

DRAFT TEMATICA SI PROGRAM

CURS DE PERFECTIONARE ANTRENORI LUPTE 22-25.06.2017

Loc de desfasurare: 2 Mai, strada Ion Roata, nr. 112, Judetul Constanta

Program:

JOI 22.06.2017

16.00

Inscrierea participantilor si distribuirea materialelor

16.30

Deschiderea oficiala a cursului si prezentarea temelor

Razvan Pircalabu – Presedinte FRL

Alin Grigore – Secretar General FRL

17.00

Actualizare informatii privitor la modificarile aduse site - ului oficial www.frl.ro in vederea optimizarii accesului la informatiile oferite; Social media – Facebook, oportunitati de informare si promovare.

Catalin Berbec – Arbitru international

17.30

Stabilirea si implementarea obiectivelor la nivel subconstient.

George Vescan – Psiholog sportiv C.S. Dinamo Bucuresti

18.30

Reguli de inscriere si sistemul de inscriere la competitii oficiale internationale prin intermediul platformei ATHENA, generata de catre Federatia Internationala, United World Wrestling.

Marian Berbec– Director tehnic FRL

Vineri 23.06.2017

09.30

Dezvoltarea forței în lupte.

Colegiul Antrenorilor FRL

10.00

Actualizarea Regulamentului International de lupte (procedura de challenge in timpul competiilor de lupte, regulamentul de lupte pe plaja).

Celestin Pavelescu – Arbitru international

10.30

Forma sportiva si periodizarea antrenamentului sportiv.

Constanta Urzeala – Lect. Univ. dr. Univeritatea Nationala de Educatie Fizica si Sport

11.30

Planificarea antrenamentului sportiv în lupte

Conf univ. dr. Constantin Ozarhevici – Vicepresedinte Colegiul Antrenorilor

12.00

Motivatia optima pentru competitie.

George Vescan – psiholog sportiv C.S. Dinamo Bucuresti

PAUZA DE MASA

14.30

Tema Agentia Nationala Anti-Doping

15.30

Studiu comparativ privind parametrii luptei de concurs la campionatul național de lupte greco-romane, seniori și seniori U 23, ediția 2017.

Petru Onciu – Antrenor federal FRL

16.00

Concluzii

Sambata 24.06.2017:

10.00-12.00

16.00-18.00

Duminica 25.06.2017

10.00-12.00
