



Planom do forme - IV

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

Novi Sad, Srbija
17-18.11.2012

Poštovane Kolege,

Zadovoljstvo mi je da Vas pozovem na 4. Seminar za biciklističke trenere i bicikliste veterane i amatere PLANOM DO FORME sa međunarodnim učešćem koji će se održati u Novom Sadu 17. i 18. novembra 2012. godine.

Nakon uspešnog 3. Seminara i proslave 20 godina postojanja Međunarodne trke veterana i amatera „Dunavski kup”, Seminar PLANOM DO FORME - IV predstavlja želju Organizacionog odbora „Dunavskog kupa” i Biciklističkog kluba „Elite”, da se progovori o novim tehnologijama i novim pristupima u sportu.

Ovom prilikom želim da čestitam uspešan kraj takmičarske sezone svima koji su postigli zacrtane rezultate, a manje zadovoljnima uspešniji preparni period sa primenom novih saznanja.

Program Seminara pripremljen je u saradnji Biciklističkog kluba „Elite” i Organizacionog odbora trke „Dunavski kup” sa eminentnim stručnjacima iz raznih oblasti sportskih nauka i uz pomoć Biciklističkog saveza Vojvodine.

Time su stvoreni uslovi da Seminar opet bude jedinstven multidisciplinarni poligon koji će okupiti predavače različitih profila koji se u svom radu svakodnevno susreću sa problemima iz biciklističkog sporta.

Ključna reč seminara PRIPREMA želi ukazati da bez dobrih temelja forme nema rezultatskog napretka ni u jednoj sportskoj grani, pa tako ni u biciklizmu i predstavlja oblast koja se može razvijati samo predavanjima i razmenom mišljenja onih koji neposredno rade sa sportistima, često u vrlo oskudnim uslovima sa malo materijalnih sredstava.

Na Seminaru će se kroz druženje produbiti kontakti i steći nova poznantsva. Iskreno se nadam da ćete se pridružiti zajedničkim naporima na Vašem i našem Seminaru, a da će Vaše učešće postati dragoceno iskustvo.

Srdačan pozdrav,

Tibor Tarjan,
direktor za sportsku delatnost B.K. "ELITE" i
predsednik Organizacionog odbora „Dunavskog kupa”



Planom do forme – IV



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

Novi Sad, Srbija
17-18.11.2012

Organizator	Biciklistički klub "ELITE" i Organizacioni odbor Dunavskog kupa
Vreme održavanja	17-18. novembar 2012.
Mesto održavanja	Novi Sad, Savez sportova Vojvodine, Masarikova 25, III sprat, velika sala
Teme	Razvoj biciklizma i metodologije treninga biciklista u Srbiji kroz XX vek Metodologija praćenja razvoja forme biciklista u pripremnom periodu Ciklo-kros u službi priprema biciklista Povrede biciklista u pripremnom periodu – bolje sprečiti nego lečiti Ugljeni hidrati za vrhunske sportske performanse Autogeni trening i njegova primena u procesu psihofizičkih priprema sportsita Ciklo-kros u trci sa MTB Masaža i samomasaža – da ili ne
Predavači	prof.dr Franja Fratrić, univerzitetski profesor prim.dr Srđan Soldatović, specijalista medicine sporta Olivera Sekulić-Bartoš, dipl.psiholog Nebojša Subić, biciklistički trener Monika Balenović, dipl.trener fitnesa Tibor Tarjan, trener za biciklizam
Prijave	do 15.11.2012 (do 24:00h) na e-mail: t2tarjan@gmail.com
Registracija	17. novembar 2012. od 12,00 časova
Kotizacija	Kotizacija za učešće na seminaru je 3400 dinara. Treneri, biciklisti-mastersi, lekari i medicinski tehničari uz važeće UCI - licence i studenti uz važeći index imaju 50% popusta. Uplata kotizacije na žiro rn. 340-4918-17, „Elite“ Biciklistički klub (prijava i uplata kotizacije prilikom registracije na seminaru ne garantuje dobijanje sertifikata prilikom zatvaranja seminara, već naknadno)
Kontakt tel.	++38164/114-8476

Sve informacije: www.danubecup.org

Planom do forme - IV



PREDAVANJA U TEZAMA

Predavač: Tibor Tarjan (istraživanje grupe autora – Novi Sad 2011)

RAZVOJ BICIKLIZMA I METODOLOGIJE TRENINGA U SRBIJI KROZ XX VEK

- rođenje ideje
- razvoja bicikla
- prva takmičenja u Evropi i prvi savezi
- vrste biciklističkih takmičenja
- velika biciklistička takmičenja u svetu
- biciklizam na Olimpijskim igrama
- počeci biciklizma na našim prostorima
- naš nacionalni „Tur“
- razvoj metodike biciklističkog treninga u Srbiji
- kako dalje – reč aktuelnog selektora

Predavač: Nebojša Subić

CIKLO-KROS U TRCI SA MTB

- zašto se ciklo kros zadržava i pored pojave mtb-a
- šta ciklo kros ispravlja i poboljšava kod bicikliste
- šta je novo u pravilima
- zašto kruta pravila u pogledu karakteristika ciklo kros bicikla

Predavač: prof.dr Franja Fratrić

METODOLOGIJA PRAĆENJA RAZVOJA FORME BICIKLISTA U PRIPREMNOJ PERIODU

- strategija ciklizacije u pripremnom periodu
- značaj i mesto dijagnostike i kontrole u sistemu trenažne tehnologije
- fiziološki aspekti treninga u pripremnom periodu
- neki testovi za optimalno određivanje i kontrolu trenažnog opterećenjenja
- upravljanje i kontrola u treningu
- pravilan fiziološki pristup

Predavač: prim.dr Srđan Soldatović

POVREDE BICIKLISTA U PRIPREMNOJ PERIODU

- biciklizam iz ugla sportske medicine (sportsko-medicinska evaluacija);
- tipologija, uzroci i mehanizmi nastanka sportskih povreda i oštećenja zdravlja u biciklizmu;
- mogućnosti i pristupi u prevenciji, zbrinjavanju i lečenju sportskih povreda i oštećenja zdravlja u pripremnom periodu.

Predavač: Tibor Tarjan

CIKLO-KROS U SLUŽBI PRIPREMA BICIKLISTA

- ciklo-kros, takmičarska disciplina u biciklizmu
- vrste treninga u pripremnom periodu
- lekarska kontrola i samokontrola
- testiranje - preduslov planiranja trenažnog procesa
- prva faza pripremnog perioda
- tehnika - pedaliranje, držanje upravljača
- podizanje opšte-fizičkog stanja bicikliste u pripremnom periodu
- ciklo-kros trening i poligon
- izvođenje elemenata, kombinacija, doziranje elemenata
- primer postavljanja staze za ciklo-kros trening
- plan treninga - primer mesečnog plana treninga u prvoj fazi pripremnog perioda

Predavač: prim.dr Srđan Soldatović

MASAŽA I SAMOMASAŽA – DA ILI NE

- samokontrola zdravlja u biciklizmu – razlozi, potrebe, zasnovanost, sadržaji;
- zdravi lični izbori u stvaranju i čuvanju sportske forme;
- značaj i tehnike samomasaže pri bavljenju biciklizmom.
- podsetnik za vežbe razgibavanja u pripreмноj ili relaksacionoj samomasaži.

Predavač: Monika Balenović

UGLJENI HIDRATI ZA VRHUNSKU SPORTSKU PERFORMANSKU

- važnost unosa nutrijenata pre, u toku i nakon treninga/trke
- unos ugljenih hidrata u toku treninga/trke
- oksidacija različitih formi ugljenih hidrata
- gastrointestinalna tolerancija visokog unosa hidrata
- dosadašnja saznanja o unosu hidrata u toku trke/treninga izdržljivosti
- nutritivne prakse sportista u toku trke/treninga izdržljivosti
- preporuke za unos ugljenih hidrata u toku takmičenja
- ugljeno hidratni gelovi i pića
- čvrsti vs. tečni izvori hidrata
- unos ugljenih hidrata u skladu sa telesnom težinom
- unos nutrijenata i tečnosti i gastrointestinalni problemi u toku dugotrajnih treninga/trka

Predavač: Olivera Sekulić-Bartoš

AUTOGENI TRENING I NJEGOVA PRIMENA U PROCESU PSIHOFIZIČKIH PRIPREMA SPORTISTA

- treninzi relaksacije i njihova primena u sportu
- autogeni trening kao strukturisana tehnika psihofizičke relaksacije
- psihofizičke promene tokom praktikovanja autogenog treninga
- dugoročne koristi i/ili potencijalne štete
- optimalni aktivacioni nivo i relaksacija – šta kažu istraživanja
- kada i kako primenjivati autogeni trening u procesu pripreme sportista za takmičenje

Sve informacije: www.danubecup



Planom do forme - IV

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

Novi Sad, Srbija
17-18.11.2012

Program

I dan – 17.11.2012

- * 12.00-12.30 **Registracija**
- * 12.30-12.35 Pozdravna reč - **Eva Hatala, predsednik BK „ELITE“**
- * 12.35-13.30 **Razvoj biciklizma i metodologije treninga biciklista u Srbiji kroz XX vek** – istraživanje grupe autora – I deo
Predavač: Tibor Tarjan
- * 13.30-14.30 **Ciklo-kros u trci sa MTB**
Predavač: Nebojša Subić
- * 14.30-15.15 **Razvoj biciklizma i metodologije treninga biciklista u Srbiji kroz XX vek** – istraživanje grupe autora – II deo
Predavač: Tibor Tarjan
- * 15.15-15.30 Kafe pauza
- * 15.30-16.30 **Metodologija praćenja razvoja forme biciklista u pripremnom periodu – I deo**
Predavač: prof.dr Franja Fratrić
- * 16.30-17.30 **Povrede biciklista u pripremnom periodu**
Predavač: prim.dr Srđan Soldatović
- * 17.30-18.00 **Metodologija praćenja razvoja forme biciklista u pripremnom periodu – II deo**
Predavač: prof.dr Franja Fratrić

II dan – 18.11.2012

- * 10.00-11.00 **Ciklo-kros u službi priprema biciklista – I deo**
Predavač: Tibor Tarjan
- * 11.00-12.00 **Masaža i samomasaža - da ili ne**
Predavač: prim.dr Srđan Soldatović
- * 12.00-13.00 **Ugljeni hidrati za vrhunske sportske performanse**
Predavač: Monika Balenović
- * 13.00-13.30 Pauza / osveženje + degustacija preparata za oporavak
- * 13.30-14.30 **Autogeni trening i njegova primena u procesu psihofizičkih priprema sportista**
Predavač: Olivera Sekulić-Bartoš
- * 14.30-15.15 **Ciklo-kros u službi priprema biciklista – II deo**
Predavač: Tibor Tarjan
- * 15.15-16.00 **”Šta ćemo poneti” – okrugli sto trenera**
- * 16.00 **Podela sertifikata i zatvaranje seminara**

Sve informacije: www.danubecup