**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***