

PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN HANDBAL LA ECHIPELE DE COPII ȘI JUNIORI

Prof. univ. dr. Mihăilă Ion – Universitatea din Pitești
Lector univ. dr. Popescu Daniela Corina – Universitatea din Pitești

Dacă în handbalul de performanță, periodizarea antrenamentului sportiv se face numai în funcție de calendarul competițional, la nivelul eșaloanelor de copii și juniori trebuie avut în vedere, pe lângă acesta și structura anului școlar (perioade cu încărcătură mai mică sau mai mare, vacanțe, zile libere etc.).

În vederea elaborării documentelor de planificare profesorul (antrenorul) trebuie să facă o serie de operațiuni metodice, obligatorii pentru

- **Stabilirea obiectivelor de performanță**

Locul ocupat în clasament, promovarea într-un eșalon superior, evitarea retrogradării, participarea echipei în cupele europene, promovarea unor jucători la echipele naționale, promovarea unor juniori la echipa de seniori etc.

- **Analiza echipei**

Analiza propriei echipe este punctul de plecare principal în stabilirea obiectivelor de performanță, dar și de instruire ale echipei. Acest lucru se realizează pe baza observațiilor făcute de-a lungul anului competițional precedent, dar mai ales înainte de începerea pregătirii pentru un nou campionat. Principalele criterii de analiză a echipei sunt:

- efectivul echipei
- starea de sănătate a jucătorilor
- Încadrarea particularităților jucătorilor în modelul caracteristic eșalonului de performanță (somatic, motric, tehnico-tactic etc.)
- Nivelul pregătirii fizice generale – probe de control
- Nivelul pregătirii fizice specifice
- Nivelul pregătirii tehnice
- Nivelul pregătirii tactice
- Nivelul pregătirii psihologice

- **Stabilirea obiectivelor de pregătire**

În vederea optimizării performanțelor echipei trebuie stabilite obiectivele de pregătire pentru fiecare dintre factorii antrenamentului sportiv. În același timp, antrenorul trebuie să stabilească concepția de joc care poate fi implementată în funcție de particularitățile propriilor jucători.

- **Elaborarea graficului planului anual**

Planul anual de pregătire este determinat de sistemul competițional intern și internațional, atunci când echipa participă și în competițiile europene. Acesta trebuie să scoată în evidență fiecare perioadă pregătitoare, precompetițională, competițională și de tranziție existentă pe parcursul unui an competițional.

În cadrul graficului planului anual poate exista și graficul formei sportive, precum și datele trecerii probelor de control și a controlului medical (obligatoriu de minimum două ori pe an)

CONȚINUTUL, DURATA ȘI STRUCTURA PERIOADELOR DE PREGĂTIRE

Principiile generale ale planificării enunțate în urmă cu mai mulți ani, deși sunt valabile pentru sportivii începători și consacrați, din anumite puncte de vedere ele nu mai corespund deplin în pregătirea sportivilor de înaltă performanță. Primele schimbări s-au produs în ceea ce privește încărcăturile folosite pe parcursul unui ciclu anual, considerându-se că în ultimii ani volumul de antrenament a crescut cu aproape 50% iar intensitatea efortului cu 100% și mai mult (Buharina, 1987). În această etapă, mulți specialiști critică concepția lui Matveev, L.P., privind ponderile pregătirilor generală și specifică în cadrul fiecărui macrociclu, evidențiind că pregătirea specifică joacă un rol tot mai important în dauna celei generale.

Se omite însă faptul că autorul menționat evidențiază următoarele: „Nu trebuie să se înțeleagă prin aceasta că greutatea corespunzătoare pregătirii generale depășește totdeauna greutatea pregătirii specifice. Proporțiile respective, concrete, depind hotărâtor de nivelul pregătirii probabile a sportivului, de specializarea lui, de stagiul sportiv și alte împrejurări... Valabil rămâne doar faptul că pregătirea generală ocupă întotdeauna în prima etapă un loc mai important decât în etapele următoare” (Matveev, L.P., 1980).

În contextul celor de mai sus, timpul afectat pregătirii fizice generale poate fi mult diminuat, în timp ce antrenamentul specific va căpăta o pondere mult mai mare în ansamblul întregului proces de pregătire. Desigur, nu același lucru îl întâlnim la începători, la care ponderea exercițiilor cu caracter general este mare, în timp ce sportivii avansați recurg la exerciții apropiate de cerințele jocului chiar pentru pregătirea lor fizică generală. Prin aceasta nu trebuie să se înțeleagă că sunt eliminate exercițiile cu caracter general, ci importanța lor este mult mai mică față de începători. Se consideră că în ramurile de sport ciclice, eforturile de tip aerob pur au o pondere redusă, prioritatea deținând-o eforturile anaerobe și combinat solicitate de exercițiile care îndeplinesc cerințele specifice ramurii de sport. În acest fel, jucătorul de handbal trebuie să efectueze un număr mare de repetări ale schemelor tehnico-tactice într-un tempo maxim de concurs. Acestea vor îmbunătăți rezistența, forța etc. specifice, necesare în competiții, antrenându-se simultan și lanțurile musculare implicate direct în conducerea mingii și aruncării la poartă.

Pentru a crea un program de pregătire viabil și pentru a aplica această concepție, mai întâi trebuie înțelese foarte bine proporțiile în care contribuie sistemele energetice dominante în jocul sportiv respectiv, alegând în consecință metodele și mijloacele adecvate acestuia. Acest concept mai este denumit *ergogeneză* (Bompa, T., 2003)¹. În al doilea rând, trebuie evaluate toate calitățile motrice folosite în acel joc sportiv, încercând definirea celor mai importante, sau așa-numitele calități motrice dominante.

Tabelul 1 ilustrează *ergogeneza jocului de handbal* (sau împărțirea în procente a sistemelor energetice). Acest tabel a fost alcătuit pe baza informațiilor oferite de Mathews și Fox (1983), Dal Monte (1983), Gionet (1986), Bompa (1999) și Bompa și Chambers (1999).

	Proporția contribuției sistemelor energetice în %		
JOCUL SPORTIV	Sistem alactacid	Sistem lactacid	Sistem aerob
HANDBAL	20	30	50

Tabel 1 – Ergogeneza în jocul de handbal (după Mathews, D., Fox, B., 1983)

Observăm că cele trei sisteme energetice contribuie la asigurarea energiei de care au nevoie jucătorii de handbal pentru a avea o prestație eficientă în timpul jocului. Sistemul aerob este cel dominant, ceea ce înseamnă că el furnizează în cea mai mare parte energia, mai ales în cea de-

¹ Bompa, T., 2003, *Performanța în Jocurile Sportive*, Edit. Ex Ponto, București, pag. 75

a doua parte a jocului. Ritmul jocului, tactica aplicată, cu atât mai mult cu cât cele două echipe au niveluri apropiate, pot determina schimbări ale valorilor procentuale, deseori în favoarea sistemului aerob (rezistența). Deși cele trei sisteme energetice trebuie să fie bine antrenate prin metode specifice și nespecifice, sistemul aerob este cel care asigură viabilitatea, sursele de energie atât de esențiale pentru un final de meci bine susținut. De asemenea, sistemul aerob facilitează o refacere mai rapidă după meciuri și între lecțiile de antrenament. Chiar dacă intensitatea jocului pare să fie întotdeauna ridicată, nu trebuie trasă concluzia pripită că o condiționare aerobă este mai puțin importantă. Dacă energia necesară în partea de început a unui meci de mare intensitate este furnizată de sistemele alactacid și lactacid, ulterior jocul este imposibil fără o bază puternic aerobă. De fapt, anduranța aerobă face totul posibil!! De ce? Pentru că o anduranță aerobă mai mare face ca rolul acidului lactic în cursul jocului să fie mai mic și, drept rezultat, jucătorii vor prezenta niveluri de oboseală mai scăzute în ultima parte a meciului.

III. OBIECTIVELE, CONȚINUTUL ȘI DURATA PERIOADEI PREGĂTITOARE

Perioada pregătitoare este unitatea structurală cu ponderea cea mai importantă în cadrul macrociclului de antrenament, deoarece în timpul ei se pun bazele funcționale ale viitoarelor performanțe. În cadrul perioadei pregătitoare se rezolvă mai multe **obiective** care condiționează participările cu succes în viitoarele competiții:

- Creșterea capacității funcționale a organismului;
- Educarea încrederii în posibilitățile de afirmare;
- Învățarea sau perfecționarea unor procedee tehnice (în unele cazuri restructurarea acestora; completarea fondului de deprinderi și priceperi motrice);
- Dezvoltarea calităților motrice specifice implicate în practicarea ramurii de sport;
- Înlăturarea rămănelor în urmă constatate la diferite alte componente ale antrenamentului sportiv;
- Pregătirea tactică.

Prima parte a perioadei pregătitoare este, de regulă, îndreptată spre *creșterea nivelului pregătirii fizice generale*, creându-se premisele pregătirii tehnice, tactice, fizice și psihice necesare antrenamentului specific ulterior. În situațiile în care nivelul scăzut al pregătirii fizice constatată la unii sportivi (cum sunt începătorii imediat după selecție) necesită o dezvoltare corespunzătoare a marilor grupe musculare și a celor mai importante sisteme funcționale care vor determina o specializare viitoare eficientă, această etapă a perioadei pregătitoare se prelungește (Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002)².

Exercițiile folosite în aceste cazuri se deosebesc de cele competiționale, urmărindu-se dezvoltarea capacității generale de mișcare, dezvoltarea în principal a calităților de viteză și îndemânare, paralel cu preocuparea de a crește sistematic și posibilitățile aerobe.

Gama de exerciții este foarte largă incluzând mijloace pentru perfecționarea deprinderilor motrice de bază, a calităților motrice și, în general, pentru capacitatea motrică generală. Nu vor lipsi deci, exerciții din genul celor din școala alergării, a săriturii, școala mingii etc. care creează premisele unei viitoare pregătiri specifice eficiente. Pe măsură ce se înaintează în această perioadă, crește și ponderea exercițiilor specifice și competiționale, atât ca formă, structură și caracter.

² Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002, *Teoria Sportului*, Edit. FEST, București, pag. 417

Perioada pregătitoare se împarte în:

- ✓ 1. Etapa de pregătire generală
- ✓ 2. Etapa de pregătire specifică

1. **Etapa de pregătire generală** are ca *obiective* principale: creșterea capacității funcționale a organismului; dezvoltarea multilaterală a calităților motrice și completarea fondului de priceperi și deprinderi motrice.

Caracteristica efortului în această etapă este dată de *mărirea treptată a volumului de efort, fapt necesar pentru asigurarea stabilității viitoare forme sportive*. Intensitatea crește atât cât să nu stânjenească creșterea volumului. În cazul creșterii accelerate a intensității, se forțează întregul proces de pregătire, iar forma sportivă viitoare devine instabilă.

2. **Etapa pregătirii specifice sau precompetiționale** are ca *obiectiv* instalarea formei sportive prin: dezvoltarea stării de antrenament specifice; dezvoltarea calităților motrice complexe (combinat) specifice jocului de handbal; perfecționarea pregătirii tehnico-tactice cu accent pe structurile care se vor aplica în concursuri; pregătirea psihică specifică și de concurs. Pe măsură ce se apropie sfârșitul acestei etape, pregătirea capătă un caracter integral, concursul intrând organic în componența acesteia ca unul din cele mai importante mijloace și metode de pregătire. Intensitatea efortului crește treptat prin renunțarea la exercițiile cu caracter general, în locul cărora se introduc exerciții specifice. În această etapă se folosesc tot mai des microcicluri de mare intensitate, cuprinzând 3 – 6 lecții de intensități maxime și submaxime, dar și microcicluri și lecții de *descărcare* sau de refacere. Dacă imediat după etapa pregătirii specifice, la începutul perioadei competiționale, urmează unul din cele mai importante concursuri, atunci ultimul mezociclu sau întreaga etapă se concepe în întregime modelată după caracteristicile concursului la care urmează să se participe.

Durata perioadei pregătitoare variază în funcție de nivelul pregătirii sportivilor, de durata calendarului competițional și de numărul de macrocicluri pe parcursul unui an. În cazul copiilor, perioada pregătitoare poate dura între 3 – 6 luni, în timp ce la sportivii avansați de înaltă performanță 1 – 2 luni, sau mai puțin. În macrocicluri, perioada pregătitoare se întinde între 5 – 6 luni, iar în cazul periodizărilor din bicicluri între 2 – 3 luni (Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002)³.

În concluzie, în ceea ce privește perioada pregătitoare, menționăm că se manifestă o bogăție de variante în care este concepută și construită aceasta, în funcție de condițiile concrete în care se desfășoară. Criteriul cel mai bun de apreciere a caracterului optim îl constituie rezultatul sportiv realizat la sfârșitul acestei perioade care în principiu trebuie să fie superior celui din macrociclu anterior sau să fie la nivelul obiectivelor stabilite.

IV. OBIECTIVELE, CONȚINUTUL ȘI DURATA PERIOADEI COMPETIȚIONALE

Corespunzător obiectivului fundamental al acestei perioade, care este *menținerea formei sportive*, se programează conținutul antrenamentului prin realizarea următoarelor *sarcini*:

- ✓ Perfecționarea tuturor calităților, deprinderilor și priceperilor pe fondul stabilității relative a formei sportive;
- ✓ Perfecționarea în continuare a capacității de adaptare a organismului la eforturile specifice impuse de concursuri;
- ✓ Perfecționarea pregătirii integrale (de concurs);
- ✓ Stimularea largă a inițiativei și capacității creatoare a sportivilor.

³ Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002, *Teoria Sportului*, Edit. FEST, București, pag. 419

În această perioadă pregătirea fizică a sportivilor este orientată în direcția pregătirii funcționale sau, mai bine zis, dezvoltării capacității de efort cu caracter specific. Pregătirea tehnică și tactică sunt astfel orientate încât să asigure o activitate competițională susținută și în același timp cât mai aproape de perfecțiune. Aceasta presupune consolidarea priceperilor și deprinderilor însușite și, pe de altă parte, dezvoltarea capacității de aplicare în condiții variate, create de concursuri. Dezvoltarea gândirii tactice și a pregătirii psihologice de concurs sunt, de asemenea, obiective specifice perioadei competiționale.

După obținerea formei sportive, concursul devine mijlocul și metoda esențială pentru perfecționare. Frecvența participării la concursuri depinde în principal de nivelul măiestriei sportivului și de particularitățile ramurii de sport, desigur, condiționate de durata formei sportive. Astfel, în cea mai mare parte a ramurilor de sport cu caracter de viteză-forță și în jocuri sportive, sportivii de performanță pot participa săptămânal sau de mai multe ori pe săptămână la concursuri pe parcursul întregii perioade competiționale. Aceste trăsături își pun amprenta pe întreaga structură a anului de pregătire, determinând un monociclu sau un biciclu.

Formațiunea structurală de bază a perioadei competiționale o constituie *mezociclu* competițional care include microciclu de apropiere (dinaintea concursului), concursul și microciclu de descărcare, postcompetițional. În cazul în care perioada competițională este de mai lungă durată (4 – 6 luni), în afara mezocicurilor competiționale, se planifică mezocicluri intermediare care asigură: stimuli puternici de creștere a nivelului general de antrenament; prevenirea supraîncordării în cazul unui număr mare de jocuri în mezocicurile competiționale; prevenirea monotoniei. Mezocicurile intermediare produc comutări importante în pregătire pentru schimbarea parțială a formelor de pregătire, a conținutului și condițiilor activității, creând în același timp condiții pentru următoarele mezocicluri competiționale (Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002)⁴.

Atât mezocicurile competiționale cât și cele intermediare într-o măsură mai mare sau mai mică sunt modelate după concursul important la care urmează să se participe. Matveev, L.P., consideră că includerea în structura perioadei competiționale a mezocicurilor intermediare determină diferențe de nivel în dinamica rezultatelor sportive sub forma unor unde corespunzătoare numărului etapelor intermediare cu caracter de refacere-pregătire. Căderile de nivel nu trebuie confundate cu pierderea formei sportive, deoarece se înlătură doar temporar orientarea specifică către performanța maximă.

OBIECTIVELE, CONȚINUTUL ȘI DURATA PERIOADEI DE TRANZIȚIE

Obiectivul fundamental al perioadei de tranziție îl constituie asigurarea odihnei active. În această perioadă nu se întrerupe efortul, ci se menține un anumit grad de antrenament, garantându-se readaptarea cursivă în macrociclu anterior, de la un nivel superior față de același moment al anului precedent. De asemenea, *perioada de tranziție trebuie să asigure legătura dintre două macrocicluri concomitent cu asigurarea fazei de supracompensare pentru faza următoare de efort.*

Această perioadă nu are o durată precisă, fiind determinată de nivelul de pregătire și caracteristicile calendarului competițional. Aceasta este mai lungă la nivelul copiilor, ajungând până la 5 – 6 săptămâni și mai scurtă în cazul sportivilor consacrați, între 1 – 2 săptămâni. În perioada de tranziție se folosesc numeroase exerciții, de regulă din alte ramuri sportive, cu caracter atrăgător și interesant, fiind preferat ca sportivii să-și aleagă conținutul lecțiilor. Dintre

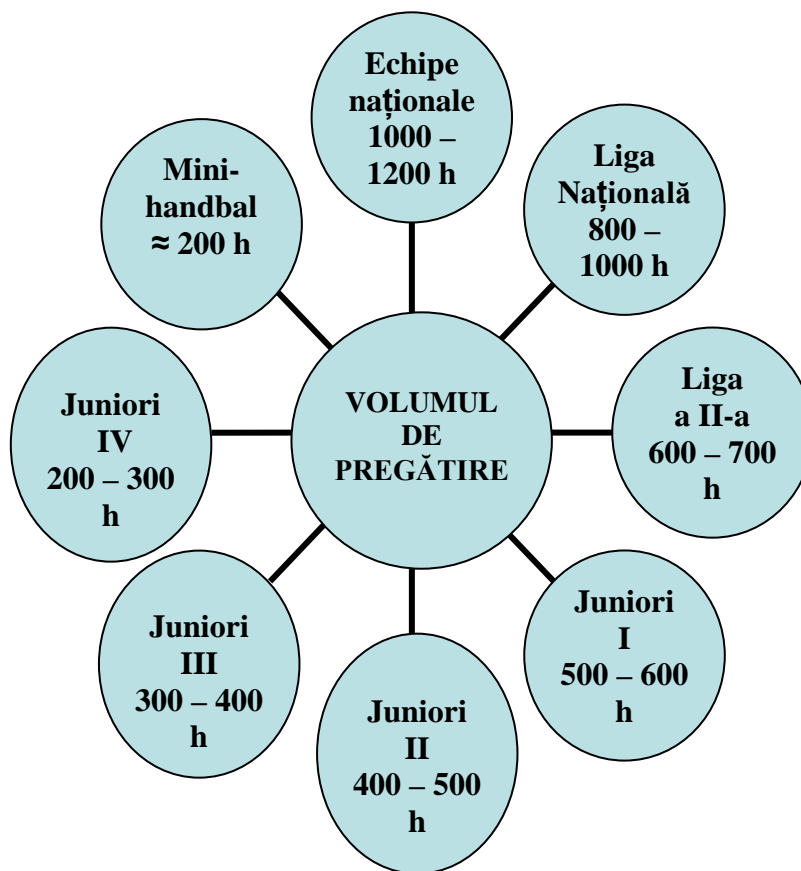
⁴ Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002, *Teoria Sportului*, Edit. FEST, București, pag. 420

mijloacele utilizate amintim: jocurile dinamice, excursiile, înotul, asociate cu acțiuni cultural – educative și distractive. (Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002)⁵.

VOLUMUL DE ANTRENAMENT

La nivelul fiecărui eșalon al performanței, volumul de antrenament constituie unul dintre indicatorii fără de care nu se poate atinge performanța sportivă (poate cel mai important), constituind numărul orelor din planul anual de pregătire alocate lecțiilor de antrenament și competițiilor.

În funcție de sistemul competițional și nivelul performanței la care accede echipa, numărul săptămânilor în care se lucrează pe parcursul unui an competițional este cuprins (de regulă) între 30-35 săptămâni la nivelul grupelor de copii începători și 47-48 la nivelul echipelor de înaltă performanță. Astfel, fiecare antrenor care întocmește documentele de planificare trebuie să aibă în vedere realizarea volumului minim de pregătire impus eșalonului de performanță la care activează.



Aceste cifre prezentate în cadrul volumului anual de pregătire, cât și ponderea factorilor antrenamentului sportiv din cadrul etapelor de pregătire sunt orientative, fiecare antrenor având posibilitatea să găsească raportul optim pentru realizarea obiectivelor de pregătire și performanță propuse.

⁵ Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., 2002, *Teoria Sportului*, Edit. FEST, București, pag. 423

**PONDEREA FACTORILOR ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN CADRUL
ETAPELOR DIN PERIOADA PREGĂTITOARE**

FACTOR ANTRENAMENT	ETAPA DE PREGĂTIRE - PREGĂTITOARE		
	I	II	III
Pregătire fizică generală	75%	40%	20%
Pregătire fizică specifică	15%	30%	35%
Pregătire tehnică	5%	15%	30%
Pregătire tactică	-	5%	10%
Pregătire psihologică	5%	5%	5%

**PONDEREA FACTORILOR ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN CADRUL
ETAPELOR DIN PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ**

FACTOR ANTRENAMENT	ETAPA DE PREGĂTIRE - PRECOMPETIȚIONALĂ
	I
Pregătire fizică generală	5%
Pregătire fizică specifică	30%
Pregătire tehnică	35%
Pregătire tactică	25%
Pregătire psihologică	5%

**PONDEREA FACTORILOR ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN
CADRUL ETAPELOR DIN PERIOADA COMPETIȚIONALĂ**

FACTOR ANTRENAMENT	ETAPA DE PREGĂTIRE - COMPETIȚIONALĂ		
	I	II	III
Pregătire fizică generală	5%	5%	5%
Pregătire fizică specifică	25%	25%	25%
Pregătire tehnică	30%	25%	20%
Pregătire tactică	35%	40%	45%
Pregătire psihologică	5%	5%	5%

**PONDEREA FACTORILOR ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN
CADRUL ETAPELOR DIN PERIOADA DE TRANZIȚIE**

FACTOR ANTRENAMENT	ETAPA DE PREGĂTIRE - TRANZIȚIE
	I
Pregătire fizică generală	85%
Pregătire fizică specifică	10%
Pregătire tehnică	-
Pregătire tactică	-
Pregătire psihologică	5%

PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ

- Calificarea la turneul final al juniorilor II
- Câștigarea turneului de iarnă
- Promovarea unor juniori în eșalonul superior
- Dezvoltarea bazei materiale pe plan local, îmbunătățirea condițiilor de antrenament

OBIECTIVE GENERALE

- Dezvoltarea continuă a calităților motrice de bază și orientarea pregătirii spre perfecționarea treptată a formelor specifice de manifestare a acestora în joc
- Perfecționarea tehnicii de bază în condiții diversificate și cât mai apropiate de joc
- Învățarea și consolidarea execuțiilor tehnice cu grad mare de dificultate
- Însușirea și aprofundarea specializării pe posturi
- Însușirea temeinică a cunoștințelor de tactică individuală, cu accent pe formarea capacității de alegere a celor mai indicate execuții tehnice în raport cu situația de joc și pe orientarea acțiunilor individuale către colaborarea cu coechipierii
- Formarea capacității de integrare eficientă în jocul bilateral, subordonând acțiunile individuale cerințelor tactice impuse de sistemele de atac și de apărare folosite de echipă
- Perfecționarea randamentului în jocul bilateral

OBIECTIVE PE FACTORII ANTRENAMENTULUI
PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL ANUL COMPETIȚIONAL

Pregătirea fizică generală, multilaterală și specifică	Pregătirea tehnico-tactică individuală	Pregătirea tehnico-tactică pe cupluri de posturi	Pregătirea tehnico-tactică colectivă	Pregătirea teoretică	Pregătirea psihologică
<ul style="list-style-type: none"> • Exerciții pentru pregătirea funcțională, jogging, stretching • Circuite cu îngruiere • Dezvoltarea vitezei de repetiție • Dezvoltarea vitezei de reacție • Dezvoltarea vitezei de execuție • Dezvoltarea rezistenței generale • Perfecționarea forței generale și a dezvoltării fizice • Dezvoltarea rezistenței generale cuplată cu creșterea forței generale • Perfecționarea detentei; integrarea tehnicii cu detenta recent perfecționată • Dezvoltarea mobilității articulare și supleței musculare • Perfecționarea rezistenței în regim de viteză • Perfecționarea rezistenței în regim de tehnică, executată în viteză • Perfecționarea rezistenței în regim de joc și jocuri repetate (turnee) 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecționarea marcajului și a paselor de angajare a extremei și pivotului • Perfecționarea marcajului strâns și a demarcajului direct • Perfecționarea atacării adversarului cu mingea și a procedeelelor de aruncare la poartă • Perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice de depășire • Perfecționarea blocării mingilor aruncate la poartă • Perfecționarea interceptiei mingii, a demarcajului direct și a pătrunderilor spre poartă • Perfecționarea driblingului multiplu și a scoaterii mingii din dribling • Perfecționarea contraatacului și a replerii • Perfecționarea recuperării mingilor respinse din bară și portar • Perfecționarea aruncărilor specifice postului și a aruncărilor de la 7 m • Perfecționarea pregătirii portarilor 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecționare a încrucișărilor simple și duble, învălurilor interioare și exterioare și schimbului de oameni la aceste acțiuni • Perfecționare a blocajului și a plecării din blocaj, a schimbului de oameni la aceste acțiuni • Perfecționare a schimbului de oameni și închiderea culoarelor de pătrundere • Perfecționare a paselor retur între posturi apropiate • Perfecționare a „un-doi-ului” și închiderea culoarelor la „un-doi” • Perfecționare a fazei a II-a a atacului și a zonei temporare • Perfecționare a pasării mingii în pătrundere succesivă 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecționare a sistemului de apărare 6:0, a sistemului de atac cu un jucător pivot, pozițional și în circulație • Perfecționare a sistemului de apărare 5+1 combinat, a situațiilor de atac și apărare în superioritate și inferioritate • Perfecționare a acțiunilor de apărare la acțiunile de la 9 m și a combinațiilor tactice la aruncările de la 9 m • Perfecționare a situațiilor de final de repriză și de meci în atac și apărare • Perfecționare a trecerii rapide din apărare în atac prin repunerea rapidă a mingii la centru după primirea golului 	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoaștere a obiectivelor de performanță și de instruire ale echipei • Cunoaștere a concepției de joc a echipei proprii și mijloacele tehnico-tactice de realizare a acesteia • Cunoaștere a conținutului tehnico-tactic pe posturi pentru atac și apărare • Cunoaștere a metodelor de recuperare după efort • Cunoaștere a noțiunilor generale cu privire la dezvoltarea calităților motrice • Cunoaștere a datelor istoricului handbalului românesc • Cunoaștere a limbajului verbal și nonverbal 	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea personalității sportivului, a capacității lui de autoconducere și autoreglare în condițiile solicitării maxime fizice și psihice ale jocului • Stimularea capacității de învățare și dezvoltarea strategiilor de însușire a deprinderilor de tip perceptiv-motrice și inteligent-motrice • Formarea capacității decizionale în condiții de criză de timp, a rezolvării euristice (creatoare) a situațiilor problematice, dezvoltarea capacității de păstrare a lucidității gândirii, echilibrului afectiv și controlului voluntare al comportamentului în situații de stress și frustrare

**PLAN DE PREGĂTIRE ANUAL C.S.S.
ANUL COMPETIȚIONAL**

Calendar competițional	Luna	IULIE					AUGUST					SEPTEMBRIE			OCTOMBRIE					NOIEMBRIE				
	Săptămâna	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	
		8	15	22	29	5 aug	12	19	26	2 sept	9	16	23	30	7 oct	14	21	28	4 noi	11	18	25	2 dec	
	Nr. săptămânii	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Competiție													28 30				26 28							
Perioada		Tranziție					Pregătitoare					Precomp	C	Precomp.		C	Pregătitoare		Precomp					
Etapa		25			26		1		2			3		4	5		6	7		8				
Locul pregătirii		Moreni		Moreni			Bușteni		Moreni			Moreni		Mo- reni	Moreni		Gă- ești	Moreni		Moreni				
Control medical						CM																		
INDICATORI DE VOLUM	Zile antrenament	3	3	3	3	3	7	7	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	Nr. antrenament	3	3	3	3	3	18	18	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	Ore antrenament	4	4	4	6	6	28	28	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
	Preg. fizica	generală	2,4	2,4	2,4	3,1	3,1	11	11	2,8	2,8	3,3	-	-	-	-	-	-	-	4,6	4,6	4,6	-	-
		specifică	1	1	1	1,4	1,4	7,2	7,2	2,7	2,7	3,3	3,6	3,6	2,4	3,6	3,6	3,6	2,4	2	2	2	3,6	3,6
	Pregătire tehnică	0,4	0,4	0,4	1,2	1,2	8,4	8,4	3	3	3,6	6,6	6,6	4,8	6,6	6,6	6,6	4,8	4,8	4,8	4,8	6,6	6,6	
	Pregătire tactică	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1,2	1,2	1,2	4,2	1,2	1,2	1,2	4,2	-	-	-	1,2	1,2	
Pregătire psihologică	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	1,4	1,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6		

DECEMBRIE					IANUARIE				FEBRUARIE				MARTIE				APRILIE					MAI				IUNIE				Total
3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29 5	6	13	20	27	3	10	17	24	
9	16	23	30	6 ian	13	20	27	3 feb	10	17	24	3 mar	10	17	24	31	7	14	21	28	mai	12	19	26	2 iun	9	16	23	30	
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
7											22					29							18		29					
9											22					29							18		29					
C	Pregăti- toare	Tranziție			Pregătitoare				Precomp	C	Pregăti- toare	Precomp	C	Pregătitoare			Precomp	C	Tranziție											
9	10	11			12	13		14	15	16	17	18		19	20		21	22			23	24								
Pi- tești	Moreni	Moreni			Moreni	Sinaia		Moreni	Slat- ina	Moreni	Moreni	Dră- gă- șani		Moreni	Moreni		Moreni	Moreni			Moreni	Moreni								
				CM																										
6	5	5	4	4	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	281	
6	5	5	4	4	6	6	18	18	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	8	7	7	7	3	3	3	3	331	
12	10	10	6	6	12	12	28	28	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	16	18	18	18	3	3	3	3	620	
-	2,8	2,8	3	3	3,8	3,8	6,7	6,7	-	-	-	1,2	1,2	-	-	-	3,2	3,2	2,4	2,4	-	-	-	-	-	2,1	2,1	2,1	2,1	112,7
2,4	1,2	1,2	1,2	1,2	1,6	1,6	4,5	4,5	2,4	2,4	1,8	2,4	2,4	2,4	2,4	1,8	2,2	2,2	2,4	2,4	2,8	3,2	1,8	1,8	1,8	0,8	0,8	0,8	0,8	126,1
4,8	5,5	5,5	1,5	1,5	4,8	4,8	12,6	12,6	6,6	6,6	4,8	6,6	6,6	7,8	7,8	4,2	4,8	4,8	4,8	4,8	7	8	5,4	5,4	5,4	-	-	-	-	255,2
4,2	-	-	-	-	1,2	1,2	2,8	2,8	2,4	2,4	4,8	1,2	1,2	1,2	1,2	5,4	1,2	1,2	1,8	1,8	3,5	4	9,9	9,9	9,9	-	-	-	-	95,2
0,6	0,5	0,5	0,3	0,3	0,6	0,6	1,4	1,4	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,8	0,9	0,9	0,9	0,1	0,1	0,1	0,1	30,8

Anexa 1

Echipa CSS

Profesor/Antrenor

Microciclu perioada pregătitoare - cantonament

25.08.2014 – 31.08.2014

Prima etapa 17.09.2014 Turneu sală

PLAN DE PREGĂTIRE CSS Juniori I (Model)

Perioada	PREGĂTITOARE													
Etapa	ETAPA 2 Pregătire centralizată (cantonament)													
Ziua	Luni		Marți		Miercuri		Joi		Vineri		Sâmbătă		Duminică	
Data	25.08.2014		26.08.2014		27.08.2014		28.09.2014		29.08.2014		30.08.2014		31.08.2014	
AM/PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Caracter antrenament	Fizic	Fizic	Fizic	Fizic	Fizic	Refacere	Fizic	Fizic	Fizic	Fizic	Fizic	Refacere	Fizic	Refacere
Durata	90'	120'	120'	120'	120'	120'	90'	120'	120'	90'	120'	120'	120'	120'
Intensitate	Foarte tare	Tare	Foarte tare	Medie	Foarte tare		Foarte tare	Tare	Medie	Foarte tare	Foarte tare		Foarte tare	
Sisteme de acțiune	I1-20' AU-20' VA-25' DT-20' F-5'	I2-30' SC-20' VA-20' VS-15' VAr-15' DT-15' F-5'	I1-30' AU-30' VA-30' DT-25' F-5'	I2-30' SC-30' AU-20' VS-15' VAr-15' F-10'	I1-30' AU-40' VA-40' F-10'	Saună Bazin Inot Masaj	I2-30' SC-15' VA-20' AU-15' F-10'	I1-30' SC-30' VA-15' VS-15' VAr-15' DT-10' F-5'	I1-30' SC-30' AU-40' VA-10' F-10'	I2-30' AU-20' VA-20' DT-15' F-5'	I1-25' AU-20' VA-20' VS-15' VAr-15' DT-15' F-10'	Saună Bazin Inot Masaj	I1-25' PC-90' F-5'	Saună Bazin Inot Masaj

Legendă: Fi – antrenament cu caracter fizic ; Te - antrenament cu caracter tehnic; Ta - antrenament cu caracter tactic; Re - antrenament cu caracter de refacere ; Tr – antrenament cu caracter teoretic ; Ps - antrenament cu caracter psihologic.

Sisteme de acțiune : I1 – Încălzire liberă; I2 – Încălzire condusă, ; SC – sporturi complementare; AU - Alergare în tempo uniform pe teren variat ; VA - Variante de alergare; VS - Variante sărituri; Var – variante aruncări; PC – probe de control; DT – variante de deplasări în teren; F – Exerciții de incheiere a lecției de antrenament.

Anexa 2

Echipa CSS

Profesor/Antrenor

Microciclu perioada competițională

Turneu sală

15.09.2014 – 21.09.2014

PLAN DE PREGĂTIRE CSS JUNIORI I - Model

Perioada	COMPETIȚIONALĂ															
Etapa	ETAPA 1 Turneu sală															
Ziua	Luni		Marți		Miercuri		Joi		Vineri		Sâmbătă		Duminică			
Data	15.09.2014		16.09.2014		17.09.2014		18.09.2014		19.09.2014		20.09.2014		21.09.2014			
AM/PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM		
Caracter antrenament	<i>Te-Ta</i>	Școală	Deplasare localitate disputare turneu	<i>Te-Ta</i>	<i>Te-Ta</i>	<i>Fi-Te-Ta</i>		<i>Fi-Te-Ta</i>		<i>Fi-Te-Ta</i>	<i>Fi-Te-Ta</i>		<i>Fi-Te-Ta</i>			
Durata	120'			90'	90'	90'	90'		90'		90'		120'		120'	
Intensitate	Tare			Medie	Foarte tare		Foarte tare		Foarte tare		Foarte tare		Foarte tare		Foarte tare	
Sisteme de acționare	I2-30' CMJ-10' AP-10' SJA-10' SJD- 10' ApI-10' ApS-5' J-20' F-5'				I2-30' CMJ-10' AP-10' SJA-10' SJD- 10' Ai-10' As-10' A7-5' F-5'	Joc 1 turneu sala	Plimbare Vizionare Analiza Discuții	Joc 2 turneu sală	Plimbare Vizionare Analiza Discuții	Joc 3 turneu sală	Plimbare Vizionare Analiza Discuții	Joc 4 turneu sală	Plimbare Vizionare Analiza Discuții	Joc 5 turneu sală		
																Deplasare acasă

Legendă: Fi – antrenament cu caracter fizic ; Te - antrenament cu caracter tehnic; Ta - antrenament cu caracter tactic; Re - antrenament cu caracter de refacere ; Tr – antrenament cu caracter teoretic ; Ps - antrenament cu caracter psihologic.

Sisteme de acționare : I1 – Încălzire liberă; I2 – Încălzire condusă, tip joc; SC – sporturi complementare; CMJ – circulații de minge și de jucători; AP- aruncări la poartă; SJA – sisteme de joc în atac; SJD – sisteme de joc în apărare; A7 – aruncări de la 7m; F – Exerciții de incheiere a lecției de antrenament; As – atac în superioritate numerică ; Ai – atac în inferioritate numerică ; ApI – apărare în inferioritate numerică ; ApS – apărare în superioritate numerică ; J – joc bilateral

Anexa 1

Echipa CSS

Profesor/Antrenor

Microciclu perioada competițională

1 joc pe săptămână – etapă acasă

28.07.2014 – 03.08.2014

PLAN DE PREGĂTIRE CSS JUNIORI I

Perioada	COMPETIȚIONALĂ													
Etapa	ETAPA 2 TUR													
Ziua	Luni		Marți		Miercuri		Joi		Vineri		Sâmbătă		Duminică	
Data	28.07.2014		29.07.2014		30.07.2014		31.07.2014		01.08.2014		02.08.2014		03.08.2014	
AM/PM	AM		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Caracter antrenament	Fi-Te	Școală	Fi-Te-Ta	Școală	Te-Ta	Școală	Te-Ta	Școală	Te-Ta	Școală	Te-Ta	Școală	Fi-Te-Ta	Școală
Durata	120'		90'		120'		90'		120'		90'			
Intensitate	Tare		Eoate tare		Tare		Eoate tare		Tare		Eoate tare			
Sisteme de acționare	I1-30' Sc-30' CMJ-10' AP-10' SJA-20' SJD- 10' F-10'		I2-30' CMJ-15' AP-10' SJA-10' SJD- 10' As-10' F-5'		I2-30' Sc-20' CMJ-10' AP-10' SJA-10' SJD- 10' Api-15' F-5'		I2-30' CMJ-5' AP-10' SJA-10' SJD- 10' Ai-10' J-10' F-5'		I2-30' CMJ-10' AP-10' SJA-10' SJD- 10' Ai-10' As-15' ApI-20' F-5'		I2-30' CMJ-10' AP-10' Ai-10' As-10' ApI-10' A7-5' F-5'			

Legendă: Fi – antrenament cu caracter fizic; Te - antrenament cu caracter tehnic; Ta - antrenament cu caracter tactic; Re - antrenament cu caracter de refacere; Tr – antrenament cu caracter teoretic; Ps - antrenament cu caracter psihologic.

Sisteme de acționare: I1 – Încălzire liberă; I2 – Încălzire condusă, tip joc; SC – sporturi complementare; CMJ – circulații de minge și de jucători; AP- aruncări la poartă; SJA – sisteme de joc în atac; SJD – sisteme de joc în apărare; A7 – aruncări de la 7m; F – Exerciții de încheiere a lecției de antrenament; As – atac în superioritate numerică; Ai – atac în inferioritate numerică; ApI – apărare în inferioritate numerică; ApS – apărare în superioritate numerică; J – joc bilateral

Anexa 1

Echipa CSS

Profesor/Antrenor

Microciclu perioada competițională

1 joc pe săptămână – etapă acasă

Model de lucru
PLAN DE PREGĂTIRE CSS JUNIORI I

Perioada	COMPETIȚIONALĂ													
Etapa	ETAPA 2 TUR													
Ziua	Luni		Marți		Miercuri		Joi		Vineri		Sâmbătă		Duminică	
Data	29.09.2014		30.09.2014		01.08.2014		02.07.2014		03.07.2014		04.07.2014		05.08.2014	
AM/PM	AM		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
Caracter antrenament			<i>Te-Ta</i>		<i>Te-Ta</i>						<i>Te-Ta</i>		<i>Fi-Te-Ta</i>	
Durata														
Intensitate														
Sisteme de acționare														

Legendă: Fi – antrenament cu caracter fizic ; Te - antrenament cu caracter tehnic; Ta - antrenament cu caracter tactic; Re - antrenament cu caracter de refacere ; Tr – antrenament cu caracter teoretic ; Ps - antrenament cu caracter psihologic.

Sisteme de acționare : I1 – Încălzire liberă; I2 – Încălzire condusă, tip joc; SC – sporturi complementare; CMJ – circulații de minge și de jucători; AP- aruncări la poartă; SJA – sisteme de joc în atac; SJD – sisteme de joc în apărare; A7 – aruncări de la 7m; F – Exerciții de incheiere a lecției de antrenament; As – atac în superioritate numerică ; Ai – atac în inferioritate numerică ; ApI – apărare în inferioritate numerică ; ApS – apărare în superioritate numerică ; J – joc bilateral

MODEL (2) CICLU SĂPTĂMÂNAL DE ANTRENAMENT (PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ)

- SARCINI:**
- 1 – Menținerea pregătirii fizice specifice efortului din competiție;
 - 2 – Perfecționarea procedeelor tehnice în condiții de joc;
 - 3 – Perfecționarea desfășurării fazelor de joc în atac și apărare;
 - 4 – Perfecționarea combinațiilor tactice de bază.

SĂPTĂMÂNA		SĂPTĂMÂNA 9 ETAPA V									
ZIUA-DATA		1.10	2.10	3.10	4.10	5.10	6.10				
DURATA		120'	120'	120'	120'	120'	120'				
INTENSITATEA		T	FT	T	FT	T	T				
PREGĂTIRE	Gene	-exerciții din atletism și gimnastică;		20'	20	15	20'	20	15		
		-sporturi complementare;		20		10'			10'		
		-cercuite; stretching.			10'	5		20'	10		
PREGĂTIRE	Specifică	-perfecționarea pregătirii fizice specifice extremelor	20'	30' circuit		20' circuit		20' circuit	20' circuit	CIRCUIT 20'	
		-perfecționarea pregătirii fizice specifice interiorilor;			20'						
		-perfecționarea pregătirii fizice specifice conducătorilor de joc;			20'						
		-perfecționarea pregătirii fizice specifice pivoților;				20'					
		-perfecționarea pregătirii fizice specifice portarilor;					20'				
PREGĂTIRE TACTICĂ	ATAC	-perfecționarea pasării mingii în pătrundere succesivă;			10'					5'	
		-perfecționarea aruncărilor specifice postului de joc	30'		10'	10'					
		-perfecționarea fentelor și mișcărilor înșelătoare;					20'				
		-perfecționarea combinațiilor tactice de bază în atac;			10'					10'	
		-perfecționarea acțiunilor tactice de atac în momente fixe de joc;							20'		
		-perfecționarea circulației de minge și de jucători în atac;			10'						
		-perfecționarea sistemelor de atac cu 1 și cu 2 pivoți;					10'				
		-perfecționarea contraatacului;	10'							10'	
		-perfecționarea fazei a II-a a atacului;				20'					
		-perfecționarea atacului pozițional și în circulație.			10'						
	PREGĂTIRE TACTICĂ	APĂRARE	-perfecționarea fazei I (replierea);							10'	
			-perfecționarea atacării adversarului cu mingea și a retragerii pe semicerc;							10'	
			-perfecționarea mișcării de translație a apărătorilor și închiderea pătrunderii;			10'		10			
			-perfecționarea marcajului adversarului;								10'
			-perfecționarea repartizării adversarilor, a preluării și predării;	10'						10'	
			-perfecționarea sistemelor de apărare pe zonă;				20'	10			
			-perfecționarea apărării om la om;							10'	
			-perfecționarea apărării împotriva diferitelor sisteme de atac;			10'					
			-perfecționarea colaborării cu portarul;					20'			
	-acționarea în situații de inferioritate-superioritate;								10'		
	-perfecționarea jocului (temă, școală, verificare).				20	10			20		

JOC DE VERIFICARE