



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE JUDO



ROMÂNIA- București, 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

Program

Stagiul de perfecționare și licențiere a antrenorilor 20 – 23 aprilie 2023

Joi 20 aprilie

12:00-15:00 Sosirea participanților;

1500 deschiderea cursului

15 15 -17.00 curs

Evidența și planificarea antrenamentului în judo

Lector -antrenor Popdan Alin

Metodologia de aplicare a normelor tehnice în judo pentru categoriile de vârstă U/12,13, 14, 15.

Lector: Presedinte CCA. Rabolu Emilian

17. 00- 19.00 judo practic

Antrenament Ne waza

Lector : prof.Surla Iulian și prof. Maria Marian

19:00 Cină

Vineri 21 aprilie

08:00 Mic dejun

09:00-11:00 curs

Antrenamentul pentru cadeti și juniori , raportul dintre pregătirea tehnică și pregătirea fizică

Lector: prof. Marinescu Razvan CNFPA

11:00 – 13:00

Comunicare antrenor sportiv;

Lector: prof.univ dr.Pierre Joseph de Hillerin

13:00 Masa de pranz. Sesiunea foto

15:00-18.:00 Judo practic

Antrenamentul pentru cadeti și juniori masculin și feminin;

Lector: prof. CNOPJ –Pitești - prof.D.Bolbose – CNOPJ Cluj- Bodo Roland

19:00 Cină

Sambata 22 aprilie

08:00 Mic dejun

10:00-12:00 arbitraj

Precizări privind arbitrajul,informații de la seminarul IJF/EJU

13:00 Masa de pranz. Sesiune foto

16:00-Adunarea Generala Hotel Piatra Mare

19:00 Cină. Sesiune foto.

Duminica 23 aprilie

08:00 Mic dejun

09:00 11.00 Examen pentru obținerea grad judo



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE JUDO



ROMÂNIA- București, 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

09:00 Discuții pe marginea stagiului, imanarea diplomelor de participare.
Sesiune foto.

12:00 Încheierea stagiului

Masa de pranz.

Conform prevederilor Legii Nr.69/2000 si a prevederilor statutare, profesorii cu specializare judo si antrenorii din sectiile afiliate federatiei, au obligatia sa participe in fiecare an la unul din cele 2 cursuri de perfectionare organizate de Colegiul Central de Antrenori sub egida Federatiei Romane de judo

Pentru licentierea antrenorilor de judo , din caddru FRJ, este necesar ca fiecare antrenor sa participe la cursul de antrenori , organizat de FRJ si sa prezinte un referat avand o tema la alegere din cele prezentate:

- *Evidenta si planificare antrenamentului in judo, raportat la incadrarea in clubul unde isi desfasoara activitatea;*
- *Modul de organizare si desfasurare a competitiiilor de judo;*
- *Organizarea si desfasurarea cantonamentelor de refacere si pregatire:*
- *Caracteristicile tehnicilor grupa Ashi Waza;*
- *Caracteristicile tehnicilor grupa koshi Waza;*
- *Caracteristicile tehnicilor grupa Te Waza;*
- *Caracteristicile tehnicilor grupa Sutemi Waza;*

Mijloacele antrenamentului ce favorizează învățarea procedeeilor tehnice:(tandoku renshu, uchi komi, - ido uchi komi, nage komi)

**Presedinte C C al Antrenorilor
Rabolu Emilian**