PROGRAM ATELIERE: OCTOMBRIE – NOIEMBRIE 2014

Data	Descriere				
17.10	**Ultima zi de inscriere pentru participarea la workshop-ul din data de 22.10.2014**				
Data	**Domeniu**	**Tema**	**Nr. maxim de participanti**	**Program**	
22.10	Psihologie	***Antrenament mental și tehnici specifice psihologiei sportului.*** Workshopul va viza înțelegerea teoretică și aplicarea practică a tehnicilor specifice psihologiei sportului în antrenament și competiție. Printre subiectele abordate se vor regăsi următoarele: - setarea obiectivelor - tehnici de vizualizare - rutine - controlul anxietății - antrenarea concentrării.	**30**	11^{00}–12^{30}	workshop
				12^{30}–13^{00}	pauza
				13^{00}-14^{30}	workshop
24.10.	**Ultima zi de inscriere pentru participarea la workshop-ul din data de 29.10.**				
Data	**Domeniu**	**Tema**	**Nr. maxim de participanti**	**Program**	
29.10.	Psihologie	***Feedback, evaluare și auto-evaluare.*** Workshopul va pune accent pe următoarele aspecte: - înțelegerea semnificației și importanța pe care o are evaluarea si feedback-ului în contextul performanței sportive; - identificarea erorilor și distorsiunilor ce apar în procesul de pregatire și care pot influența feedbackul și evaluarea; - găsirea unor strategii funcționale de oferire a feedback-ului, în relația antrenor - sportiv.	**30**	11^{00}–12^{30}	workshop
				12^{30}–13^{00}	pauza
				13^{00}-14^{30}	workshop

Data	Descriere				
31.10	**Ultima zi de inscriere pentru participarea la workshop-ul din data de 05.11.2014**				
Data	Domeniu	**Tema**	**Nr. maxim de participanti**	**Program**	
05.11.	Psihologie	***Periodizare și pregătire psihologică.*** Workshopul vizează facilitarea înțelegerii importanței pregătirii psihologice și a semnificațiilor acesteia. Se va centra asupra: - factorilor psihologici care contribuie la apariția crizei în sportul de înaltă perfomanță (tranziții, accidentări, burn-out, etc.); - principalelor elemente psihologice care trebuie avute în vedere în fazele de pregătire: pre-competițional, competițional și post-competițional; - comunicarea antrenor-sportiv: când? cum? și cât spunem?	**30**	11^{00}–12^{30}	workshop
				12^{30}–13^{00}	pauza
				13^{00}-14^{30}	workshop
03.11	**Ultima zi de inscriere pentru participarea la workshop-ul din data de 06. 11.**				
Data	**Domeniu**	**Tema**	**Nr. maxim de participanti**	**Program**	
06.11.	Biochimie	***Individualizarea si controlul antrenamentului in sportul de mare performanta pe baza reactivitatii biochimice.*** - verificarea biochimica a principalilor stimuli utilizati in antrenament (intensitate, volumul si raporturi intre stimuli, repartizarea acestora in cadrul ciclului saptaminal de pregatire de baza, semnificatia stimulilor, timp de refacere etc.); - pregatirea simultana sau succesiva a principalelor trepte de efort; - parametrii de biochimie clinica care intereseaza efortul si semnificatia acestora in sportul de mare performanta.	**30**	11^{00}–12^{30}	workshop
				12^{30}–13^{00}	pauza
				13^{00}-14^{30}	workshop

Data	Descriere				
14.11.	**Ultima zi de inscriere pentru participarea la workshop-ul din data de 19.11.2014**				
Data	**Domeniu**	**Tema**	**Nr. maxim de participanti**	**Program**	
19.11	Masurare si evaluare	***Atelier deschis de asistenta a performantei sportive.*** Masurarea unor parametri importanti in dirijarea efortului in antrenamentul sportiv: 1. Starea de oboseala si de refacere la nivel neuromuscular. 2. Nivelul de adaptare al activitatii cardiace la efort. 3. Calitatea executiilor tehnice prin determinatrea parametrilor biomecanici relevanti pentru realizarea miscarilor si pentru mentinerea unor pozitii. 4. Capacitatea de echilibru si a nivelului de autoreglare posturala in conditii diferite de stimulare senzoriala. 5. Nivelul capacitatii motrice conditionale: forta in regim dinamic si izometric, viteza, relatia forta-viteza, viteza de crestere a fortei,etc. 6. Capacitate de reglare si control neuromuscular in realizarea sarcinilor motrice.	**20**	10^{00}–12^{00}	workshop
				12^{00}–12^{30}	pauza
				12^{30}-14^{30}	workshop
17.11.	**Ultima zi de inscriere pentru participarea la workshop-ul din data de 20. 11.**				
Data	**Domeniu**	**Tema**	**Nr. maxim de participanti**	**Program**	
20.11.	Biochimie	***Greseli metodice frecvente in sportul de mare performanta*** 1. Pregatire cardiovasculara deficitara - Puls redus pentru zonele de efort capacitate aeroba (CA), putere aeroba(PA) si ridicat pentru PMA (VO2 MAX) ceea ce conduce la neconcordanta puls-lactat - CA si PA nu au tempo de lucru individuale!!!! 2. Nelucrarea zonei de efort de toleranta la lactat 3. Anaerob alactacid – APROAPE NU EXISTA!!! 4. Distributia zonelor (treptelor de efort) in ciclul saptaminal pe baza timpilor de refacere 5. Lipsa controlului efectelor biochimice ale antrenamentelor.	**30**	11^{00}–12^{30}	workshop
				12^{30}–13^{00}	pauza
				13^{00}-14^{30}	workshop

Data	Descriere				
08.12	**Ultima zi de inscriere pentru participarea la workshop-ul din data de 10.12.2014**				
Data	Domeniu	**Tema**	**Nr. maxim de participanti**	**Program**	
10.12	Psihologie	***Stabilirea obiectivelor in sportul de performanta*** Atelierul vizeaza optimizarea echipei antrenor – sportiv prin implicarea constienta in micile detalii care fac mereu diferenta. Printre subiectele pe care le vom lucra, din experienta si cazurile participantilor: 1. Stabilirea initiala a obiectivelor 2. Urmarirea eficienta a obiectivelor 3. Unde anume putem sa gresim 4. Atingerea obiectivelor, Feedback si „repozitionare functionala”	30	13^{00}-14^{30}	workshop
				12^{30}–13^{00}	pauza
				13^{00}-14^{30}	workshop

Nota privind inscrierea.

- se va realiza de catre fiecare federatie, in termenul specificat pentru fiecare workshop.
- persoana de contact CS. Sonia Ionescu
- adresa de email pentru inscriere sonia.ionescu@sportscience.ro
- telefon persoana de contact 0721860881

Institutul National de Cercetare pentru Sport
Tel: +40 311024912
Fax: +40 311024913
Email: office@sportscience.ro
B-ul: Basarabia, Nr. 41A, Sector 2, Bucuresti, ROMANIA