



Colegiul Central al Antrenorilor

Tematica cursului de perfecționare din data de 25 iunie 2022 - Tg. Jiu

09.00-09.15 Confirmarea participanților

09.15-09.30 Deschiderea cursului

09.30-10.15 1. Metode și mijloace pentru dezvoltarea agilității și vitezei la copii U10;

Prezinta : Petru Mergheș – CS Sport4fun Timișoara

2. Caracteristicile alergării și deplasării specifice jocului de tenis la copii U10;

Prezintă : Daniel Tudorache – Academia Florin Mergea

10.15-11.45 1. Metode de evaluare a unui sportiv în sistemul Tenis 10;

2. Structura unei ore de antrenament Tenis 10, conform metodologiei germane.

Prezintă : Ștefan Roateș – Academia Florin Mergea

11.45-12.30 Umărul jucătorului de tenis (biomecanica umărului, cauze ale accidentărilor, exerciții de prevenție, metode de recuperare);

*Prezintă : Alexandru Vijulan și Constantin Stolojan-
Academia Florin Mergea*

12.30-13.30 Pauza de prânz

13.30-15.00 Jocul de dublu (formații de joc, sarcini de joc, exerciții de antrenament).

Prezintă : Florin Mergea

Federația Română de Tenis

Adresa: str. Vasile Conta nr. 16, sector 2, București

E-mail: office@frt.ro

Centrul Național de Tenis

Adresa: Pierre de Coubertin nr. 11, sector 2, București

Tel.: 0756.161.633

E-mail: cnt@frt.ro



15.00-16.00 1. Metode de evaluare pentru copii și juniori;

2. Folosirea tehnologiei (statistici de joc in tenisul modern);

Prezintă : Răzvan Bucuroiu- Tennis Club Focșani

Stefan Pițian- Academia Florin Mergea

16.00-16.40 Promovarea centrelor regionale.

Prezintă : Răzvan Bucuroiu – Tennis Club Focșani