



FEDERATIA ROMÂNĂ DE KAIAC CANOE

București-România, Str. Vasile Conta, Nr. 16, Sector 2, Tel-Fax: +421 2115576

E-mail: rokaiakcanoe@hotmail.com, Web: <http://www.kaiac.ro>

Catre,

In conformitate cu H.B.F. din 04.11.2004, in perioada 06 – 10 decembrie 2004 se vor desfasura la C.S.N. Nicolae Navasart, Cursurile de Perfectionare a antrenorilor de Kaiac – Canoe.

La aceasta actiune vor lua parte toti antrenorii si/sau profesorii de specialitate din tara de la structurile sportive afiliate la F.R.K.C.

Va rugam sa luati masuri organizatorice pentru rezolvarea suplinirilor la lectiile de antrenament din aceasta perioada, pt. ca procesul de pregatire sa nu stagneze.

Cheltuielile de cazare si organizarea cursurilor vor fi suportate de catre F.R.K.C., iar cele de transport si masa de catre participanti, prin diferite surse, dupa posibilitati.

La incheierea cursurilor antrenorii si/sau profesorii vor sustine o testare a cunostintelor.

Bibliografie:

1. ACHIM, STEFAN, Planificarea in pregatirea sportiva, Editura EX PONTO, Constanta 2002.
2. BOMPA, TUDOR, Teoria si metodologia antrenamentului sportiv, Editura EX PONTO, Constanta 2001.
3. BOMPA, TUDOR, Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Editura EX PONTO, Constanta 2001
4. BOMPA, TUDOR, Teoria si metodologia antrenamentului sportiv, Editura EX PONTO, Constanta 2002.
5. BOMPA, TUDOR, Performanta in jocurile sportive, Editura EX PONTO, Constanta 2003.
6. C.C.P.S., Antrenoriat si Competitie, Editura C.C.P.S., Bucuresti.
7. DRAGNEA, ADRIAN, Teoria antrenamentului sportiv, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti 1996.
8. DRAGNEA, ADRIAN, TEODORESCU, SILVIA, Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti 2002.
9. NICU, ALEXE, Teoria si metoda antrenamentului sportiv, Editura Fundatiei Romania de Maine, Bucuresti 1999.
10. CRISTEA, IOANA, Management sportiv – Compendiu – Editura Ex Ponto – Constanta – 2000.(Scoala Nationala de Antrenori)

Subiecte:

1. Obiectivele, structura si durata perioadei pregatitoare. Dinamica efortului si mijloacele folosite in kaiac – canoe
2. Obiectivele, continutul si durata perioadelor competitionale si de tranzitie in kaiac – canoe.
3. Calendarul competitional in cadrul planului anual de pregatire.
 - a. Metodologia intocmirii calendarului de catre antrenor in kaiac – canoe.
4. Mijloacele si metode (tehnici) de pregatire a sportivului pentru concurs (5 – 6 zile inaintea competitiei) in kaiac – canoe.
5. Elemente uzitate in analiza activitatii randamentului sportivilor in concurs(analiza concursului)
6. Structura microciclurilor de antrenament in functie de obiectivele mezociclurilor.
7. Pregatirea specializata.
 - a. Specializare – Loturi juniori I si II
 - b. Inalta performanta – Loturi Seniori
8. Dinamica volumului si intensitatii efortului in perioadele pregatitoare si competitionale
9. Reguli si tehnici de rationalizare si standardizare a mijloacelor de pregatire.
10. Elaborarea unui plan de pregatire; mezociclu, microciclu in kaiac – canoe
11. Pentru antrenorii coordonatori sau principali (la lot): Enumerati cele mai importante elemente ale unui sistem managerial pentru lotul pe care il conduceti.



FEDERATIA ROMÂNĂ DE KAIAC CANOE

București-România, Str. Vasile Conta, Nr. 16, Sector 2, Tel-Fax: +421 2115576

E-mail: rokaiakcanoe@hotmail.com, Web: <http://www.kaiac.ro>

Metodologia de desfasurare a testarii:

- pentru antrenorii de la sectii vor fi 3 subiecte din cele 10 anterior prezentate(2 subiecte de specialitate si 1 subiect de TMAS generala)
- pentru antrenorii de la loturile nationale vor fi alte 3 subiecte fata de cele pentru antrenorii de la sectii
- pentru antrenorii principali de la loturi in plus va mai fi un subiect de management

In ziua de 07 decembrie 2004, orele 15.00 – 19.00 in programul cursurilor este prevazuta o lectie practica, cu tema "Selectia pentru loturile de J II", la care antrenorii si/sau profesorii vor prezenta pe acei sportivi care urmeaza sa faca parte din loturile nationale de J II incepand cu ianuarie 2005, daca acestia vor fi admisi dupa aceasta actiune:

- Probe de control: - alergare 1000m pt. baieti si 800m pentru fete
- impins din culcat cu 20 Kg pt. baieti si 15 Kg pt. fete
 - masuratori antropometrice

Pentru antrenorii si/sau profesorii de la structurile sportive scolare, aceasta actiune va fi considerata ca perfectionare (se vor elibera diplome – adeverinte de catre MEC), actiune absolut necesara pentru activitatea pedagogica din sistemul M.E.C.

Programul, tematica si lectorii cursurilor

Ziua	Ora		Tema	Lector
Luni	08.00 – 12.00		Sosirea participantilor la cursuri	
	12.00 – 14.00		Acreditarea cursantilor, probleme administrative	
	14.00 – 17.00		Deschiderea cursurilor	Beniamin Zabet – presedinte F.R.K.C.
				Narossi – insp. Gen. MEC
				Neacsu I. – insp. Gen. MEC
	17.00 – 19.30	1	Medicatia efortului sportiv (medicatia dopanta si controlul antidoping)	Dr. I. Stoian
		2	Analiza rezultatelor la J.O. 2004	Prof. Beniamin Zabet – presedinte FRKC
				Prof. Ivan Potzaichin – vicepresedinte FRKC
		3	SWOT - FRKC	Daniel Stoian – antrenor federal



FEDERATIA ROMÂNĂ DE KAIAC CANOE

București-România, Str. Vasile Conta, Nr. 16, Sector 2, Tel-Fax: +421 2115576

E-mail: rokaiakcanoe@hotmail.com, Web: <http://www.kaiac.ro>

Marti	08.00 – 10.30	1	Cunostinte PC	Daniel Stoian – antrenor federal
		2	Criterii de selectie F.R.K.C.	Daniel Stoian – antrenor federal
				Prof. Ivan Potzaichin – vicepresedinte FRKC
	11.00 – 13.00	1	Activitatea extrascolara	Prof. Spiridon Alex. – insp. M.E.C.
		2	Taberele M.E.C.	
	14.00 – 20.00		Lectie practica "Selectia pt. loturile de J II" (participare obligatorie pt. toti antrenorii si profesorii)	
Miercuri	08.00 – 10.30	1	Evolutia distantelor de concurs la competitiiile oficiale internationale si nationale – evolutia recordurilor de timp – prognoze –	Prof. Benjamin Zabet – presedinte FRKC
		2	Congresul I.C.F. - informare	Prof. Benjamin Zabet – presedinte FRKC
				Toth Gheorghe – secretar general FRKC
				Daniel Stoian – antrenor federal
	11.00 – 13.00		Metodologia pregatirii timpurii	Prof. T. Moraru – dir. Scoala de antrenori
	14.00 – 17.00		Stiinta avansata si sportul de performanta	Prof. univ. dr. Gagea Adrian – ANEFS
	17.00 – 19.30		Stresul si motivatia in performanta sportiva in Kaiac - Canoe	Ene Diana – psiholog lotul olimpic
Joi	08.00 – 12.00		Testarea cunostintelor (lucrare scrisa)	
	14.00 – 19.30	1	De la energetic la neurostiinte – viitorul performantelor umane	Prof. univ. dr. Pierre de Hillorin – dir. CCPS
		2	Consumul energetic in Kaiac - Canoe	Dorel Tocitu – med. biochimist C.C.P.S.
Vineri	08.00 – 12.00	1	Anuntarea rezultatelor testarii	
	10.00 – 14.00	2	Dezbateri libere Inchiderea cursului	

PARTENERI

Federatia Romana de Kaiac - Canoe
Academia Nationala de Educatie Fizica si Sport
C.S.N. Nicolae Navasart - Snagov

Centrul pt. Cercetarea Problemelor Sportului
Ministerul Educatiei si Cercetarii
Structurile afiliate la F.R.K.C.