



Planom do forme - III

Seminar za biciklističke trenere i bicikliste amatere i veterane
sa međunarodnim učešćem

Novi Sad, Srbija
10-11.12.2011

Predavanja u tezama

I dan – 10.12.2011

* 10.05-11.00

Značaj poligona u tehnici takmičarske vožnje

Predavač: Nebojša Subić, nacionalni komesar

-Ko sve koristi poligon za usavršavanje tehnike vožnje?

-Zašto nam je potreban poligon?

-Šta nam poligon govori?

-Šta poligonom možemo ispraviti?

-Modeli poligona

-Načini savladavanja prepreka

-Rekviziti za postavljanje poligona

-Zaključak

* 11.00-13.00

Trenažeri u praksi

Predavač: prof. Milan Baćanović

-Testiranje na WATTBIKE bicikl ergometru

-Individualizacija treninga na WATTBIKE bicikl ergometru

* 13.30-15.00

Psihološka motivacija u biciklizmu

Predavač: prof. Tereza Perišić-Gašpar

-Psihološke osobine sportista/trenera

-Ekstravertnost i introvertnost

-Temperament ličnosti

-Motivacija

-Psihološka priprema sportista

-Autogeni trening

* 15.00-16.00

Trener ali i pedagog

Predavač: Tibor Tarjan, trener za biciklizam

- Kreativno učenje i dijalog
- Kreativno ohrabrivanje
- Kreativno disciplinovanje
- Kreativno priznanje – pohvala
- Doslednost u vaspitavanju
- Vaspitavanje ličnim primerom i demonstriranjem
- Poštovanje trenera i poslušnost
- Koristi od pravila
- Postavljanje pravila
- Vrednovanje pravila
- Analiza pravila
- Definisanje posledica
- Sankcionisanje

II dan – 11.12.2011.

* 10.00-11.30

Emocionalna i kreativna inteligencija kao faktor uspešnosti

Predavač: prof.dr. Franja Fratrić

- Svesna trenerska praksa?
- Trenersko umenje i znanje
- Trener kao situacioni menadžer
- Emocionalna inteligencije (EQ)
- Intra i interpersonalni odnosi (konflikti i frustracije)
- Kreativna inteligencija (KrQ)
- Motivacija

* 11.30-12.00

Promocija nove knjige Franje Fratrića:

SPORTSKI TRENING – TEORIJA, METODIKA I DIJAGNOSTIKA

* 12.00-13.00

Umetnost biciklističkog treninga

Predavač: prof.dr. Franja Fratrić

- Programirani trening nasuprot treningu po programu
- Programiranje treninga na osnovu laktata i srčane frekvence
- Zone intenziteta
- Slaganje treninga (aerobne-anaerobne strategije)

* 13.30-15.00

Suplementacija na etapnim trkama

Predavač: prof.Miloš Konakov (kineziterapeut)

- O suplementaciji uopšte
- Suplementacija tokom treninga
- Izotonočni napitci
- Potrebni suplementi nakon aktivnosti
- Suplementi za oporavak
- Suplementi bez obzira na sport i trenutnu aktivnost

* 15.00-16.00

Pripreme trenera za nastup na trci

Predavač: Nebojša Subić, nacionalni komesar

- Priprema pri planiranju nastupa na trkama*
- Priprema pri dobijanju tehničkih karakteristika trke*
- Priprema pre dana polaska na trku*
- Pripreme na dan polaska*
- Aktivnosti po dolasku na mesto održavanja trke*
- Aktivnosti pre starta*
- Start trke*
- Zaključak*

Sve informacije: www.danubecup