

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE ATLETISM

PLANUL DE PREGĂTIRE

AL LOTULUI OLIMPIC DE ATLETISM PENTRU ANUL 2016

Aprobat de Consiliul Federal al F. R. ATLETISM

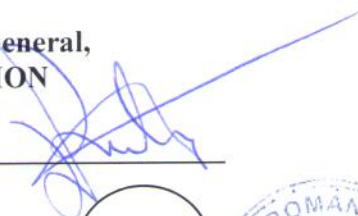
Președinte,
SANDU ION

Semnătura _____



Secretar General,
BULIGĂ ION

Semnătura _____



Ștampila F.R. ATLETISM _____

AVIZAT
Comisia Tehnică Olimpică

ATLEȚII PROPUȘI PENTRU LOTUL OLIMPIC 2015-2016

Nr. Crt	Nume și Prenume	D.N.	Club unde a început activitatea	Club unde este legitimat	Proba	Performanța				Depistat și sancționat doping	Antrenor
						2013	2014	2015	2016		
1	Marincu Florentina Costina	24.03.1996	CNSP Cetate Deva	CNSP Cetate Deva	Lungime	6.54	6.73	6.66/6.79i	6.82	NU	Alexe Nicolae
2	Răzor Bianca Denisa	08.08.1993	CSS Viitorul Cluj	CSA Steaua	400mp	51.49	51.77	50.37	50.30	NU	Ille Ana
3	Rotaru Alina	05.06.1993	Palat. Naț.al Copiilor	CSA Steaua	Lungime	6.63	6.74	6.75	6.90-7.00	NU	Corucle Mihai
4	Panțuroiu Elena Andreea	24.02.1995	LPS C-lung Muscel	LPS C-lung-CSM Onesti	Triplusalt	13.31	13.93	14.07	14.50	NU	Nicoară Mihaela
5	Pierdevară Florina	29.03.1990	LPS Craiova	CSA Steaua Buc.	800/1500m	2.03.37/ 4.17.44	2.02.54/ 4.13.47	2.00.91/ 4.07.95/	2.00.50/ 4.03.80	NU	Barbu Margareta
6	Belgyan Sanda	17.12.1992	LPS Cluj Napoca	CSU Cluj Napoca	4x400m	54.09	53.65	52.88	52.00	NU	Măcelaru Melintia
7	Ioniță Anamaria	07.07.1988	LPS Brăila	CSM Braila/ CSU Pitesti	4x400m	-	-	54.41	52.00	NU	Mihăilescu Liviu
8	Ștef Claudia	25.02.1978	LPS Craiova	CSM Craiova	20km Mars	1.36.49	1.39.09	1.31.30	1.30.00	NU	Ștef Sebastian
9	Florea Monica Mădălina	02.03.1993	CSS Sighiș.	CAM Sighiș./ CSM Arad	5000/ 10000m	16.08.08/ 34.49.03	16.01.12/ 34.09.21	15.38.45/ 32.55.08	15.10.00/ 32.05.00	NU	Avram Ioan
10	Miklos Andrea	17.04.1999	CSS Viitorul Cluj Napoca	CSS Viitorul Cluj Napoca	4x400m	55.90	55.21	53.29	52.90	NU	Kanizsay Magdolna
11	Stanciu Daniela	15.10.1987	CSS! Buc.	CSA Steaua Buc	Inaltime	1.91	1.94	1.85/1.94i	1.96	NU	Pantelimon Oana
12	Oprea Marian	06.06.1982	LPS Pitești	CS Dinamo-CSM Buc.	Triplusalt	17.24	16.94/17.30i	17.07	17.50	NU	Anton Doina
13	Ionescu Marius Viorel	17.03.1992	LPS Craiova	CSM Craiova	Maraton	2.13.33	2.17.00	2.13.19	2.13.00	NU	Geapana Cătălin

14	Firfircă Alin Alexandru	03.11.1995	CNMB RM.Vâlcea	CSA Steaua/CSU Suceava	Disc	52.11	56.45	61.04	66.00	NU	Zanfirache Ioan
15	Cocioran Marius Iulian	10.07.1983	CSM Resita	CSM Reșița / CSU Reșița	50km mars	4.04.23	4.03.25	3.59.59	3.49.10	NU	Măzăran Octavian
16	Donisan Mihai	28.07.1988	CSS 3 Bucuresti	CS Rapid/CS Dinamo	Inaltime	2.31	2.32	2.29	2.36	NU	Matei Sorin
17	Gag Andrei Marius	7.04.1991	CSM Arad	CSM Arad	Greutate	18.41	20.17	20.96	21.50	NU	Zanfirache Ioan
18	Bujin Cristina Ioana	12.04.1988	CSS Constanta	CS Farul Constanta/CSA Steaua	Triplu	14;24i/13;91	14;11	14;28i/14;19	14;50	NU	Tudor Bogdan
19	Bobocel Ancuța	03.10.1987	CSS Drobeta Turnu Severin	CSU Craiova	3000m obstacole	9;35;78	-	-	9;24;00	NU	Istrate Marin
20	Cîrlan Elena Daniela	18.09.1980	CSS Soimii Sibiu	CSM Zalau	Maraton	2;41;55	2;42;14	2;41;42	2;34;00	NU	Boberschi Lorena
21	Bobocea Claudia Mihaela	11.06.1992	CSS Ilfov	CSM Sf.Gheorghe/CSA Steaua	1500m	4;15;87	4;14;66	4;12;41	4;04;00	NU	Anghel Valentin
22	Todoran Paula Claudia	09.06.1985	Liceul M. Viteazu/ Zalau	CSM Zalau	Maraton	2h;43;17	2h;41;23	2h;45;14	2h;39;00	NU	Seisanu Mirel
23	Pastor Adelina Dorina	05.05.1993	LPS Banatul Timisoara	CSM Timisoara/CSM Craiova	400m/4x400m	52;44	53;01	52;92	51;65	NU	Damaschin Ioan
24	Lavric Elena Mirela	17.02.1991	LPS Vaslui	CSM Onesti	800m/4x400m	1;59;79	2;01;24	2;03;00	1;58;90	NU	Pintilie Viorica

2.2.Componența nominală a colectivului tehnic și medical

Mihail Constantin – Metodist, coordonatorul lotului olimpic

1. Anton Doina – profesor gradul I, antrenor categoria maestru, antrenor emerit
2. Alexe Nicolae– profesor gradul I, antrenor categoria maestru, antrenor emerit
3. Ille Ana – profesor gradul I. antrenor categoria antrenor, antrenor emerit
4. Ștef Sebastian – profesor gradul I, antrenor categoria antrenor
5. Avram Ioan- profesor gradul I, antrenor categoria antrenor
6. Corucle Mihai – antrenor categoria maestru
7. Măzaran Octavian- antrenor categoria maestru
8. Barbu Margareta – antrenor categoria maestru
9. Nicoara Mihaela – profesor gradul I, antrenor categoria maestru
10. Geapana Cătălin – profesor gradul I, antrenor categoria maestru
11. Măcelaru Melintia – profesor gradul I, antrenor categoria senior
12. Zanfîrache Ioan – antrenor categoria antrenor
13. Mihăilescu Liviu – antrenor categoria maestru
14. Neagu Paul - antrenor categoria maestru
15. Pantelimon Oana – antrenor categoria maestru
16. Kanizsay Magdolna – profesor gradul I, antrenor categoria maestru
17. Matei Sorin – antrenor categoria maestru

Cadre Medicale

1. Morariu Carmen Gratiela – medic
2. Dănicel Constantin – asistent principal
3. Ungureanu Jean - maseur
4. Toma Gabriel – maseur
5. Mîtachi Lavinia - kinetoterapeut

Alți tehnicieni

1. Ivan Cristian - operator video

2.3. OBIECTIVELE DE PERFORMANȚĂ PENTRU ANUL 2016

1. CAMPIONATUL MONDIAL SENIORI (INDOOR)

- 3 - 4 locuri IV-VIII

2. CAMPIONATUL EUROPEAN SENIORI(AER LIBER)

- 1 MEDALIE
- 4 - 5 locuri IV - VIII

3. JOCURILE OLIMPICE

- 1 MEDALIE
- 3 - 4 locuri IV-VIII

PRINCIPALII INDICATORI AI ETAPIZĂRII PREGĂTIRII ÎN 2015-2016

3.1.1.PLANUL DE PREGĂTIRE AL LOTULUI OLIMPIC 2016

1. Menționăm că Lotul Olimpic este deschis și în funcție de performanțele realizate, un atlet poate fi cooptat sau exclus din acest lot;
2. Subliniem că pentru a participa la competițiile de obiectiv ale anului 2016 (Campionatul Mondial - sală, Campionatul European – aer liber), nu este obligatoriu să faci parte din Lotul Olimpic;
3. Pentru Campionatul Balcanic de sală selecția va fi făcută în urma rezultatelor obținute în concursurile oficiale interne și internaționale din perioada 30.01 - 21.02.2016, în funcție de interesele echipei, dar mai ales ținând cont de pregătirea pentru Campionatul Mondial de sală;
4. Pentru Campionatul Mondial de sală, selecția va fi făcută în urma rezultatelor din concursurile oficiale interne și internaționale din perioada 30.01 – 27.02.2016, ținând cont de realizarea standardului de participare, de perspectiva unei clasări în finalele probelor și a felului în care atleții puși în discuție au concurat la competițiile de obiectiv ale federației;
5. Pentru Campionatul Balcanic de Seniori, selecția va fi făcută în urma rezultatelor obținute în concursurile oficiale interne și internaționale din perioada 21.05 - 19.06.2016, în funcție de interesele echipei, dar mai ales ținând cont de pregătirea pentru Campionatul European de Seniori;
6. Pentru Campionatul European în aer liber, selecția va fi făcută ținându-se cont de rezultatele obținute în concursurile oficiale interne și internaționale din perioada 21.05 – 26.06.2016, de felul în care atleții ce pot fi selecționați au concurat în competițiile cu miză și bineînțeles realizarea standardului de participare;
7. Pentru Jocurile Olimpice, selecția va fi făcută în urma rezultatelor obținute în competițiile oficiale interne și internaționale din perioada 01.01.2016 – 11.07.2016, cu realizarea standarelor de participare.

3.2.ETAPIZAREA PREGĂTIRII

Etapa I: 07-20.09.2015 - Makarska/ Croația

Perioadă de refacere și recuperare. Condiții foarte bune.

Etapa II: 28.09-18.10.2015 - La cluburi

Integrare în efort. Rezistență generală, suplețe, mobilitate. Se intră treptat în pregătirea de forță și detentă.

Etapa III: 19.10-22.11.2015 - Poiana Brașov; Felix, Snagov, Suceava

Etapă de pregătire în care volumul crește gradat cu fiecare ciclu săptămânal, la fel și intensitatea, ajungându-se la finalul etapei la parametrii ridicați. Se ajunge să se treacă prin toate mijloacele de pregătire punându-se accent deosebit pe rezistența specifică și forță /detentă. Indiferent de grupa de probe trebuie lucrat permanent pentru suplețe și mobilitate astfel încât să se elimine posibilitatea unor accidentări.

Etapa IV: 23.11-27.12.2015 - Felix, București (sau țara caldă), Germania

Etapă de pregătire. Volumul ajunge la parametrii cei mai ridicați din perioada de pregătire pentru sezonul de iarnă. Intensitățile vor fi submaximale și chiar maxime la unele antrenamente. Se folosesc toate mijloacele de pregătire incluzându-se exercițiile pretehnice și tehnice și ritmuri și tempo-uri ridicate spre cele de cursă. Etapă foarte grea, se va pune accent deosebit pe urmărirea parametrilor biochimici pentru a se asigura o alimentație și medicație adecvate.

Etapa V: 3.01-7.02.2016 - București (sau o sală din Germania); țară caldă(Grecia /Portugalia)

Etapă de pregătire cu o atenție deosebită primului ciclu săptămânal pentru a se evita orice risc de accident ținând cont că se reia pregătirea după șase zile de efort moderat datorat sărbătorilor de iarnă. În această etapă se face practic o pregătire precompetițională, în finalul ei fiind primul concurs de verificare. Se menține volumul de mare lucru, intensitățile fiind foarte ridicate. Se trece în mare proporție la mijloace specifice probelor, prin exerciții de tehnica și chiar proba în sine. Etapa este foarte dificilă mai ales datorită intensităților de concurs și trebuie eliminate posibilitățile de accidentare acordându-se o mare atenție refacerii după efort, odihnei, medicației și alimentației adecvate, stabilite în urma analizelor biochimice periodice. De asemenea o atenție deosebită exercițiilor de suplețe și mobilitate.

Etapa VI: 8.02-20.03.2016 - București, țară caldă, sală Germania

Etapă competițională ce se încheie cu Campionatul Mondial de la Portland (USA). Volumul se reduce în funcție de participările la concursurile fiecărui component al lotului olimpic (minim patru competiții). Intensitățile de lucru sunt foarte mari (submaximale și maxime). Se pune un accent deosebit pe tehnica probelor, pe ritmurile, tempo-urile și tactica de concurs. Principalul mijloc de pregătire devine concursul în sine. Se va stabili maniera de abordare a fiecărui concurs în parte (în funcție de importanța lui) în așa fel încât toată concentrarea să se axeze pe participarea la Campionatul Mondial. Alimentația, medicația și refacerea trebuie strict urmărite și dirijate pentru fiecare atlet în parte. Analizele de laborator se vor efectua săptămânal pentru a avea un control care să ducă la realizarea corectă a acestor lucruri. Se va acorda în continuare o atenție deosebită lucrului pentru mobilitate și suplețe care să permită o realizare optimă a tehnicii și intensității de concurs.

Etapa VII: 21.03-30.03.2016 - Eforie Nord

Etapă de refacere și recuperare. Control medical riguros pentru stabilirea mijloacelor de recuperare și refacere adecvate, a eventualelor tratamente și a sistemului de medicație necesar pentru etapa următoare.

Etapa VIII: 3.04-7.05.2016 - Felix, Constanta, Snagov

Etapă de pregătire cu un volum foarte mare dar și cu intensități ridicate. În finalul etapei se ajunge la intensitățile de concurs. Sunt abordați toți factorii de antrenament. Dezvoltarea calităților motrice se va face prin exerciții cât mai apropiate de tehnica probei. Se va realiza în ciclurile săptămânale, modelarea corespunzătoare zilelor de concurs pentru fiecare atlet în parte. Se va insista foarte mult pe îndemânare, suplețe, mobilitate pentru a se crea posibilitatea unui randament cât mai mare cu riscuri minime de accidentare. Analize de laborator săptămânale,

pentru a se putea dirija optim pregătirea, alimentația și medicația necesară, evitându-se stările nedorite de suprasolicitare care să ducă la o stare de oboseală.

Etapa IX: 8.05-29.05.2016 - Snagov, Pitești, Poiana Brașov

Etapă precompetițională în care se menține un volum destul de ridicat cu intensități submaximale și maximale. Pondere foarte ridicată exercițiilor de tehnică. Un accent deosebit pe dezvoltarea detentei în condiții cât mai apropiate de tehnica și intensitatea de concurs. Se va participa la două-trei concursuri fără a se crea o încărcătură psihică, fiind mai ales tratate ca mijloace de pregătire. Analize de laborator săptămânale pentru a se menține o stare optimă de sănătate prin adecvarea permanentă a alimentației și medicației.

Etapa X: 30.06-10.07.2016 - Poiana Brașov, Snagov

Etapă competițională cu participare la Campionatele Internaționale ale României, meeting-uri internaționale, Campionatul Balcanic și Campionatele Europene. Volumul este diminuat, intensitățile fiind foarte ridicate. Unul din principalele mijloace este concursul în sine. Ciclurile săptămânale sunt adaptate participării la concursuri. O mare atenție corectitudinii tehnice în condițiile de viteză, ritm, tempo-uri apropiate și egale celor de concurs. Participarea la aceste competiții trebuie totuși să se facă cu un consum nervos cât mai mic, pentru a se evita o acumulare a oboselii psihice înainte de a începe o ultimă etapă în vederea participării la Jocurile Olimpice. Control permanent asupra stării de sănătate.

Etapa XI: 11.07-24.07.2016 - Poiana Brașov, Snagov

Mini-etapă de pregătire, cu mărirea volumului în condițiile păstrării structurii de mijloace și intensitate a unei etape competiționale. În urma analizelor de laborator, stabilirea strictă a regimului de alimentație, medicație și refacere.

Etapa XII: 25.07-21.08.2106 - Rio de Janeiro

Etapă competițională care se va finaliza cu participarea la Jocurile Olimpice. Volumul de lucru nu este foarte ridicat. Intensitățile sunt foarte mari, fiind în multe antrenamente la nivelul celor din concurs. Se va acorda o atenție deosebită finisării ultimelor detalii tehnice și modelării ciclurilor săptămânale de antrenament cu cel al săptămânii de participare la Jocurile Olimpice. Se va pune un mare accent pe pregătirea psihică, pe crearea unei atmosfere de echipă, propice participării la o competiție de o asemenea anvergură. O atenție deosebită alimentației în condiții de adaptare la fusul orar și clima de la Rio.

Această etapizare a pregătirii reprezintă o orientare generală. Grupele de mijloace, modelele de cicluri săptămânale, condițiile și intensitățile fiecărui mijloc în parte, în funcție de etapele pregătitoare și competiționale vor fi cuprinse în planurile de pregătire individuale ale fiecărui atlet. Planurile individuale vor cuprinde probele și normele de control, ca și calendarul competițional al fiecărui atlet, astfel încât să tindem spre obținerea formei de vârf la Jocurile Olimpice.