



Planom do forme - III

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

Izveštaj

U Novom Sadu, uspešno je završen seminar „PLANOM DO FORME – III. Organizator je bio Biciklistički klub Elite, a značajnu pomoć u organizaciji pružili su Biciklistički savez Vojvodine, obezbedivši izuzetne uslove u Sali za predavanja u zgradi novog Sportskog centra „Slana bara“ kao i prateću tehniku, i firma za distribuciju suplemenata „Pansport“.

Učešće je uzelo preko 30 trenera (ne samo iz biciklističkog sporta već i po jedan atletski i triatlon stručnjak) iz Tuzle, Doboja, Banjaluke (BiH), Bijelog Polja (Crna Gora), Osijeka (Hrvatska) i Jagodine, Zrenjanina, Subotice, Sombora, Beograda i Novog Sada.

Seminar je otvorila najbolja biciklistkinja Srbije svih vremena, predsednica „Elita“, prof.Eva Hatala i pre svih, pozdravila eminentne predavače, prof.dr.Milana Baćanovića, prof.dr.Franju Fratrića, prof.Miloša Konakova, prof.Terezu Perišić-Gašpar, biciklističkog trenera Nebojšu Subića i trenera za biciklizam Tibora Tarjana.

Prvog dana seminara prof.Miloš Konakov (kineziterapeut), član stručnog tima Pansporta svoje predavanje započeo je uopšteno o suplementaciji. Govorio je o suplementaciji tokom treninga, izotoničnim napicima, naglašavajući potrebu suplementacije nakon aktivnosti. Poseban naglasak stavljen je na suplementaciju za oporavak na velikim etapnim biciklističkim trkama sa konkretnim predlozima.

Prof.dr Milan Baćanović, bivši veslač, nakon završetka sportske karijere, svoj rad usredsredio je na konstruisanje praktičnih i visokokvalitetnih „pametnih“ sprava za treninge ne samo za veslače već i za atletičare, bicikliste itd. Trenutno je kao izuzetan stručnjak angažovan u Londonu i Beču.

Na početku svog predavanja predstavio je velike mogućnosti WATTBIKE bicikl ergometra na kojem trenira kompletna pistaška reprezentacija Velike Britanije.



prof.dr.Milan Baćanović

U drugom delu usledila je konekcija preko interneta u Program WATTBIKE-a, i profesor je seo na svoj bicikl-ergometar i demonstrirao sve najvažnije mogućnosti „čuda od mašine“. Na kraju predstavio je načine individualizacije treninga na WATTBIKE bicikl ergometru.

U pauzi za osveženje, učesnici su degustirali energetske napitke Pansporta.



U nastavku prof.Tereza Perišić-Gašpar, i danas aktivna stonoteniserka čiji sportski staž iduće godine ulazi u dvadesetpetu godinu, uvela je polaznike seminara u tajne psihologije sporta.



prof. Tereza Perišić-Gašpar

Psihološke osobine sportista odnosno trenera, ekstravertnost i introvertnost, temperament ličnosti, motivacija, psihološka priprema sportista i autogeni trening bili su segmenti njenog predavanja.

Poslednja tema prvog dana bio je u našoj biciklističkoj praksi metodike treninga pomalo zaboravljeni poligon. Predavač, Nebojša Subić, nacionalni komesar i biciklistički trener, predstavio je kao sve koristi poligon za usavršavanje tehnike vožnje. U drugom delu usledila je konekcija preko interneta u Program WATTBIKE-a, i profesor je seo na svoj bicikl-ergometar i demonstrirao sve najvažnije mogućnosti.



Nebojša Subić

Objasnio je zašto nam je potreban poligon, šta nam poligon govori, šta poligonom možemo ispraviti, razne modele poligona, načine savladavanja prepreka i rekvizite za postavljanje poligona.

Drugi dan svojim predavanjem otvorio je prof.dr.Franja Fratrić temom „Emocionalna i kreativna inteligencija kao faktor uspešnosti“. Navikli smo da profesora Fratrića vezujemo za naučna istraživanja u sferi laktata, međutim još pre početka seminara, idejni tvorac Projekta Planom do forme i glavni „krivac“ za ponuđene teme na ovogodišnjem, trećem izdanju ovog trenerskog skupa, Tibor Tarjan, izjavio je novinaru Radio Novog Sada, koji je takođe pratio predavanja prvog dana:

„Slušao sam ovo predavanje profesora Fratrića pre oko dva meseca na seminaru za trenere u organizaciji Zavoda za sport Vojvodine na SPENS-u, tada smo se dogovorili da

pored teme koju smo već precizirali i ova tema ima mesta u edukaciji biciklističkih trenera.”

Segmenti predavanja bili su: svesna trenerska praksa, trenersko umenje i znanje, trener kao situacioni menadžer, emocionalna inteligencije, konflikti i frustracije, kreativna inteligencija i motivacija.

Između dva svoja predavanja prof.Fratrić predstavio je svoju novu knjigu: SPORTSKI TRENING – TEORIJA, METODIKA I DIJAGNOSTIKA. Najaktuelnija naučna štiva na preko 770 strana izazvala su veliko interesovanje među učesnicima seminara. Nekoliko primeraka profesor je ponudio po povlašćenoj seminarskoj ceni a epilog je bio, tražila se knjiga više.



prof.dr.Franja Fratrić

Naslov druge teme prof.Fratrića bila je „Umetnost biciklističkog treninga“. Po tezama: programirani trening nasuprot treningu po programu, programiranje treninga na osnovu laktata i srčane frekvence, zone intenziteta i slaganje treninga (aerobne-anaerobne strategije).

Posle pauze za osveženje uz Pansportove preparate, na red je došao „Trener ali i pedagog“, tema koju je pripremio Tibor Tarjan, trener za biciklizam.



Tibor Tarjan

Naglasak predavanja bio je na važnosti kreativnog rada trenera posebno sa mlađim uzrastom, a naravno i sa zrelim biciklistima, kako bi se izbegli česti problemi pa i sankcije ne samo na domaćim trkama već i na međunarodnim nastupima. Vaspitavanje ličnim primerom i demonstriranjem, dijalog, poštovanje trenerskog autoriteta i poslušnost, postavljanje pravila, definisanje posledica i sankcionisanje bile su etape kroz koje je nekadašnji selektor ženske reprezentacije Jugoslavije proveo učesnike seminara.

Najnezahvalnija uloga poslednjeg predavača i ove godine pripala je Nebojši Subiću, sa temom: Pripreme trenera za nastup na trci, od prijema propozicija do samog statrta takmičara.



Na kraju seminara uz sertifikate, treneri su poneli u svoje sredine pune torbe novih znanja uz DOVIĐENJA NA PLANOM DO FORME – IV.

Sve informacije: www.danubecup