



APROB

Director I. Bogdan

25 decembrie 2007

**PLANUL**  
perspectiv de dezvoltare a  
Școlii Sportive Specializate de Box,  
Kickboxing și Taekwondo pe parcursul  
anilor 2008 – 2012.

Mun. Chișinău

## **1. Dispoziții generale.**

Școala Sportivă Specializată de Box, Kickboxing și Taekwondo este o instituție extrașcolară cu caracter special, care, prin metode de întremare și pregătire sportivă, contribuie la formarea persoanelor cu calități morale înalte și la educarea sportivilor de performanță. Pregătirea rezervelor sportive pentru loturile Naționale și a Centrului sportiv de pregătire a loturilor Naționale.

În activitatea sa, școala sportivă se conduce de prevederile Constituției Republicii Moldova, decretele Președintelui Republicii Moldova, legile și hotărârile Parlamentului, ordonanțele, hotărârile și dispozițiile Guvernului, alte acte normative, precum și a organului de stat în domeniul educației fizice și a sportului.

Școala sportivă este persoană juridică, dispune de ștampilă și bilanț propriu.

Școala sportivă are dreptul de a deschide secții în baza Municipiului Chișinău, acest fapt fiind stipulat în actele de constituire cu condiția că în statele de funcții ale secțiilor sportive să fie prevăzute minimum o unitate de profesor – antrenor.

Școala sportivă este o instituție necomercială, Direcțiile principale de activitate a școlii sportive sunt activitățile de întremare și sportive.

Școala sportivă tinde către pregătirea sportivilor de performanță înaltă pentru a obține statutul de școală sportivă specializată, care se conferă pe un termen de 4 ani, prin ordinul autorității centrale de specialitate.

## **2. Scopurile de bază, completarea și etapele de pregătire multianuală.**

Scopurile de bază a Școlii pe parcursul anilor de instruire 2008 – 2012 sunt următoarele:

- pe parcursul anului 2008 se stabilesc cadrele de profesori – antrenori la trei probe de sport câte 6 – 8 antrenori ( Box, Kickboxing, Taekwondo – WTF) în fiecare secție se înalțează conducătorul secției, responsabil de desfășurarea Consiliului antrenorilor și perspectiva de tindere către o performanță înaltă, președinții Consiliului pedagogic a școlii informează despre situația creată în secție, despre nivelul de pregătire a sportivilor, despre îndeplinirea însărcinărilor luate de către profesorii – antrenori;

- pe parcursul anilor 2008 – 2009, Direcția școlii își pune sarcina de a înainta un demers la Agenția Sportului, Guvernului Republicii Moldova cu cerința de a construi o Școală Sportivă Specializată de Box și Arte marțiale Olimpice, antrenorii școlii se angajează de a lucra la acest complex în jur la 250 – 300 ore fiecare;

- referitor la pregătirea sportivilor școala își ia angajamentul de a forma trei secții cu cel puțin câte 5 profesori – antrenori la Box, Kickboxing și Taekwondo – WTF. De organizat trei secții a Consiliului antrenorilor în scopul pregătirii

sportivilor de performanță și a rezervelor pentru Clubul Central de pregătire a loturilor Naționale;

- pe parcursul anului 2008 de stabilit un program special cu angajamentele antrenorilor pe ciclul Olimpic 2008 – 2012 și anume;
- anul de transfer în loturile Naționale câte 2 – 4 sportivi de la fiecare secție;
- către jocurile Olimpice 2012 de pregătit câte 1 sportiv de la secția de Box și Taekwondo – WTF, cu scopul de a cuceri două cote la jocurile Olimpice;
- începînd cu anul 2009 de trecut la pregătirea sportivilor prin lucrul de brigadă la toate trei probe de sport;
- la fiecare secție de a dispune de cel puțin o grupă de măiestrie sportivă și una de măiestrie sportivă superioară;
- de organizat lucrul metodic parțial în scopul selectării copiilor pentru grupele începătoare 30 %, în grupele de avansați 50 %, grupele de măiestrie sportivă și măiestrie sportivă superioară 20 % din contingentul școlii;
- păstrînd astfel de piramidă de instruire și lucrul prin sistemul de brigadă, școala numai decît o să atingă scopul planificat de pregătire a rezervelor pentru loturile Naționale și performanță pentru selecționata Republicii;
- de pregătit un program sportiv pentru perfecționarea profesorilor – antrenori, la bazele centrale ale Rusiei, Ucrainei, României în jurul la 2 – 3 antrenori anual;
- de programat anual concursuri locale, municipale, republicane și internaționale, de coordonat toate aceste procese cu Agenția Sportului a Republicii Moldova;
- de precăutat mijloacele financiare nebugetare în comun cu ajutorul părinților și a sportivilor;
- de precăutat prelungirea procesului de instruire în perioada de vară în tabăra de odihnă a școlii, în acest scop de organizat o tabără de odihnă a școlii începînd cu anul 2009.

### **3. Contingentul Școlii.**

Un rol principal în scopul păstrării contingentului școlii sunt următoarele probleme care ar atinge hotărîrea lor pe parcursul anului 2008:

- selectarea: de organizat în așa scop propagarea și agitația la fiecare probă de sport ca în rezultatul concursului de selectat un elev din cei puțini 10 – 15 doritori să se ocupe cu proba de sport;
- profesorii – antrenori care se ocupă cu selecția să fie cointeresați material la nivelul antrenorilor grupelor de avansați, lucrînd în brigadă, de anulat diferența între profesori – antrenori a grupelor începătoare și cele de avansați;
- păstrarea contingentului pe parcursul anilor de instruire este unul din cele mai mari cerințe ale școlii;
- la un nivel cel mai înalt anual de desfășurat concursuri de trecere dintr-un an de instruire în anul următor;
- numai grupele de avansați – 5 pot să repete anul de instruire dublu;

- fiecare profesor – antrenor este angajat în școală prin contractul de muncă nu mai multe decât pe un ciclu Olimpic, cu angajamente concrete și dacă nu reușește direcția școlii face concluzie;

- o mare atribuție are școala în scopul păstrării contingentului printr-un plan special pe parcursul anului un plan educativ pentru fiecare secție și grupa sportivă.

#### **4. Planul educativ.**

Pe parcursul anului educativ un mare rol în procesul instruirii are loc educarea elevilor față de proba de sport studiată, în acest scop profesorul – antrenor o deosebită atenție dă planului educativ și anume:

- la etapa începătoare profesorul antrenor în procesul de selectare, se atîrnă cu o deosebită atenție față de cei care au dorință să practice proba de sport, apoi începînd cu primele luni de instruire studiază concret elevii, familiile lor și reeșind din concrete fapte planifică problemele educative;

- în primul rînd disciplina față de regimul de antrenamente și școala de masă, odihnă. Fiecare elev e necesar să prezinte un grafic concret cu regimul pe zi la sfârșitul săptămînii să-și facă darea de seamă în fața profesorului – antrenor cum sa desfășurat regimul săptămînii și ce succese a atins;

- e necesar ca din primele zile elevii să-și aprecieze controlul individual după teste concrete, ceea ce depinde de pregătirea fizică generală și specială;

- profesorul – antrenor permanent propune elevilor să studieze literatura specială ceea ce depinde de proba de sport, videocasete și analiza lor, procesele de igienă și călirea organismului;

- elevii se prezintă la toate concursurile oficiale a concurselor sportive locale, municipale și republicane;

- toate aceste metode aduc la un regim special și o educare concretă față de proba de sport aleasă, elevul care respectă acest regim din primele zile are o educare concretă, pozitivă pe toată viața.

Din an în an procesul educativ a tînărului sportiv se stabilește prin noile metode și la un nivel mai înalt. După doi ani de instruire, elevii sunt examinați special prin normele de control și cei care reușesc trec în grupele de instruire avansați pe parcursul a celor 5 ani. Problemele educative se stabilesc la nivelul mai înalt și anume:

- din primele luni a grupelor de avansați și pe parcursul a celor 5 ani, profesorii – antrenori ca scopul de bază își pun ca elevul să fie educat la acel nivel, ca el să-și însușească pe deplin tehnica și tactica probei de sport să analizeze toate concursurile sportive și să tindă către un sportiv bine pregătit fizic, tehnic și cu o tactică profesională, să devină un sportiv de performanță;

- educarea elevilor în stilul de a deveni un sportiv care tinde spre performanță, profesorul – antrenor zi la zi îi convinge pe elevi că acest nivel îl ating numai aceia care depun o muncă fizică, morală, individuală destul de mare;

- profesorul – antrenor o deosebită atenție dă orelor practice la care elevii ascultă diferite fapte concrete, teoretice despre proba de sport, referitor la regimul

tineretului sportiv, formele și metodele de călire a organismului, tehnica și tactica sportivului, analiza diferitor concurse, aceste convorbiri concrete a profesorului – antrenor cu elevii grupelor de avansați aduc la o educare concretă a tînăului sportiv, care pe parcursul anilor precedenți, permanent cu o mare stăruință dorește să atingă un nivel înalt de performanță și la el se formează un stereotip dinamic pe toată viața.

Planul educativ pentru sportivii de măiestrie și măiestrie superioară este la un nivel cu mult mai înalt și anume:

- în primul rînd profesorul – antrenor și sportivii acestor grupe de performanță deacuma au atins careva nivel de performanță în al doilea caz ei își iau înmărcinarea de a cuceri diferite titluri de performanță, să devină Campioni Republicani cu succes să participe pentru lotul național la concursurile internaționale și diferitor turnee internaționale oficiale;

- la această categorie de sportivi e necesar de educat așa calități prin care zi la zi le atinge. Să nu aibă frică față de sportivii cu titluri de performanță, să-și reguleze procesul de luptă cu tactică individuală specială, ca fiecare înțîlnire să fie despărțită pe etape și împreună cu profesorul – antrenor reeșind din tehnica și tactica celui cu care iese pe ring, să aducă lupta la final enume la timpul planificat. Mare rol joacă educarea încrederii în puterea, tehnica și tactica individuală, nici într-un caz nu e necesar de copiat pe careva sportiv.

Fiecare sportiv își atinge performanța numai prin procesul de încredere în sine și procesele de pregătire individuală.

Profesorul – antrenor împreună cu sportivii de performanță permanent se află în căutarea noilor forme și metode de instruire și educarea sportivilor la așa nivel ca stereotipul dinamic să fie adus la un nivel mecanic de îndeplinire, numai în acest caz sportivul o să fie gata pentru a depune o stăruință să devină un sportiv de performanță înaltă.

## **5. Ședințele consiliului Profesorilor – antrenori.**

Un mare rol în formarea sistemului de pregătire a sportivilor de performanță înaltă îl joacă sistemul de desfășurare a ședințelor Consiliului profesorilor – antrenori. Conform Regulamentului școlii astfel de ședințe e necesar să fie desfășurate nu mai rar decît o dată în lună și anume strict planificate:

- în primul rînd la fiecare probă de sport, prin vot deschis se înaintează din numărul de profesori unul în funcție de conducător. Acest profesor – antrenor studiază nivelul de pregătire a probei, calendarul sportiv al școlii, municipale, Republicane și Internaționale își programează anual un plan de ședințe pe temele actuale și un plan metodic de antrenamente deschise;

- la prima ședință se întăresc aceste planuri și pe parcursul anului de instruire se îndeplinesc;

- în primul rând sfatul antrenorilor recomandă administrației școlii sistemul de instruire în brigadă și însărcinările personale a fiecărui profesor – antrenor pe parcursul anului;
- permanent se ascultă dările de seamă a profesorilor pe problemele de pregătire a sportivilor, pe problemele metodice și cele noi forme și metode de instruire;
- după primirea hotărârilor, antrenorii nu au dreptul de a se convinge la îndeplinirea hotărârilor, fiecare strict îndeplinește ceea ce sa hotărât.

## **6. Concluzie.**

Direcția școlii este încredințată ca prin ce formă și metode de instruire și educare a elevilor pe parcursul anului 2008 și a ciclului Olimpic 2009 – 2012 desfășurate în acest plan strategic, profesorii – antrenori o să depună o stăruință pentru a atinge nivelul de pregătire a sportivilor de performanță programat pentru anul 2012:

- prima problemă care e necesară de hotărât este baza materială proprie: construcția școlii și a taberei de odihnă de vară;
- a doua problemă este finanțarea școlii la nivelul cerințelor școlilor specializate;
- trecerea la forma de instruire prin brigadă;
- desfășurarea procesului de instruire prin contract cu profesorii – antrenori la nivelul de însărcinări concrete în pregătirea sportivilor;
- fiecare profesor – antrenor este obligat să îndeplinească strict Regulamentul Școlii Sportive și cerințele administrației școlii.

Prin aceste forme și metode de lucru Administrația Școlii este încrezută că nivelul de educație, instruire și pregătirea sportivilor pentru lotul Național o să fie atins.

Direcția Școlii.