



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România  
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00  
Email: [contact@frcf.ro](mailto:contact@frcf.ro) Website: [www.frcf.ro](http://www.frcf.ro)  
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001  
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009  
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

# ATRIBUTIILE SI OBIECTIVELE PREPARATORULUI FIZIC IN CADRUL LOTULUI NATIONAL

## 1.DISPOZITII GENERALE

Preparatorul fizic este numit de catre Biroul Federal la propunerea Presedintelui Federatiei Romane de Culturism si Fitness.

Preparatorul fizic poate sa faca parte din Comisia Centrala a Antrenorilor.

Activitatea preparatorului fizic se desfasoara in colaborare cu Antrenorul de lot si a Metodistului FRCF.

## 2.ATRIBUTIILE SI OBIECTIVELE PREPARATORULUI FIZIC

### Atribuții:

**Planificarea antrenamentelor:** Preparatorul fizic este responsabil pentru dezvoltarea și implementarea programelor de antrenament personalizate pentru membrii lotului național, luând în considerare obiectivele individuale și necesitățile specifice ale fiecărui sportiv.

**Supervizarea sesiunilor de antrenament:** Monitorizează și coordonează sesiunile de antrenament pentru a se asigura că sunt realizate corect și în conformitate cu obiectivele stabilite, oferind îndrumare și feedback atleților.

**Evaluarea progresului:** Urmează evoluția fiecărui sportiv în timpul antrenamentelor și competițiilor, identificând punctele forte și slabe și ajustând planurile de antrenament în consecință.



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România  
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00  
Email: [contact@frcf.ro](mailto:contact@frcf.ro) Website: [www.frcf.ro](http://www.frcf.ro)  
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001  
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009  
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

**Consilierea în nutriție și recuperare:** Oferă sfaturi și recomandări cu privire la alimentație, hidratare și tehnicile de recuperare pentru a maximiza performanța și recuperarea atleților.

**Gestionarea riscului de accidentare:** Implementează programe de prevenire a accidentărilor și oferă asistență în recuperarea atleților în cazul în care acestea apar.

**Colaborarea cu alți specialiști:** Lucrează împreună cu antrenorii, medicii și alți membri ai echipei de îngrijire pentru a asigura un plan integrat de pregătire și îngrijire a sportivilor.

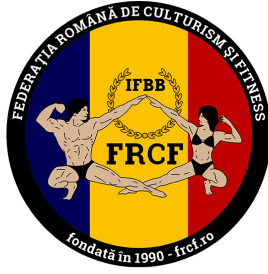
### Obiective:

**Maximizarea performanței:** Principalul obiectiv al preparatorului fizic este să ajute la dezvoltarea capacităților fizice și să maximizeze performanța atleților în competițiile de culturism și fitness.

**Reducerea riscului de accidentare:** Prin implementarea programelor de antrenament și recuperare adecvate, se urmărește minimizarea riscului de accidentare și menținerea atleților în formă optimă pentru competiții.

**Dezvoltarea capacităților fizice:** Preparatorul fizic își propune să îmbunătățească forța, rezistența, flexibilitatea și alte aspecte ale condiției fizice ale sportivilor pentru a-i ajuta să atingă nivelurile maxime de performanță.

**Cercetare și inovare:** Într-un domeniu în continuă evoluție, preparatorul fizic are responsabilitatea de a rămâne la curent cu cele mai recente cercetări și tehnologii în domeniul pregătirii fizice și de a aplica aceste cunoștințe în beneficiul atleților.



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România  
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00  
Email: [contact@frcf.ro](mailto:contact@frcf.ro) Website: [www.frcf.ro](http://www.frcf.ro)  
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001  
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009  
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

Atribuțiile și obiectivele preparatorului fizic au fost aprobate în ședința Biroului Federal al Federației Române de Culturism și Fitness din 01.09.2017 și intra în vigoare la data aprobării.

### BIROUL FEDERAL FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

