

## CURS FORMARE SI PERFECTIUNARE ANTRENORI

Locatia: Sala, Centrul National de Tenis Bucuresti

Data: 13.11.2010



ORA	CURS	LECTORI	PROFESIA	INSTITUTIA / CLUBUL
09:00 - 09:15	Cuvant de deschidere / anuntarea programului cursului de perfectionare			
09:15 - 09:45	1. Proceduri de inscriere turnee Tennis Europe/ITF Juniors; 2. Desemnarea Antrenorului Oficial la turnee internationale	Eugen Ganescu	Coordonator comisii federale	Federatia Romana de Tenis
09:45-10:15	1. Incalzirea fizica pentru antrenament 2. Incalzirea fizica pentru meci	Theo Cercel	Antrenor federal pregatire fizica	Federatia Romana de Tenis
10:15-10:45	Stretching - exercitii practice 1. inainte de antrenament/meci 2. dupa antrenament/meci	Gelu Cozma	Kinetoterapeut Cupa Davis	Federatia Romana de Tenis
10:45-11:15	Pauza de cafea			
11:15-12:00	Incotro se indreapta tenisul?	Ovidiu Popescu	Antrenor Federal Coordonator	Federatia Romana de Tenis
12:00-12:45	Jocul de dublu - exercitii cu 2 jucatori	Marius Comanescu	Antrenor / Membru al Colegiului Antrenorilor	AS Club Sportiv Tenis Masters Bucuresti
12:45-13:30	Feedback-ul antrenorului in timpul meciului	Nicu Angelescu	Profesor / Freelancer	Universitatea Nationala de Educatie Fizica si Sport
13:30 - 14:15	Masa de pranz / bufet			
14:15-15:00	Evaluarea fizica a loturilor nationale - teste si norme de control	Cezar Honceriu / Theo Cercel	Lector Dr / Antrenor federal pregatire fizica	Universitatea A.I. Cuza Iasi - Facultatea de Educatie Fizica si Sport / Federatia Romana de Tenis
15:00-15:45	Tenis 10 - exercitii practice pentru terenul portocaliu	Alexandru Pop Moldovan	Antrenor / Membru al Colegiului Antrenorilor - Comisia de minitenis	AS Club Sportiv Tenis Masters Bucuresti
15:30-16:15	Tranzitia unui copil de la 10 la 14 ani - aspecte metodice	Paul Bozdog	Antrenor / Membru al Comisiei de Competitii	AS Club Politehnica
16:15-16:45	Pauza de cafea			
16:45-17:30	Dezvoltarea capacitatii coordinative specifice tenisului de performanta	Rares Stanescu	Lector Universitar Dr / Membru al Colegiului Antrenorilor	Universitatea Nationala de Educatie Fizica si Sport
17:30-18:15	Tema libera la propunerea antrenorilor			
18:15-19:00	Trecerea din defensiva direct in ofensiva	Daniel Dobre	Antrenor / Vicepresedinte Colegiul Antrenorilor	Tenis Club Bucuresti
Incheiere				