEHNICĂ	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	CIFRICE	
	DE LOC	
	DE PROMOVARE	
	CLASIFICARE SPORTIVĂ	

F.R. LUPTE

PONDEREA
PLAN DE

CLUBUL _____
SECȚIA-GRUPA _____
ANTRENOR _____

LUNILE		IAN	FEB	MAR	APR	MAI
SĂPTĂMÂNILE		1.8.15.22.29	5.12.19.26	9.12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28
COMPETIȚII	INTERNAȚIONALE					
	INTERNE					
PONDEREA FACTORILOR ANTRENA-MENTULUI	PERIOADA	PREGĂTITOARE PRECOMTETIȚIONALĂ I				
	PREG. FIZICĂ / PREG. SPECIFICĂ / PREG. TEHNICĂ TACTICĂ / FORMĂ SPORTIVĂ — 100					
	90					
	80					
	70					
	60					
	50					
	40					
	30					
	20					
FORMELE DE PREGĂTIRE	PREGĂTIRE CENTRALIZATĂ					
	PREGĂTIRE LA CLUB					
	REFACERE					
	ODIHNĂ					
	TRECEREA NORME-CONTROL					
	CONTROL MEDICAL					

MIJLOACELOR DE ANTRENAMENT

PREGĂTIRE PE ANUL _____

IUN	IUL	AUG	SEP	OCT	NOI	DEC
4.11.18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31
REG II	COM II					

F.R. LUPTE

CLUBUL _____
SECȚIA-GRUPA _____
ANTRENOR _____

GRAFICUL

LUNILE			IAN	FEB	MAR	APR
PERIOADA DE PREGĂTIRE						
ETAPELE						
FORMELE DE PREGĂTIRE						
LOCUL PREGĂTIRII						
INDICATORI ORGANIZATORICI	NR. DE ZILE DE ANTREN.					
	NR. DE ANTRENAMENTE					
	NR. DE ORE DE ANTREN.					
	NR. DE ZILE DE CONCURS					
	NR. DE ZILE DE DEPLASARE					
	NR. DE ZILE DE TRATAMENT					
	NR. DE ZILE DE ODIHNĂ-CONCED					
CALENDARUL COMPETIȚIONAL	INTERN	OFICIALE				
		AMICAELE				
	INTER-NAȚIONAL	OFICIALE				
		AMICALE				
PREVEDEREA INDICILOR FORMEI SPORTIVE		100%				
		50%				
		20%				
DATELE EFECTUĂRII CONTROLULUI MEDICO-SPORTIV						

PLANULUI DE PREGĂTIRE ANUL ____

MAI	IUN	IUL	AUG	SEP	OCT	NOI	DEC	TOTAL

F.R. LUPTE

CLUBUL _____

SECȚIA-GRUPA _____

ANTRENOR _____

PLAN DE

ZIUA												
DATA												
ANTRENAMENT DE DIMINEAȚĂ - ORA - DURATA												
ANTRENAMENT - P.M. -ORA - P.F. - P.I. - P.S. - P.T.												
ANTRENAMENT - A.M. - ORA - P.T. - P.I. - P.S. - P.T.T.												
TĂRIA ANTRENA-MENTULUI T. M. U.												

P.F. = PREGĂTIRE FIZICĂ
P.I. = PREGĂTIRE INTEGRALĂ
P.S. = PREGĂTIRE SPECIFICĂ
S.T. =PREGĂTIRE TEHNICĂ
P.T.T. =PREGĂTIRE TEHNICĂ TACTICĂ

ZILE DE ANTRENAMENT
NR. ANTRENAMENTE
ORE DE ANTRENAMENT
ORE PREGĂTIRE FIZICĂ
ORE PREGĂTIRE SPECIFICĂ
ORE PREGĂTIRE TEHNICĂ TACTICĂ
ZILE DE CONCURS

PREGĂTIRE PE ETAPĂ LUNA_____

F.R. LUPTE

CLUBUL _____

GRUPA _____

ANUL _____

INDICATORII

INDICATORI METODOLOGICI (MIJLOACE)		I	II	III	IV
TEHNICĂ, TACTICĂ, REZISTENȚĂ, FORȚĂ, VITEZĂ, ÎNDEMÂNARE	ORE, MINUTE				
	NR. REPETĂRI, SECUNDE				
	- ALERGĂRI DIFERITE				
	- EX. DE GIMNASTICĂ				
	- EX. DE POD ȘI MOBILITATE				
	- EX. DE FORȚĂ				
	- TEHNICĂ PARTENER				
	- TEHNICĂ DEZECHILIBRĂRI				
	- TEHNICĂ COMBINAȚII PARTENER				
	- TEHNICĂ PARTER				
	- REPETĂRI PROCEDEE TEHNICE				
	- ANGAJARE DINAMIZARE				
	- ANGAJARE CONTROLATĂ				
	- ANGAJARE TIP CONCURS				
	- JOC SPORTIV				
	- ASCENSIUNE				
	- EX. DE REVENIRE RELAXARE				
INDICATORI DE CONTROL, NORME ȘI PROBE DE CONTROL	- PUS LA PIEPT				
	- TRACȚIUNI				
	- FLOTĂRI				
	- INTRĂRI ȘI IEȘIRI DIN POD 30”				
	- REPETIȚII CU MANECHIN 60”				
	- ALERGĂRI 800M C.T.				

ANTRENAMENTULUI - ANTRENOR_____

V	´VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	TOTAL

CLUBUL _____
DATA _ _____

PLAN DE DE INSTRUIRE

OBIECTIVE DE ETAPĂ	

		CONȚINUTUL	
		L	M
SARCINILE ANTRENAMENTULUI	A.M.		
	P.M.		
PERF. PREGĂTIRII (MIJLOACE)			
PROBE DE CONTROL			
ȘEDINȚĂ DE ANALIZĂ ȘI PREGĂTIRE			
APRECIERI PRIVIND REALIZĂRILE			
CONȚINUTULUI ACTIVITĂȚILOR PLANIFICATE			

SECȚIA _____
GRUPA _____
ANTRENOR _____

PREGĂTIRE DE ETAPĂ

LECȚIILOR					CICLUL SĂPTĂMÂNAL
M	J	V	S	D	

CALENDAR

	DENUMIREA COMPETIȚIEI	CATEGORIA DE VÂRSTĂ	ETAPA	STILUL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

SPORTIV NAȚIONAL ANUL _____

PERIOADA		LOCALITATEA	OBSERVAȚII
DE LA	PÂNĂ LA		

CALENDAR

	DENUMIREA COMPETIȚIEI	NIVEL VÂRSTĂ	STILUL	LOCUL LOCALITATEA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

SPORTIV INTERNAȚIONAL ANUL _____

DESFĂȘURĂRII	PERIOADA		NR. ZILE	NR. PERS.	OBSERVAȚII
ȚARA	DE LA	PÂNĂ LA			

CICLUL SĂPTĂMÂNAL NR. ____

DE LA _____ PÂNĂ LA _____ PERIOADA_____ETAPA___

ZIUA DATA ORA	SARCINILE DE ANTRENAMENT	MIJLOACELE	DOZAJ
L			
M			
M			

ZIUA DATA ORA	SARCINILE DE ANTRENAMENT	MIJLOACELE	DOZAJ
J			
V			
S			

NORME CONTROL
INDICATORII CANTITATIVI ȘI DINAMICA PROBELOR

PROBA	DATA SUSȚINERII I	DATA SUSȚINERII II
ARUNCĂRI MANECHIN (1 X 6)	I II III	VI VII VIII
RĂSTURNĂRI ÎN POD (30" NR. MAXIM)	I II III	VI VII VIII
TRACȚIUNI ÎN BRAȚE (NR. MAXIM)	I II III	VI VII VIII
ARUNCĂRI MANECHIN (30" NR. MAXIM)	I II III	VI VII VIII

CALITATIVI SPECIFICI DE CONTROL

NORME DE REALIZAT										OBSERVAȚII
CATEGORIA										
50	55	60	66	74	84	96	100			
70	75	80	85	85	75	70	60	I		
75	85	85	90	90	80	75	65	II		
80	90	90	95	95	90	80	70	III		
70	80	80	85	85	75	70	60		VI	
75	85	85	90	90	85	75	65		VII	
80	90	90	95	95	90	80	70		VIII	
15	15	15	14	14	13	12	11	I		
17	17	17	16	16	15	14	12	II		
18	18	18	18	18	17	16	15	III		
15	15	15	14	14	13	13	12		VI	
17	17	17	16	16	15	14	12		VII	
18	18	18	18	18	17	15	13		VIII	
32	32	34	36	32	25	25	20	I		
35	35	35	37	35	30	30	20	II		
38	38	38	38	38	35	35	25	III		
34	34	34	34	34	27	27	21		VI	
36	36	36	36	36	32	32	22		VII	
38	38	38	38	38	35	35	25		VIII	
10	10	10	10	10	9	9	9	I		
11	11	11	11	11	10	10	10	II		
12	12	12	12	12	11	11	11	III		
10	10	10	10	10	9	9	9		VI	
11	11	11	11	11	10	10	10		VII	
12	12	12	12	12	11	11	11		VIII	

CICLUL SĂPTĂMÂNAL NR. ____

DE LA _____ PÂNĂ LA _____ PERIOADA_____ETAPA___

ZIUA DATA ORA	SARCINILE DE ANTRENAMENT	MIJLOACELE	DOZAJ
L			
M			
M			

ZIUA DATA ORA	SARCINILE DE ANTRENAMENT	MIJLOACELE	DOZAJ
J			
V			
S			