



FEDERATIA ROMÂNĂ DE JUDO
ROMANIA- Bucuresti, Str. Vasile Conta 16, sector 2, CF 14397378
TEL/FAX +40 21 317 80 30; +40 21 317 99 54; e-mail: office@frjudo.ro

Colegiul Central al Antrenorilor
STAGIU DE PERFECTIONARE AL ANTRENORILOR DE JUDO
Poiana Braşov 17-19 iulie 2014
TEMATICA CURSURILOR

Joi, 17 iulie

ora 8,20 -9,40

Prelegerea 1: Unele aspecte privind optimizarea metodicii antrenamentului de judo la secțiile de înaltă performanță

Prof. univ. dr. Dan Deliu

Instituția: UNEFS București

ora 10-11,20

Prelegerea 2: Motivația în judoul de înaltă performanță

Psiholog Oproiu Ioana

Instituția: INCS

ora 11,30-13

Prelegerea 3: Refacerea în sportul de performanță

Lect. univ. dr. Popescu Dana

Instituția: UNEFS București

ora 16- 19

Sala de judo: Stagiul practic: perfecționarea tehnicilor din subgrupele: ashi waza, sutemi waza și degajări din osae komi waza (ieșiri din fixare).

Conduce: Prof. Saptă Doru PREȘEDINTE F.R. JUDO

Vineri, 18 iulie

ora 8,20 -9,40

Prelegerea 4: Anticiparea unor tendințe în judoul internațional și asigurarea concordanței sistemului de organizare și arbitraj cu acestea în FRJ.

Prof. drd. Lascau Florin

Instituția: FIJ

ora 10-11,20

Prelegerea 5: Aspecte tehnico tactice în evoluția judoului de înaltă performanță prin analiza rezultatelor de la JO, Londra 2012

Conf. univ. dr. Bocioacă Laurențiu,

UNEFs București

ora 11,30-13,00

Prelegerea 6: Indicații metodice privind valorificarea zonelor de efort specific judoului în sportul de mare performanță

Cercetător științific I, Dr. Tocitu Dorel

Instituția: INCS

Ora 16-19 Sala de judo: Stagiul practic: perfecționarea tehnicilor din subgrupele: te waza și kansetsu waza. Evaluarea lor prin punctajul obținut în competiții la diferite nivele.

Conduce Prof. drd. Lascău Florin

Vicepreședinte UEJ

Sâmbătă 19 iulie, ora 8,20 -9,30

Prelegerea 7: Atingerea vârfului de formă la competițiile de obiectiv pentru judoka lotului feminin de senioare al României

Prof. antrenor emerit, Bercean Florin,

Instituția: lot olimpic feminin F.R.J.

ora 10-11,20

Prelegerea 8: Structura antrenamentului în judoul de înaltă performanță

Prof. univ. dr. Hantău Ioan

Instituția: FRJ

ora 11,30-12,00

*Intervenție Secretar general al Federației Române de Judo, Bălgrădean Alexandru

Ora 12,10- 12,30*

Intervenție Gheorghe Savu, director tehnic al Federației Române de Judo

ora 13: Test evaluare (grilă)

ora 15 Înmânarea diplomelor de participare (MEN, FRJ) și a certificatelor de perfecționare profesională (CNFPA). **Încheierea stagiului**

Programul cadru:

ORA	JOI 17 iulie	VINERI 18 iulie	SÂMBĂTĂ 19 iulie	OBS
7.30 -8.10	Mic dejun	Mic dejun	Mic dejun	
8.20 -9.40	Prelegerea 1	Prelegerea 4	Prelegerea 7	
9,40-10	Pauză	Pauză	Pauză	
10 -11,20	Prelegerea 2	Prelegerea 5	Prelegerea 8	
11,20-11,30	Pauză	Pauză	Pauză	
11.30-13	Prelegerea 3	Prelegerea 6	Intervenții și discuții tip seminar	
13-14	Prânzul	Prânzul	Test de evaluare scris (grilă) cu întrebări din prelegerile prezentate de lectorii invitați	
14-15	Studiu individual	Ședință de lucru cu directorii de euroregiuni	Prânzul	
15-19	Perfecționarea combinațiilor din ashi waza, degajări din osae komi waza	Perfecționarea contraatacurilor din nage și ne waza. Stagiul practic (evaluare)	Înmânarea certificatelor de participare Încheierea stagiului	
19.30-20	Cina	Cina		
20 -21.30	Masă rotundă pe teme de organizare a competițiilor de judo și testarea tehnică	Dezbateri privind optimizarea pregătirii pe diversele paliere		

**Președinte C.C. A.,
Prof. univ. dr. Dan Deliu**