

## Promovare Antrenori

### PROGRAMUL ACTIVITĂȚILOR SI INSTRUCȚIUNILE DE ORGANIZARE SI DESFĂȘURARE A EXAMENULUI DE PROMOVARE A ANTRENORILOR INTR-O CATEGORIE SUPERIOARĂ IN ANUL 2010

### PROGRAMUL ACTIVITĂȚILOR DE PROMOVARE A ANTRENORILOR INTR-O CATEGORIE SUPERIOARĂ 2010

#### SESIUNEA I

Grupele de specializări și datele de înscriere și susținere a examenelor:

- **GRUPA I** înscrieri: 22.02 - 19.03;

Examen: 24.03; Baschet, Handbal, Volei, Hochei pe Gheață, Hochei pe Iarbă, Polo, Rugby, Fotbal, Fotbal Tenis-CAJ;

- **GRUPA a II-a** înscrieri: 22.02 - 26.03;

Examen: 31.03; Atletism, Tir Sportiv, Tir cu Arcul, Canotaj, Kaiac-Canoe, Natație și Pentatlon Modern, Scrimă, Patinaj, Schi-Biatlon, Bob-Sanie;

- **GRUPA a III-a** înscrieri: 22.02 - 02.04;

Examen: 07.04; Culturism și Fitness, Gimnastică, Gimnastică Ritmică, Haltere, Lupte, Box, Alpinism și Escaladă, Dans Sportiv;

- **GRUPA a IV-a** înscrieri: 22.02 - 09.04;

Examen: 14.04; Taekwondo WTF, Taekwondo ITF, Arte Marțiale, Arte Marțiale de Contact, Karate Modern, Karate Tradițional, Judo, Karate WKC, Karate-Kyokushinkai-IKO2, Aikido, Kempo;

- **GRUPA a V-a** înscrieri: 22.02 - 16.04;

Examen: 21.04; Popice-Bowling, Tenis, Tenis de Masă, Ciclism și Triatlon, Aeronautică, Oină, Baseball și Softball, Badminton, Orientare, Ecvestră,

Automobilism sportiv, Șah, Modelism, Yachting, Radioamatorism, Bridge, Go, Scrabble, Golf, Motociclism, Table, Snooker.

#### SESIUNEA a II-a

a) Înscrieri: 27.09 - 29.10.2010 pentru toate specializările;

b) Data desfășurării examenului - 03.11.2010 pentru toate specializările.

### INSTRUCȚIUNI CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENULUI DE PROMOVARE A ANTRENORILOR INTR-O CATEGORIE SUPERIOARĂ IN ANUL 2010

Examenele și înscrierile pentru promovarea antrenorilor într-o categorie superioară se vor desfășura pe grupe de specializări, astfel:

#### Sesiunea I

- **24 martie - Grupa I** Depunerea dosarelor 22 februarie - 19 martie:

Baschet, Handbal, Volei, Hochei pe Gheață, Hochei pe Iarbă, Polo, Rugby, Fotbal, Fotbal Tenis-CAJ.

- **31 martie - Grupa a II-a** Depunerea dosarelor 22 februarie - 26 martie:

Atletism, Tir Sportiv, Tir cu Arcul, Canotaj, Kaiac-Canoe, Natație și Pentatlon Modern, Scrimă, Patinaj, Schi-Biatlon, Bob-Sanie.

- **07 aprilie - Grupa a III-a** Depunerea dosarelor 22 februarie - 02 aprilie:

Culturism și Fitness, Gimnastică, Gimnastică Ritmică, Haltere, Lupte, Box, Alpinism și Escaladă, Dans Sportiv.

- **14 aprilie - Grupa a IV-a** Depunerea dosarelor 22 februarie - 09 aprilie:

Taekwondo WTF, Taekwondo ITF, Arte Marțiale, Arte Marțiale de Contact, Karate Modern, Karate Tradițional, Judo, Karate WKC, Karate-Kyokushinkai

IKO2, Aikido, Kempo.

- **21 aprilie - Grupa a V-a** Depunerea dosarelor 22 februarie - 16 aprilie  
Popice-Bowling, Tenis, Tenis de Masă, Ciclism și Triatlon, Aeronautică, Oină, Baseball și Softball,  
Badminton, Orientare, Ecvestră, Automobilism Sportiv,  
Șah, Modelism, Yachting, Radioamatorism, Bridge, Go, Scrabble, Golf, Motociclism, Table, Snooker.

### **Sesiunea a II-a**

a) Inscriseri: 27.09 - 29.10.2009 pentru toate specializarile;

b) Data desfășurării examenului - 03.11.2009 pentru toate specializarile.

### **CONDIȚII DE INSCRIERE:**

#### **1. Să indeplinească un stagiul minim de vechime efectivă de antrenor:**

a) de la categoria a V-a la categoria a IV-a - un an,... taxă de înscriere 100 lei;

b) de la categoria a IV-a la categoria a III- a - doi ani,... taxă de înscriere 150 lei;

c) de la categoria a III- a la categoria a II- a - trei ani,... taxă de înscriere 200 lei;

d) de la categoria a II-a la categoria I - patru ani,... taxă de înscriere 250 lei.

Antrenorul din categoria a II-a și a III-a cu rezultate deosebite de nivel internațional in activitatea sportivă poate beneficia, la propunerea federațiilor

sportive naționale de specialitate, de reducere cu un an a stagiului minim, pentru prezentarea la examenele de promovare, dacă a pregătit cel puțin 2

ani sportivi - pentru sporturile individuale și a pregătit cel puțin un an o echipă pentru jocurile sportive care au obținut următoarele performanțe sportive :

- loc I - IX la JO;

- loc I - VI la CE,CM de Seniori;

- loc I - III la CE,CM de Cadeti, Juniori, Tineret, la finalele de Cupe Mondiale și Cupe Europene;

- calificare la Turneele Finale pentru jocurile sportive.

#### **2. Să depună la Secretariatul Centrului Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor din B-dul Basarabia 37-39, sector 2**

##### **București, un dosar care va cuprinde:**

a) cerere tip avizată de D.S.J. (D.S.M. București) și de federațiile de specialitate, care conține avizul și recomandarea conducerii structurii sportive la care este angajat antrenorul (cererea tip se ridică de la sediul C.N.F.P.A., poate fi solicitată prin fax sau poate fi descărcată electronic de pe site-ul [www.cnfpa-sna.ro](http://www.cnfpa-sna.ro));

b) raportul de inspecție (numai pentru antrenorii care candidează pentru categoria I, categoria a II-a și categoria a III-a). Raportul de inspecție va fi efectuat de către comisia numită de Federația Sportivă Națională care, prin statutul propriu, poate delega această competență asociațiilor județene pe ramură de sport. Conținutul inspecției de specialitate se stabilește de fiecare federație sportivă națională, in funcție de categoria de antrenori căreia i se adresează și vizează cel puțin următoarele aspecte ale activității antrenorului:

- număr de sportivi legitimați la nivelul secției;

- număr de sportivi promovați la nivelurile superioare;

- număr de sportivi componenți ai loturilor naționale și olimpice;

- rezultate la competițiile din calendarul intern și internațional - analizarea obiectivelor planificate și cele realizate la aceste competiții;

- aprecieri asupra conținutului metodic al lecțiilor de antrenament - eficiența metodelor și mijloacelor folosite, gradul de individualizare, concordanța

intre conținutul lecțiilor și documentele de planificare ale antrenamentului sportiv;

c) copie xerox dupa certificatul de perfecționare profesională sau confirmarea scrisă (adeverinta) a promovării unui curs de perfecționare specific acelei

categorii de antrenori din care face parte, organizat de CNFPA in colaborare cu Federațiile Sportive Naționale și instituțiile de învățământ superior, acreditate sau autorizate in condițiile legii. Numai pentru promovarea la categoria a III-a și la categoria a IV-a de antrenor, CNFPA poate delega competența organizării acestor cursuri Direcțiilor pentru Sport Județene și a Municipiului București iar Federațiile Sportive Naționale, prin statutul propriu, pot da competența organizării acestor cursuri Asociațiilor Județene pe ramură de sport;

d) lucrare metodico-științifică realizată de candidat și avizată de Federația Sportivă Națională. Federația Sportivă Națională stabilește tematica și criteriile de elaborare a lucrărilor metodico-științifice, diferențiat, in funcție de categoria de clasificare căreia i se adresează (categoria I, categoria a IIa ,categoria a III-a și categoria a-IV-a);

e) copie xerox a carnetului de antrenor, cu viză anuală la zi .

f) copie xerox după C.I. sau B.I.;

g) copie xerox după certificatul de căsătorie (dacă este cazul).

## **PROBELE DE EXAMEN**

### **Pentru categoria I**

- lucrare scrisă la Teoria si metodică antrenamentului sportiv in ramura de sport;
- susținerea lucrării metodico-științifice personale;

### **Pentru categoria a II-a**

- lucrare scrisă la Teoria si metodică antrenamentului sportiv in ramura de sport;
- susținerea lucrării metodico-științifice personale;

### **Pentru categoriile a III-a**

- lucrare scrisă la Teoria si metodică antrenamentului sportiv in ramura de sport;
- susținerea lucrării metodico-științifice personale;

### **Pentru categoria a IV-a**

- lucrare scrisă la Teoria si metodică antrenamentului sportiv in ramura de sport;
- susținerea lucrării metodico-științifice personale.

## **SISTEMUL DE APRECIERE**

Notele se acordă de la 1 la 10.

Pentru raportul de inspecție nota minima de promovare:

- pentru categoria I este 8;
- pentru categoria a II-a este 7;
- pentru categoria a III-a este 6.

Pentru celelalte probe nota minimă de promovare este 5.

Media generală pentru categoria I, pentru categoria a II-a și pentru categoria a III-a rezultă din media aritmetică a notelor obținute la: lucrarea scrisă la teoria si metodică antrenamentului sportiv in ramura de sport, susținerea lucrării metodico-științifice personale și raportul de inspecție.

Media generală pentru categoria a IV-a rezultă din media aritmetică a notelor obținute la lucrarea scrisă la teoria si metodică antrenamentului sportiv in ramura de sport și susținerea lucrării metodico-științifice personale .

Examenul de promovare intr-o categorie superioară se va desfășura la sediul Centrului Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, B-dul

Basarabiei, nr. 37-39, sector 2, București.

## **TEMATICA PENTRU EXAMENUL SCRIS LA TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN RAMURA DE SPORT**

1. Baza pregătirii sportive.

2. Principiile pregătirii sportive.
3. Etapele dezvoltării sportive.
4. Pregătirea pentru antrenamentul sportiv.
5. Mijloacele antrenamentului sportiv.
6. Variabilele pregătirii sportive.
7. Odihna și refacerea, antrenament excesiv și antrenament insuficient în sportul de performanță.
8. Planificarea antrenamentului sportiv.
9. Ciclurile pregătirii sportive.
10. Programul anual de pregătire în sportul de performanță.
11. Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor pentru activitatea sportivă.
12. Forma sportivă și atingerea vârfului de formă la competiții.
13. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice în sportul de performanță.
14. Sporturile individuale și sporturile de echipă: jocul și antrenorul.
15. Caracteristicile efortului sportiv și necesarul de energie în efort.
16. Informatica și gestiunea antrenamentului în sport.
17. Antrenamentul mental în sportul de performanță.
18. Dieta sportivă, principiile nutritive și suplimentele nutritive în sportul de performanță.
19. Dopajul în sport, prevenire și combatere.
20. Tendințe manifeste pe plan mondial privind antrenamentul și participarea în competiții a sportivilor.

#### **BIBLIOGRAFIE:**

1. ACHIM, ȘTEFAN, Planificarea în pregătirea sportivă, Editura Renaissance, București, 2005.
2. BOMPA, TUDOR, Dezvoltarea calităților biomotrice, Editura Ex Ponto, Constanța, 2001.
3. BOMPA, TUDOR, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Tana, București, 2006.
4. BOMPA, TUDOR, MICHAEL, CARRERA, Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana, București, 2006.
5. BOMPA, TUDOR, Performanța în jocurile sportive, Editura Ex Ponto, Constanța, 2003.
6. BOMPA, TUDOR, Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, Constanța, 2003.
7. MURARU, ANTON, Ghidul Antrenorului I și II, Editura Proxima, București, 2004.
8. MURARU, ANTON, Ghidul Antrenorului III, C.N.F.P.A-S.N.A., București, 2005.
9. MURARU, ANTON, Ghidul Antrenorului IV, Editura Proxima, București, 2005.
10. MURARU, ANTON, Ghidul Antrenorului V, Editura Tana, București, 2006.

Sursa: [www.cnfpa-sna.ro](http://www.cnfpa-sna.ro)