**ANALIZA**

PERIOADEI DE PREGĂTIRE ȘI PARTICIPAREA ÎN COMPETIȚIE

**Lot național seniori/juniori U......**

1. **Obiective propuse:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Propuse** | **Realizate** |
| **1. de performanță** |  |  |
|  |  |  |
| **2. de instruire** |  |  |
|  |  |  |
| **3. cifrice** |  |  |

1. **Sportivi selecționați pentru concurs:**
	1. **Ridicători:...............................................................................................................**
	2. **Universali:...............................................................................................................**
	3. **Juc. apărători de centru:........................................................................................**
	4. **Jucători extreme:....................................................................................................**
	5. **Libero:......................................................................................................................**

**III. Sinteza indicatorilor de pregătire:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COMPONENTELE MODELULUI** | **PLANIFICATE** | **REALIZATE** |
| 1. **Total zile calendaristice**
 |  |  |
| 1. **Total zile de pregătire**
 |  |  |
| 1. **Pauza**
 |  |  |
| 1. **Transport**
 |  |  |
| 1. **Număr antrenamente**
 |  |  |
| 1. **Total jocuri de verificare**
 |  |  |
| 1. **Total jocuri oficiale**
 |  |  |
| 1. **Volum total de pregătire**
* **din care pregătire**
* **jocuri verificare**
* **jocuri oficiale**
 |  |  |
| 1. **Periodizarea pregătirii:**
* **perioadă pregătitoare**
* **perioadă de valorificare**
 | *Ex. nr zile 30( 02.03-31.03.2022)* |  |
| 1. **Perioada de pregătire structurată pe:**
* **Microciclu de angrenare**
* **Microciclu de dezvoltare**
* **Microciclu de menținere**
* **Microciclu de șoc**
* **Microciclu de șlefuire**
* **Microciclu de valorificare**
* **Total microcicluri**
 | *Exemplu**1**1**2**1**1**1**7* |  |
| 1. **Dinamica factorilor de antrenament:**
* **Pregătire fizică**
* **Pregătire tehnico-tactică individuala**
* **Pregătire tehnico-tactică colectiva**
* **Joc verificare**
* **Joc oficial**
 | *In procente* |  |

1. ***PLANIFICARE:***
	1. ***Grad de realizare a planificării propuse:***
2. ***VALORI ALE EFICIENȚEI ACȚIUNILOR TEHNICO-TACTICE DIN CONCURS:***
	1. ***Opțiunea din Data Volley 4 analysis by skill ( player details, team)***
	2. ***Rezultate obținute în competiție***
3. ***CONDIȚII ÎN CARE S-A DESFĂȘURAT PREGĂTIREA ȘI CONCURSUL:***
	1. ***Loc desfășurare pregătire***
	2. ***Loc desfășurare competiție***
	3. ***Condiții de masă/cazare***
	4. ***Necesar echipament și materiale***