

COMUNICAT

Având în vedere situația excepțională care a dus la restrângerea activității sportive la nivelul Loturilor Naționale și a Cluburilor Sportive afiliate la Federația Română de Atletism, Comisia Tehnică și Metodică a Consiliului Federal împreună cu Departamentul Tehnic al Federației Române de Atletism au **conceput** un model* pentru alcătuirea planului de pregătire sportivă (atletism), pe care îl **recomandă** tuturor celor implicați în activitatea de performanță.

Vă anexăm planul de pregătire sportivă:

*Acest model de plan de pregătire poate fi folosit în evidența activității sportive a fiecărui atlet care se pregătește în această perioadă specială, în care este instituită starea de urgență și toată lumea este obligată să se supună prevederilor legale legate de măsuri de prevenire a răspândirii COVID-19.

PREȘEDINTE
FLOREA FLORIN



SECRETAR GENERAL
IANCU AUGUSTIN



RECOMANDĂRI PENTRU ALCĂȚUIREA PLANULUI DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ(ATLETISM)

raportat la Decretul PREZIDENȚIAL, privind instituirea stării de urgență pe teritoriul României, înregistrat la Monitorul Oficial al României, partea I, Nr.212/16.III.2020,

NUME și PRENUME SPORTIV: _____

Nume și Prenume Antrenor	Program/locăție
_____	Asistă sportivul la program și prin mijloace moderne de comunicare video și audio

Microciclu de pregătire pentru sportivi la domiciliu

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
10.30-12.30 Antrenament P.F.G	10.30-12.30 Antrenament P.F.G	10.30-12.30 Antrenament P.F.G	10.30-12.30 Antrenament P.F.G	10.30-12.30 Antrenament P.F.G	10.30-12.30 Antrenament P.F.G	
15.30-16-30 Antrenament teoretic	15.30-16-30 Antrenament teoretic	15.30-16-30 Antrenament teoretic	15.30-16-30 Antrenament teoretic	15.30-16-30 Antrenament teoretic	15.30-16-30 Antrenament teoretic	
17.00-18.00 Antrenament mental		17.00-18.00 Antrenament mental		17.00-18.00 Antrenament mental		

- **Forma de pregătire** – la domiciliu;
- **Principalii indicatori cantitativi** – nr. zile de antrenament ____; nr. antrenamente ____; nr. ore de antrenament ____;
- **Obiective operaționale (de instruire)** - dezvoltarea și menținerea stării de antrenament; dezvoltarea calităților motrice combinate; dezvoltarea gândirii teoretice și tactice și a pregătirii psihologice de concurs;
Mijloace – diferite circuite în care se combină calitățile motrice: viteza de repetiție, viteza de reacție, forță în regim de rezistență, mobilitate articulară, elasticitate musculară și suplețe;

federatia română de atletism

Str. Dr. Primo Nebiolo nr 2, sector 1, 011349, București, România
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro



- deplasări specifice pe distanțe scurte (mers pe vârfuri, mers pe călcâie, mers cu ridicare alternativă a genunchiului, etc);
- alergare cu genunchii sus, pe loc, cu frecvență maximă;
- alergare cu călcâie la șezută pe loc, cu frecvența maximă. Aceste 2 alergări se execută în serii astfel încât să crească frecvența cardiacă la nivelul pe care îl dorim;
- din culcat dorsal, trecere în poziția de lumânare, apoi pedalarea picioarelor ca în imitarea de a da la bicicletă. Se execută în serii cu anumită durată și pauză;
- din culcat dorsal, ridicarea bazinului (bazine);
- din culcat dorsal, ridicarea trunchiului la vertical (abdomen);
- din culcat facial, extensii ale trunchiului (spate);
- din stând, genuflexiuni cu săritură;
- din sprijin culcat facial, flotări, diferite stiluri;
- sărituri cu coardă (pe 2 și 1 picior);
- sărituri în lungime pe distanțe mici (broaște);
- sărituri ca mingea, sărituri cu genunchii la piept, sărituri laterale, sărituri alternative;
- genuflexiune pe un picior cu săritura, celalalt picior ținut la orizontala (împușcă cioara);
- mers fandat pe distanțe scurte (10 pași);
- ridicări pe vârfuri (serii);
- exerciții izometrice;
- exerciții de echilibru;
- exerciții de pliometrie;
- exerciții cu benzi elastice pentru diferite grupe musculare;
- exerciții pentru diferite grupe musculare cu gantere, discuri și alte greutăți;
- aruncări cu mingii medicinale la un perete rezistent;
- exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare;
- alergare în jurul domiciliului (10-25 min);
- analiza și studiul video a propriilor antrenamente și competiții oficiale, pentru fiecare probă în parte.

**PREȘEDINTE/DIRECTOR
(CLUB SPORTIV)**

SPORTIV

ANTRENOR

federatia româna de atletism

Str. Dr. Primo Nebiolo nr 2, sector 1, 011349, București, România
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro

