

FORTA ÎN REGIM DE VITEZĂ

O importanță deosebită pentru obținerea unor performanțe importante în lupte se impun câteva aprecieri cu privire la dezvoltarea forței.

Forța constituie suportul necesar pentru executarea procedeelor tehnice, fiind determinant în obținerea victoriei. Fără forță, oricâtă tehnică am cunoaște, probabilitatea executării unui procedeu în condițiile concrete ale opoziției unui adversar mai puternic devine minimă. De fapt, farța scăzută și sărăcia mijloacelor tehnice sunt principalii factori limitativi ai performanței multora dintre luptătorii noștri, performanță care devine pentru ei tot mai rară, întâmplătoare și condiționată de sorți.

De aceea, trebuie să facem altceva, o planificare riguroasă în cadrul antrenamentului, cu programe de forță, în funcție de perioadele de pregătire și cu încărcături crescânde.

Luptătorul trebuie să aibă o forță generală foarte bună, pe care o numim simbolic “forță relativă” care este raportată la greutatea corporală. Dezltarea acestei forțe specific este realizată prin folosirea unor încărcături de 65 – 80% din forța maximă, în 3 exerciții, a câte 3 serii, 5 – 4 – 3 repetări, cu un adaos de 5 kg de la o serie la alta. Orientativ, raportul dintre mărimea acestei forțe și greutatea corporal este de (1,7 la 1,9) pentru categoriile mici și de (1,4 la 1,6) pentru categoriile mari.

Pentru a obține această dezvoltare a forței sunt necesare:

- efectuarea unor antrenamente de cel puțin 3 ori pe săptămână, din care unul să fie de dezvoltare maximă;
- asigurarea continuității antrenamentelor de forță, astfel încât să se lucreze și în perioada premergătoare obiectivelor principale, pentru că noi obișnuim încetarea oricărui antrenament de forță cu multe săptămâni înainte de competițiile mari;
 - creșterea graduală a încărcăturilor, pe baza normelor de control periodice, care permit aprecierea progresului, față de care se vor stabili noile încărcături;
- asigurarea tuturor măsurilor de prevenire a unor accidentări, de păstrare

a mobilității articulare și a supleței musculare.

Din punct de vedere fiziologic și biochimic, forța musculară presupune:

- activarea unui număr cât mai mare de unități motorii;
- particularitățile biochimice și structurale ale mușchilor angajați în efort;
- manifestarea favorabilă a proceselor corticale: excitația, inhibiția și nu în ultimul rând grosimea fibrei musculare.

Forme de manifestare a forței în regim de viteză:

Forța explozivă, reprezintă capacitatea organismului de a manifesta o forță mare în timp minim. După localizare distingem: *Forța general* - în funcție de gradul de pregătire și *Forța specifică* – localizată la anumite grupe musculare. După mobilitatea acțiunilor: *Forța dinamică*, cu deplasarea segmentelor și *Forța statică* - în regim izometric, cu creșterea accentuată a tensiunii interioare.

Metode de dezvoltarea forței în regim de viteză

Ca idee de bază în metodologia dezvoltării forței este necesar să se știe că trebuie evitată creșterea forței la nivelul tuturor grupelor musculare, într-o singură lecție de antrenament; această regulă duce la epuizarea organismului și diminuarea forței musculare.

În lecțiile de antrenament cu volum mic, dar cu intensitate mare se efectuează: 3 – 6 exerciții, în cele cu volum mijlociu, 6 – 8 exerciții, în care seriile încep de la un număr mare de repetări și descresc odată cu creșterea greutateilor adăugate ca încărcătură.

6x60%; 5x65%; 4x70%; 3x75%; 2x80%; 1x85%.

În ceea ce privește specificitatea exercițiilor de forță, în ultima perioadă s-au produs revizuri metodologice spectaculoase. Astfel că, se pune accent pe folosirea exclusivă a exercițiilor care dezvoltă fibrele musculare albe (rapide), într-un regim de lucru anaerob, chiar dacă aceste exerciții sunt selecționate din diferite sporturi. Se utilizează tot mai mult exercițiile din sprint, sărituri și aruncări, în antrenamentele forței.

Locul și succesiunea exercițiilor de forță în lecțiile de antrenament sunt extrem de importante în elaborarea celei mai adecvate metodologii de lucru. Acestea se pot executa, fie în cadrul unor antrenamente speciale, fie

după efectuarea exercițiilor specifice. De asemenea, în cazul folosirii exclusive a exercițiilor de forță în aceleași lecții, inițial se execută cele care activează grupele muscular mici. De exemplu, exercițiile pentru dezvoltarea mușchilor gâtului și centurii scapulare, le preced pe cele care solicită centura abdominală, musculatura spatelui și picioarelor.

Stabilirea numărului de repetări și a seriilor de exerciții trebuie avută în vedere la elaborarea metodologiei aplicării acestora. La dezvoltarea forței în regim de viteză se efectuează 3-6 repetări în 6-9 serii.

Pauzele de odihnă între serii se micșorează odată cu îmbunătățirea capacității de efort și se măresc concomitent cu creșterea intensității (a încărcăturii), a numărului de mușchi antrenați în exercițiul respectiv și a duratei efortului neîntrerupt. Se recomandă, în medie, o pauză de 1 - 3 minute, în care se execută exerciții de relaxare și de respirație. Trecerea la un nou exercițiu este întreruptă de o pauză mai lungă, de 3 - 5 minute.

Mărimea intensității lucrului de forță este dată de greutatea ridicată printr-un exercițiu sau altul, de rezistența partenerului sau diferitelor aparate utilizate, precum și de propria greutate corporală.

Intensitatea în exercițiile cu greutate este cotate astfel:

- intensitatea mică este cuprinsă între 30-50% din posibilitățile maxime;
- intensitatea mijlocie este cuprinsă între 50-80% din posibilitățile maxime.

Aceste intensități sunt caracteristice dezvoltării forței în regim de viteză.

Mărimea volumului este dată de suma kilogramelor ridicate într-o unitate de timp (lecție, ciclul săptămânal, ciclul anual), ceea ce înseamnă că dimensiunea lui este corelată cu intensitatea efortului, astfel:

- volumul mic, caracteristic exercițiilor de dezvoltare a forței pure, alcătuit din 2500-5000 kg;
- volumul mijlociu, propriu sporturilor bazate pe forța în regim de viteză, cuprins între 5000-10 000 kg, cu 3-6 repetări, în 6-9 serii.

Creșterea continuă a efortului în cadrul dezvoltării forței are în vedere, atât parametrii volumului, cât și ai intensității. Se apreciază că perioada de 90 de zile ar fi suficientă ca acumulările cantitative să asigure un salt calitativ al indicilor de forță.

Metode de dezvoltare a forței în regim de viteză

Caracteristicile acestei forme de dezvoltare a forței sunt:

1. Metoda efortului de tip exploziv (Power-Training), se aplică în scopul dezvoltării forței în regim de viteză și presupune intensități cuprinse între 45 – 75% din posibilități, executându-se 3-6 repetări, în 6-9 serii, pentru fiecare exercițiu, folosind trei categorii de exerciții:

- cu greutate;
- cu mingi medicinale;
- exerciții acrobatice (cu elemente adecvate scopului).

Elementele de *progresie*:

- mărirea numărului de repetări;
- mărirea încărcăturii;
- sporirea vitezei de execuție.

2. Metoda eforturilor mijlocii

În cadrul metodei pot fi exerciții cu bara de haltere, cu îngreunările corespunzătoare, exerciții cu un partener și cu mai mulți parteneri, în mod succesiv. Structurile specifice alese trebuie să vizeze în primul rând procedeele de aruncare peste piept, peste spate și peste șold.

3. Metoda lucrului în circuit

Organizatoric, această metodă se bazează pe principiul lucrului pe ateliere, cu schimbarea lor într-o anumită ordine, cu o anumită dozare și se clasifică în:

- circuit scurt cu 4 - 6 stații, la 50 - 70%;
- circuit mediu cu 6 – 8 stații, la 30 – 50 % din posibilitățile maxime.

Metoda lucrului în circuit se bazează și pe efectuarea de către sportive a unui număr de 6 – 10 repetări în intervalul de timp stabilit, cu încărcături cuprinse între 30 – 50% din posibilitățile maxime. Valoarea încărcăturii se dimensionează în funcție de progresele obținute.

Calitățile acestei metode:

- este o metodă atractivă prin varietatea exercițiilor;
- este ușor de încadrat în timp;
- are efecte multiple: fizice, psihice, formative, motivaționale.

4. Metoda eforturilor izometrice.

Spre deosebire de toate celelalte metode descrise succint anterior, aceasta constituie o altă cale de dezvoltare a forței, acționând asupra unor grupe musculare în diferite poziții, prin: împingere, apăsare, presiune împotriva unei rezistențe mobile.

Tehnica impusă în această metodă este simplă, (de împingere), dar, metodologia de lucru exprimată prin durata efortului este cea care o particularizează.

Încordarea statică a forței produce o tensiune activă a fibrelor, fapt ce atrage după sine o creștere mai mare în grosime a acestora și implicit a forței. Menținerea tensiunii interne pe toată durata contracției izometrice, constituie elementul fundamental de la care pleacă eficiența deosebită a acestui gen de contracție, în comparație cu metodele clasice bazate pe activitatea dinamică a fibrelor musculare angajate în efort.

Avantajele folosirii acestei metode sunt:

- dezvoltarea în mod precis a diferitelor grupe musculare;
- lucrul total se soldează cu o oboseală generală mai mică;
- se economisește timp, durata lucrului fiind mai scurtă decât în cazul utilizării altor metode.

Durata încărcăturii musculare variază în funcție de nivelul pregătirii (între 6-12 secunde). Se practică 6-9 serii, cu pauze de 60 - 90 secunde, între repetări și între exerciții. Se recomandă executarea a 3 exerciții diferite în cadrul unui antrenament. Această metodă se recomandă luptătorilor de performanță. Această metodă urmărește creșterea forței musculaturii flexoare a brațelor, a centurii scapulare, a cefei și a spatelui. Se folosesc cu precădere în cadrul efortului izometric. Dacă acesta lipsește, se poate utiliza haltera cu încărcătură foarte mare, scara fixă sau cadrul metalic la perete.

Avantajele metodei sunt:

- angajează în efort un număr sporit de fibre musculare;
- îmbunătățește capacitatea de efort a organismului (antrenament psihic și volitiv).

Metodele enumerate sunt aplicate, atât prin intermediul mijloacelor nespecifice, cât și a celor specifice.

Dintre mijloacele nespecifice amintim: exerciții cu haltere, cu mingi medicinale, cu benzi elastice, cu sacul cu nisip, exerciții la diverse aparate (frânghie, prăjină, bară fixă, inele, paralele, cadru isometric), exerciții individuale, exerciții cu partener.

Dintre mijloacele specifice precizăm:

- exerciții individuale (deplasări, sărituri, târări, treceri dintr-o poziție în

- alta, podul și variante de pod);
- exerciții cu partener (întrări cu luare pe șold, întrări la centură cu ridicare, ridicări de la sol, executarea procedurii cu un partener mai greu, podul cu îngenunchere, angajări cu adversari mai grei sau mai puternici;
 - exerciții cu manechinul.

Vârsta începerii antrenamentelor pentru dezvoltarea forței, fără ca efectele acestora să fie nocive în planul creșterii și dezvoltării fizice și al stării de sănătate, încă mai constituie un motiv de contradicție în rândul specialiștilor din diferite domenii de activitate (antrenori, medici, psihologi, biologi). În general, metodologia dezvoltării forței la vârstă timpurie recomandă:

- între 8 – 10 ani să folosească greutate ușoare (1250-2500 kg) pentru dezvoltarea analitică a grupelor musculare;
- exercițiile pentru creșterea forței să se efectueze prin intermediul exercițiilor de mobilitate la scară fixă (atârănări, balansări, ridicări ale trenului inferior).

În ceea ce privește intensitatea, adică mărimea încărcăturii este necesară aplicarea următoarelor procente:

- între 11 – 13 ani, 30% din greutatea corporală;
- între 13 – 14 ani, 75% din greutatea corporală;
- peste această vârstă, încărcături ce depășesc greutatea corporală;
- începând de la vârsta de 14 ani se pot efectua exerciții de forță cu un pronunțat caracter specific.

Indicațiile metodice pornesc de la cunoașterea și respectarea următoarelor reguli:

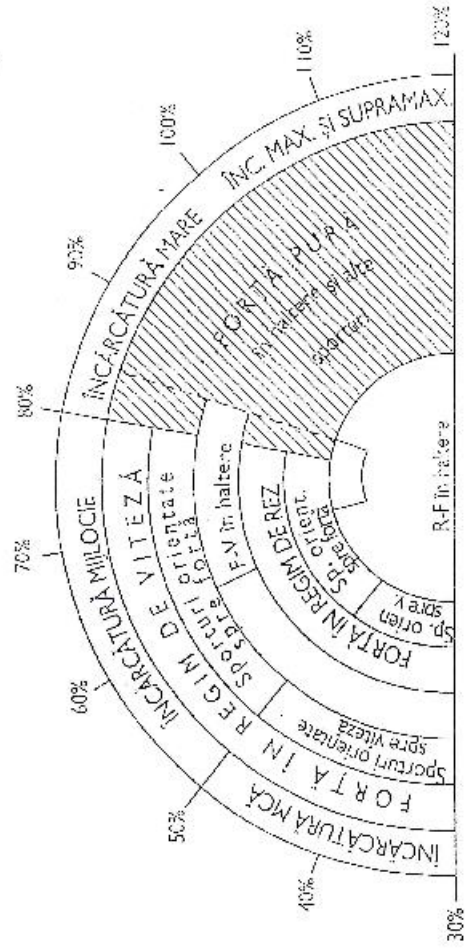
- adaptarea treptată a organismului pentru a face față unor eforturi din ce în ce mai mari;
- solicitarea concomitentă, pentru fiecare exercițiu a componentei nervoase și a celei musculare (excitație maximă cu hipertrofia grupelor musculare);
- mărirea numărului de repetări în zona solicitărilor mijlocii 50-60% din greutatea maximă.

Planificarea exercițiilor de dezvoltare a forței în regim de viteză

Respectarea cu strictețe a principiului continuității antrenamentelor constituie condiția esențială în dezvoltarea forței. Specialiștii susțin că forța compatibilă cu nivelul performanței se obține în 3 ani și se pierde în 3 săptămâni. Mai mult, mijloacele largi de dezvoltare a acestor calități se bazează pe ideea succesiunii, alternării și progresiei excitanților (încărcăturii) din suita antrenamentelor.

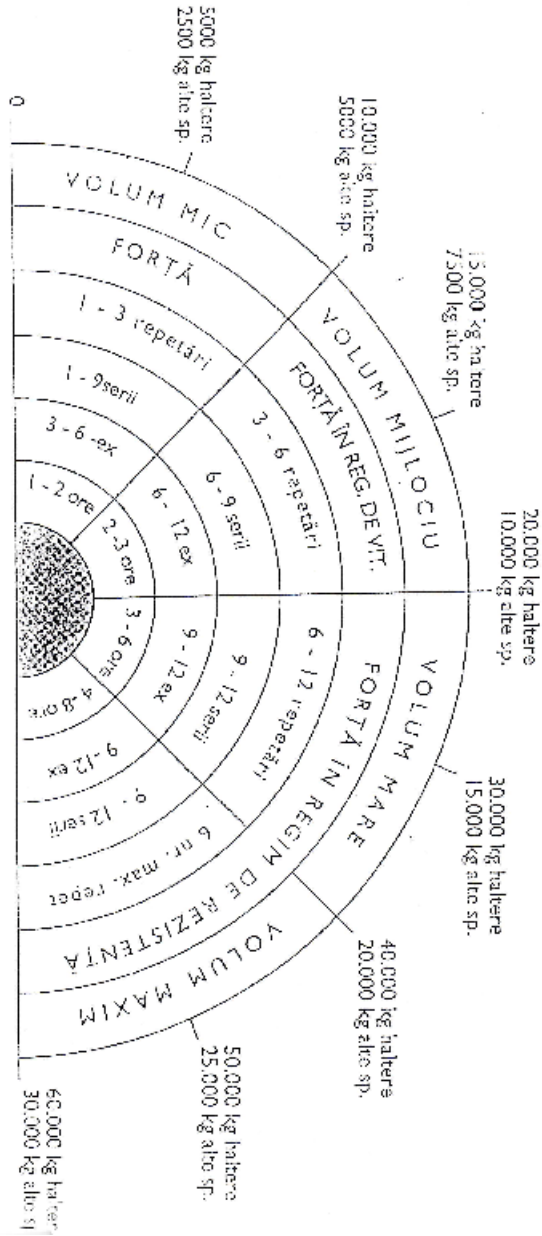
De reținut însă că regula de bază este ca numărul antrenamentelor din ciclul săptămânal să crească concomitent cu sporirea considerabilă a încărcăturii, a repetărilor și seriilor. Volumul și intensitatea rezultă din însumarea lor, pe de o parte și de numărul pauzelor, respectiv durata lor, pe de altă parte. Pauzele se vor micșora în condițiile îmbunătățirii pregătirii și se vor mări în cazul creșterii intensității lor și a numărului mușchilor angajați în efort.

În planificarea antrenamentului pentru dezvoltarea forței generale și specifice, statice și dinamice trebuie întotdeauna să se țină cont de nevoile reale ale concursului, de graficul formei sportive, deși este unanim cunoscut faptul că cele specifice și cele dinamice își măresc considerabil ponderea pe măsură ce, ciclurile săptămânale se apropie de data celor mai importante competiții, cum sunt campionatele europene/mondiale, reprezentând vârful formei sportive căreia i se subordonează toată strategia și tactica de pregătire.



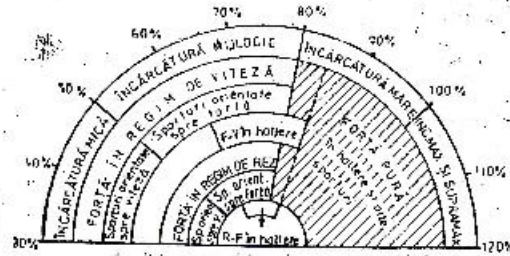
Graficul 9. Repartizarea zonelor de antrenament în diferite regiuni de lucru pentru dezvoltarea forței (după L. BĂSCOLEA, 1980)

Craftoul 10. Evaluarea volumului de antrenament în antrenarea forței (după LAZĂR, GARGOAN)

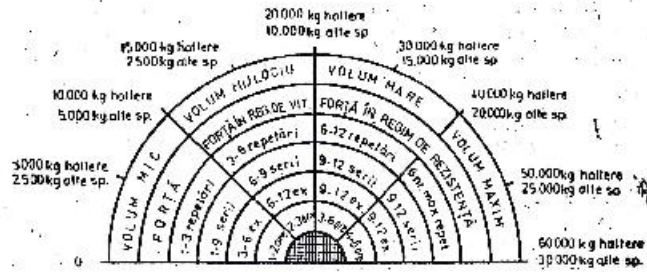


Nr. crt.	DENUMIREA EXERCITIULUI	MARIMEA INCARCATURILOR (ca % din normal)					
		INCALZIRE		PAUZA 2-3 min	75%	PAUZA 3-5 min	85%
1	Impins culcat	50kg 3	60kg 3	70kg 3	75kg 3	85kg 2	95kg 1
2	Simul tară fondare	50kg 3	60kg 3	70kg 2	75kg 3	85kg 2	95kg 1
3	Demușterile cu haltera pe spate	50kg 3	65kg 2	70kg 2	75kg 3	85kg 2	95kg 1
4	Aruncarea mingii peste cap cu ambele mâini	3-6 arunc. ușoare		5kg 5	6kg 5	7kg 5	8kg 4
5	Aruncarea mingii cu una din mâini	3-6 arunc. ușoare		5kg 5	6kg 5	7kg 5	8kg 4
6	Aruncarea mingii cu mingă aliniată	3-6 arunc. ușoare		5kg 6	6kg 5	7kg 5	8kg 4
7	Săriți consecutive pe lada de gimnastică	3-6 sărit. ușoare		6-6 serii	6-6 serii	6-6 serii	6-6 serii
8	Săriți consecutive în lungime	3-6 sărit. ușoare		6-6 serii	6-6 serii	6-6 serii	6-6 serii
9	Săriți pe loc apăsat pe sol și imediat în înălțime pe o minge pusă pe sol	3-6 sărit. ușoare		6-6 serii	6-6 serii	6-6 serii	6-6 serii

Atletica exercitiilor explozive.



Repartizarea zonelor de intensitate în diferite regiunari de lucru pentru dezvoltarea forței.



Evaluarea volumului de antrenament în antrenarea forței.

TIPURI DE INCALZIRE

<i>TIPUL</i>	<i>CONȚINUT (MIJLOACE)</i>	<i>DOZARE</i>	<i>INDICAȚII METODICE</i>
A	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Incalzire individuala <ul style="list-style-type: none"> - exercitii de mers si alergare - exercitii din gimnastica de baza - exercitii pentru mobilitatea articulara - exercitii specifice de gimnastica ➤ Incalzire colectiva <ul style="list-style-type: none"> - exercitii acrobatice - jocuri dinamice - exerciții specifice din parter - exercitiis pecifice cu partener 	12' 2' 3' 3' 4' 18' 2' 2' 8' 6' TOTAL: 30'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ se pune accent pe incalzirea musculara, segmentara si articulara ➤ se urmareste cresterea indicilor functionali ai organismului
B	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Incalzire individuala si colectiva <ul style="list-style-type: none"> - exercitii de mers si alergare - exercitii de gimnastica si mobilitate articulara - stretchyng - exercitii specifice din parter - exercitii de forta cu partener - exercitii cu ingreuieri specifice antrenamentului cu haltere 	30' 4' 4' 3' 8' 6' 5' TOTAL: 30'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ se urmareste pregatirea mobilitatii articulare si intinderea musculaturii necesare pentru atingerea obiectivelor de antrenament; ➤ se folosesc ingreuieri usoare { gantere, bara de haltere, discuri, mingi medicinale }
C	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Incalzire individuala <ul style="list-style-type: none"> - exercitii de mers si alergare - gimnastica de baza si specifica - exercitii pentru mobilitatea articulara - exercitii de pod ➤ Incalzire cu partener <ul style="list-style-type: none"> - angajare cu mijloace specifice 	17' 3' 5' 4' 5' 8' 4x1' / p 1' TOTAL: 25'	<ul style="list-style-type: none"> ➤ se urmareste pregatirea organismului pentru efortul specific din antrenament ➤ din lupta pe brate se trece la executarea procedeeelor preferate

PLAN DE LECȚIE Nr. 1F

SARCINI:

1. Dezvoltarea forței explozive necesară execuției în mare viteză a fiecărui procedeu tehnic
2. Se urmărește execuția în cel mai scurt timp posibil cu acțiune integrală

Volum 65%; Intensitate 85%

Partea lecției	Conținutul	Dozare	Indicații metodice
I	Încălzire tip B	20'	
II	Pus la piept	3x8r (50%) 3x6r (60%) 3x4r (70%)	Ridicare rapidă, fără oprire pentru toate execuțiile. Execuțiile se fac cu ritm.
	Împins din culcat	3x8r (50%) 3x6r (60%) 3x4r (70%)	Pot fi făcute chiar și 4 serii. Pot fi utilizate și în alte variante ale dozării.
	Tras de pe bancă	3x8r (50%) 3x6r (60%) 3x4r (70%)	
	Genuflexiuni	3x8r (50%) 3x6r (60%) 3x4r (70%)	
III	Încheiere tip B	20'	După mijloacele de încheiere specifice, revenirea organismului după efort se va face și prin masaj și automasaj, precum și prin saună.

Durata lecției: 120'

Număr repetări: 54

PLAN DE LECȚIE Nr. 2F

SARCINI:

1. Dezvoltarea forței specifice luptei (forță combinată – maxim, izometrică, rezistență, viteză)
2. Dezvoltarea mecanismelor metabolice energetice anaerobe (lactacide și alactacide)

Volum 90%; Intensitate 60%

Partea lecției	Conținutul	Dozare	Rep	Indicații metodice
I	Încălzire tip C	20'		În grup și individual
II	Deplasare pe brațe	4x1' (2') p 3'	200	Picioarele sunt ținute de partener. Deplasare înainte înapoi, lateral
	Genuflexiuni cu partener	4x1' (2') p 3'	60	Partenerul ținut pe umeri: ridicare rapidă, coborâre lentă
	Centurare față, aplecări, balansări, ridicări, extensii	6x1' (2') p 3'	60	Cu partenerul: ridicare explozivă, coborâre lentă
	Ridicări	8x1' (2') p 3'	60	Ridicare rapidă, coborâre lentă
	Sărituri ladă (sau peste bancă)	4x1' (2') p 3'	80	Pe ambele picioare și alternativ de pe un picior pe altul
	Joc	15' p 2'		Huștiuluc
	Circuit forță - manechin: aruncări peste piept - discuri - flotări - pod - frânghii	15'-20' 3x 8 rep 5x5r =100% 3x40 rep 3x15 rep 3x2 rep	24 25 120 45 6	
III	Încheiere tip A	15'		

Durata lecției: 120'

Timp efectiv lucrat în partea aIIa: 87'

Durata pauzelor în partea aIIa: 17'

Număr repetări: 680

PLAN DE LECȚIE Nr. 3F

SARCINI:

1. Dezvoltarea forței maxime pe lanțul cinematic al acțiunilor motrice specifice luptei
2. Dezvoltarea forței maxime pentru grupele mari musculare ale membrelor inferioare, trenului superior piept – spate, membre inferioare

Volum 65%; Intensitate 85%

Partea lecției	Conținut	Dozare	Indicații metodice
I	Încălzire tip B	20'	
II	Smuls	4 x 6r (50%) 3 x 4r (60%) 2 x 2r (70%)	Smulgere rapidă, intrare sub bord, menținere
	Împins culcat	4 x 6r (80%) 3 x 4r (90%) 2 x 2r (100%)	Împingere explozivă, revenire lentă
	Tras de pe bancă	4 x 6r (80%) 3 x 4r (90%) 2 x 2r (95%)	Menținere în contracție 2'' – 3''
	Ridicari pentru rebur	4 x 6r (80%) 3 x 4r (90%) 2 x 2r (95%)	Flexie lentă, extensie (contracție) rapidă. Variantă : extensie lentă până la 120, menținere 2'', contracție rapidă cu ridicare pe vârful.
III	Încheiere tip B	20'	După mijloacele de încheiere specifice, revenirea organismului după efort se va face și prin masaj și automasaj, precum și prin saună.

Durata lecției: 90'

Număr de repetări: 160

Efortul propriu-zis durează numai 40'

La fiecare antrenament se execută 3 din cele 5 execuții

Numărul de antrenamente de forță maximă săptămânal este de 1 -2 ori.

PLAN DE LECȚIE Nr. 4 PT

SARCINI:

1. Perfecționarea și automatizarea combinațiilor de pătrundere sub centrul de greutate al adversarului prin dezechilibrări și fandări pe verticală
2. Perfecționarea apărării din parter
3. Dezvoltarea forței în regim de viteză

Volum 60%; Intensitate 90%

Partea lecției	Conținutul	Dozare	Indicații metodice
I	Exerciții de alergare cu rotiri de brațe, rostogoliri, extensii de trunchi și brațe, exerciții de gimnastică de pe loc	15'	
	Exerciții de pod și mobilitate	5'	
II	Trașiuni de braț și centurare, transformare în aruncare peste piept	2x2' + 30''p	
	Trașiuni de brațe, fandare și intrare la centură combinat cu dezechilibrări laterale sau rupeți în forță	2x2' + 30''p	
	Pas fandat și intrare la centură combinat cu rulat din picioare sau păpușa	2x2' + 30''p	
	Repetarea reburului - apărare și contraatac	2x2' + 30''p	
	Rostogolire cu pârgie pe brațul opus combinat cu rotă la cap	2x2' + 30''p	
	Executarea intrării la centură	4x2' + 30'' p	
	Lucru cu haltera cu 60% din posibilități în viteză maximă	6x10r 12' p 3'	-pus la piept -tras la piept - genuflexiuni
II	Încheiere tip B	15'	

DURATA LECȚIEI: 85'

TIMP EFECTIV LUCRAT (partea aIIa): 40'

DURATA PAUZELOR (partea aIIa): 10'

PLAN DE LECȚIE Nr. 5 PT

SARCINI:

1. Adaptarea și perfecționarea unei tactici ofensiv – agresive de recuperare puncte, păstrarea de avantaj
2. Aplicarea executării procedeeelor preferate în condiții complexe tehnico-tactice
3. Luptă eficientă – variante complexe (atac-apărare de jos), poziții de apărare, ridicare
4. Tactică precisă pentru lupta în zonă – atac decisiv pentru obținerea punctului

Volum 80%; Intensitate 70%

Parte a lecției	Conținutul	Dozare	Indicații metodice
I	Încălzire	15' -20'	Alternarea exercițiilor de mers, alergare, sus-jos
	Ex. de gimnastică din mers și alergare	6' – 8'	
	Ex. specifice: rostogoliri, răsturnări – de sus, de jos	6' – 8'	
	Ex. de pod	3' – 4'	
II	Luptă foarte activă	4' p 3'	Pentru ducerea adv. în zonă
	Luptă tactică sub brațe	6' p 3'	Un braț-două brațe
	De jos – schimb de prize	4' p 3'	Combi-nații pentru atac
	Angajare risc – primele 3 puncte	4' p 3'	Prize foarte rapide
	De jos – variante de apărare	4'+4' p 3'	Poziții de apărare
	Angajare complexă	6' p 3'	Poziții de plecare
	De jos – ridicare la semnal	4' p 3'	
	Angajare – menține rezultatul	4' p 3'	Doi adversari
	Luptă în zonă	6' p 3'	Intrare în zona de pericol
	Angajare cu executare de procedeu	6' p 3'	
	De jos – variante atac-apărare	4'+4' p 3'	
III	Circuit de forță	10'	
	Cățărări pe frânghie	8r	
	Exerciții de revenire – relaxare	6' – 10'	

Durata lecției: 120'

Luptă 60': de sus 36', de jos 24'

Circuit de forță + frânghii: 10' – 15'

Pauze: 30'

PLAN DE LECȚIE Nr. 6 PTT

SARCINI:

1. Aplicarea executării procedeeleor preferate în condiții de concurs cu eficientizarea tehnico-tactică a lor, specifică fiecărui sportiv
2. Perfecționarea luptei de jos, atac-apărare, în condiții de concurs
3. Dinamizarea ritmului de luptă

Volum 55%; Intensitate 85%

Parte a lecției	Conținutul	Dozare	Indicții metodice	Observații
I	Încălzire	15'-20'	tipizată,	foarte alert executate toate
	exerciții de gimnastică din mers și alergare	5'	foarte alertă	obținerea stării optime
	exerciții specifice de sus, de jos, răsturnări, pod	5'	mobilitate coloană	randament maxim
	exerciții incitative	5'	proced. Preferate	executate în viteză
II	Pregătire specifică			
	angajare tip concurs	2' p 30"	ex. punct. până în 3'	esențial pt victorie, prize rapide
	angajare tip variat	4' p 2'	schimb. ritm. la 30"	normal-alert 30"-normal
	angajare tip concurs - jos	4x1' p 3'	schimb. atac-ap. la 1'	conform momentelor de meci
	repetări manechin	4x30" p 3'	foarte rapid	proced. cu amplitudine și risc
	angajare prelungită	2'+2' p 3'	puncte în prelugiri	ritm alert și pct. în prelungiri
	angajare concurs	3x2' p 3'	realizare punct. la 3'	decizie rapidă-violent
	angajare repetări manechin	3' - 30 ex	continuu	rezistență-regim viteză
	angajare tip concurs - jos	4x30" p 3'	schimb atac-apărare	conform situațiilor din concurs
	angajare luptă sub brațe	6' p 3'	poziția apropiat	insistarea introducerii brațului
	angajare jos tip concurs	3x2' p 3'	schimb atac-ap la 2'	insistare pe execuție
	reprize de luptă în viteză	8x30"	ritm maxim	pentru atac repetat
III	partea de încheiere			
	exerciții pod	10'		
	exerciții gantere	3'		
	execuții frânghii	8 rep.		
	exerciții de revenire	10'		

Durata lecției: 120 minute

- lucru specific: 45' – 55'
- încălzire: 15' - 20'
- angajare de jos: 18'
- angajare de sus: 27'
- complementare: 15'
- pauză: 40'

PLAN DE LECȚIE Nr. 7 PTT

SARCINI:

1. Perfecționarea și automatizarea execuției procedeele preferate de sus și din parter:

- accent pe poziții, plasament la ridicare, prize fixe la centură
- soluționarea unor combinații tehnico-tactice de atac, contraatac
- recuperare de puncte și păstrarea avantajului

2. Tactica precisă pentru lupta în zonă.

Volum 80%; Intensitate 70%

Partea lecției	Conținutul	Dozare	Rep	Indicații metodice
I	Exerciții de gimnastică din mers	3'		
	Exerciții de gimnastică din alergare	3'		
	Exerciții specifice pentru mobilitate	4'		
	Rulări, rostogoliri, echere	4'		
	Încălzirea specifică a podului	6'		
II	Repetări procedeu preferat: - aruncări peste piept - aruncări peste spate - aruncări peste șold - aruncări prin suspendare	4x2' p:2'	50	Fixarea trunchiului și a brațului. Cu apucări în cruce. Cu antebraț fixat sub axilă. cu fixare corp și antebraț. Cu fixare trunchi și braț Suspendare de braț. Suspendare inversă de braț.
	Repetări procedee preferate din parter: - răsturnări (variante) - rostogoliri (variante)	2x2'x30"p 2x2'x30"p	24 20	Prin centurare cu un braț, cu ambele brațe și ridicare Cu cheie la cap, cu brațul fixat în cheie
	Luptă tactică sub brațe	3x2' p: 3'		Cu un braț, cu două brațe sub. Atac – apărare – contraatac (și variante)
	Angajare când conduce la puncte	3x2', p:2'	16	Evită intrarea în zonă și nu adaugă punct tehnic
	Luptă în zonă: - din picioare - din parter	8' p: 2'	15	Atacuri și contraatacuri repetate, decise pentru punct. Atac, execuție și finalizare în zonă. Apărare, deplasare în zonă, evitare cedare de punct.
	Duceri la parter	2x5' p: 2'	20	Cu tracțiune de cap-braț (variante). Cu tracțiuni și treceri la spate (variante). Din apucare în cruce.
	Fixare în poziție periculoasă de tuș	4x1' p: 2'	16	Prin apucarea capului și brațului (variante). Cu apucarea brațului și trunchiului (variante). Prin centurare cu ambele brațe.
	Doborâri	4x2' p: 2'	20	Prin centurare directă (variante). Prin centurare, ridicare și balansare.
	Angajare prize fixe	4x1' p: 3'	24	Execuții rapide atac – contraatac
	Pod	4'	30	Menținere în pod. Ridicare și ieșire din pod.
III	Revenirea organismului după efort prin: mișcări ample de respirație, masaj, automasaj, exerciții acrobatice	14'		Individul și perechi câte doi

Durata lecției: 120'

Timp efectiv lucrat în partea aIIa: 66'

Durata pauzelor în partea aIIa: 20'

Număr repetări: 235

PLAN DE LECȚIE Nr. 8 PTT

SARCINI:

1. Perfecționarea procedeelor de răsturnare din lupta la sol
2. Perfecționarea apărării și contraatacului la executarea răsturnărilor din parter
3. Luptă eficientă – variante complexe (atac-apărare de jos), poziții de apărare, ridicare
4. Tactică precisă pentru lupta la parter – atac decisiv pentru obținerea punctului

Volum 90%; Intensitate 60%

Partea lecției	Conținutul	Dozare	Indicații metodice
I	Încălzire Ex. de gimnastică din mers și alergare Ex. specifice: rostogoliri, răsturnări – de sus, de jos Ex. de pod	20' 8' 8' 4'	Alternarea exercițiilor de mers, alergare, sus-jos
II	Repetări procedeu preferat din lupta la parter: - răsturnare prin centurare inversată - rulatul din parter - rostogolire prin centurare - variante de răsturnări prin centurare inversă	4x2' p:2'	Ridicări la semnal
	Luptă cu temă: executarea procedeelor preferate din parter - răsturnări (variante) - rostogoliri (variante)	2x2'x30''p 2x2'x30''p	Ridicări la semnal Prin centurare cu un braț
	Luptă tactică din parter	3x2' p: 3'	Atac – apărare – contraatac (și variante)
	Angajare când conduce la puncte	3x2' p:2'	Evită intrarea în zonă și nu adaugă punct tehnic
	Luptă în zonă: - din picioare - din parter	8' p: 2'	Atacuri și contraatacuri repetate, decise pentru punct. Atac, execuție și finalizare în zonă. Apărare, deplasare în zonă, evitare cedare de punct.
	Duceri la parter	2x5' p: 2'	Cu tracțiune de cap-braț (variante). Cu tracțiuni și treceri la spate (variante). Din apucare în cruce.
	Fixare în poziție periculoasă de tuș	4x1' p: 2'	Prin apucarea capului și brațului (variante). Cu apucarea brațului și trunchiului (variante). Prin centurare și ambele brațe.
	Apărare și contraatac la executarea reburului	4x2' p: 2'	Aruncarea piciorului apropiat peste adversar
	Angajare din prize fixe de rebur	4x1' p: 3'	Execuții rapide atac – contraatac
	Pod	4'	Menținere în pod. Ridicare și ieșire din pod.
III	Încheiere tip B	14'	

Durata lecției: 120'

Timp efectiv lucrat în partea aIIa: 66'

Durata pauzelor în partea aIIa: 20'

PLAN DE LECȚIE Nr. 9 PC

SARCINI:

1. Susținerea și notarea probelor și normelor de control
 - pregătire fizică generală
 - pregătire tehnico-tactică
 - pregătire teoretică

Volum 75%; Intensitate 75%

Partea lecției	Conținutul	Dozare	Indicații metodice
I	Exerciții din mișcare și din stând pentru membre, trunchi, ceafă	20'	
II	Probe din pregătirea fizică specifică	20'	Echere, pod, tracțiuni, flotări, ridicări cu haltera
	Probe din pregătirea tehnico – tactică	25'	Se pot executa procedee cu manechinul sau cu partener pasiv
	Testare din pregătirea teoretică	15'	Prezentarea unor soluții la anumite situații dintr-un meci
III	Jocuri de atenție	15'	
	Exerciții de revenire a organismului după efort	15'	

Durata lecției: 120'

PLAN DE LECȚIE Nr. 10 A**SARCINI:**

1. Analiza concursurilor ce s-au desfășurat în perioadele precedentă – puncte tari și puncte slabe
2. Refacere dirijată

Volum 60%; Intensitate 55%.

Partea lecției	Conținutul	Dozare	Indicații metodice
I	Joc – baschet	20'	Reguli stabilite înainte de joc
II	Analiza rezultatelor obținute în cadrul competițiilor precedente, greșeli și corectarea greșelilor. Prelucrarea regulamentului	60'	Se discută atât la nivel de echipă, cât și pentru fiecare sportiv în parte Discutarea unor aspecte noi apărute în regulament
III	Bazin, saună, masaj, automasaj	40'	

DURATA LECȚIEI: 120'

TIPURI DE ÎNCHEIERE

TIPUL	CONȚINUT (MIJLOACE)	DOZARE	INDICAȚII METODICE
A	<i>Incheiere colectivă</i> - exerciții de alergare ușoară - exerciții de gimnastică și mobilitate - exerciții acrobatice cu partener <i>Incheiere individuală</i> - rulări, rostogoliri - întinderi specifice - automasaj	8' 2' 2' 4' 12' 3' 3' 6' TOTAL: 20'	- se execută mișcări de brațe, trunchi și picioare pentru relaxare - se urmărește relaxarea treptată a organismului și deconectarea psihică a sportivului
B	<i>Incheiere colectivă</i> - joc sportiv (baschet) <i>Încheiere individuală</i> - exerciții de gimnastică și mobilitate articulară - rulări, rostogoliri - automasaj	12' 2x5' / p 2' 8' 2' 2' 4' TOTAL : 20'	- se urmărește crearea unui moment de relaxare prin divertisment
C	<i>Încheiere individuală și colectivă</i> - rulări și rostogoliri - exerciții acrobatice cu sau fără partener - exerciții de mobilitate articulară - masaj	25' 4' 6' 5' 10' TOTAL : 25'	- se urmărește relaxarea treptată a organismului și crearea unui sentiment de confort psihic

***Prof. BACIU VICTOR, Antrenor emerit,
Președinte – Colegiul Național al Antrenorilor***