



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

**F.R.JUDO - Stagiul de perfectionare antrenori si arbitri 20-22 ianuarie 2017 Poiana  
Brasov**

Stimați colegi, in perioada 20-22 ian 2017 la Poiana Brașov se va organiza stagiul de perfectionare comun al antrenorilor si arbitrilor .

In acest sens facem cunoscuta tematica pentru cei care doresc sa prezinte materiale :

1. Judo pentru copii prescolari si scolarii mici 5-7 ani si/ U10-U13 vineri ( 18:00-19:00 ) /
2. Judo pentru sportivii U14-U16 - sâmbăta (11:00-12:00)
3. Judo de performanța - sâmbăta (18:00-19:00)

In vederea prezentarii lucrarilor, profesorii, antrenorii si arbitrii le vor structura astfel incat fiecare material sa poata fi prezentat intr/un interval de aprox 15 - 20 min / de preferat Power point .  
Pot fi pregatite materiale si pe urmatoarele teme de interes :

- Tendințe evolutive pe toti factorii de antrenament, inclusiv pe linia arbitrajului, in judo-ului internațional și modalitati de implementare in tara noastra / informare a antrenorilor de lot National si Olympic
- Abordarea corecta a pregătirii tehnice la copii și cadeți / strategia FRJ legata de progresia invatarii procedeele de lupta/ probe si norme de control / modalitati de evaluare
- Realizarea modelului de pregătire standard pentru cadeti, juniori si seniori
- Rationalizarea si standardizarea mijloacelor de pregătire pentru: copii, cadeti, juniori, seniori
- Psihologie: Pregatirea psihică a sportivului judoka, abordarea psihologică a competiției - rolul antrenorului, lozinci mobilizatoare, discuții cu sportivul/ rolul parintilor
- Nutritie / Conducerea intrarii in categoria de greutate ( slabirea ) la sportivii de performanță. Riscurile slăbirii pt sportiv. Sprijinul medicamentos în efort.
- Prim ajutor în caz de accidentări în judo + curs practic
- Modalități de atragere de fonduri pentru cluburile sportive, sponsorizări, autofinanțare
- Management financiar in judo, strategii de marketing în judo

In cazul in care numarul materialelor va depasi limitele de timp avute la dispozitie, acestea vor fi stocate pe CD sau stik/uri si puse la dispozitia doritorilor.

Rog presedintii comisiilor CCAlAntrenorilor sa faca raportul pe activitate in 2016 si propuneri de proiecte in 2017

De avut in vedere

- Discutarea asigurarii in caz de accident
- Propuneri ale primilor 10 sportivi, 10 antrenori, 10 arbitrii

Materialele vor fi trimise la adresa [ieemircea@yahoo.com](mailto:ieemircea@yahoo.com) pana la data de 15 ianuarie 2017 pentru a putea fi programate

Președinte C.C.Antrenori  
Ion Ene Mircea

+40 745 651 297