

Uspešno završen biciklistički seminar "Planom do forme II"

„Planom do forme I i II“ biciklistički seminar održan ovog vikenda u Pokrajinskom zavodu za sport, završen je danom ispunjenim izuzetnim predavanjima prof.dr Franje Fratrića, Monike Balenović dipl.trenera fitnesa i Tibora Tarjana biciklističkog trenera. Gotovo duplo više polaznika drugog dana ovog biciklističkog seminara uticalo je na to da i atmosfera bude „življa“, a i kako polaznici, tako i predavači, budu raspoloženi i motivisani za rad.



prof. Eva Hatala i prof. dr Franja Fratrić

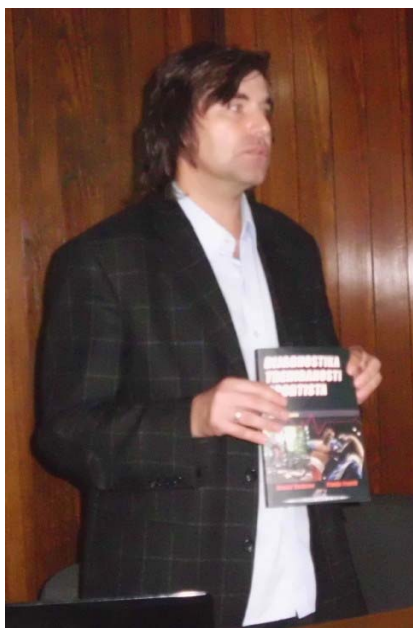
Dan je, nakon pozdrava prof. Eve Hatale, predsednice BK „Elite“, otvorio prof.dr Franja Fratrić izlaganjem na temu „Laktati i trenažni proces“. Pored toga što je profesor na Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje, Fratrić je i trener u vrhunskom triatlonu. On je biciklistima na seminaru, sa veoma stručnog polazišta, dočaravao važnost laktata, počevši od objašnjenja da su laktati negativni joni mlečne kiseline.



prof. dr Franja Fratrić

Takođe, posebno je naglasio da treneri, pogotovo u vrhunskom sportu, moraju posebno obraćati pažnju na pH vrednost u mišićima i krvi, odnosno da dobrim planiranjem treninga „odlože“ pojavu pojačane kiselosti krvi takmičara. Nakupljenjem mlečne kiseline u mišićima dolazi do upala i bola, nakon čega se mlečna kiselina

oslobađa iz mišića u krv, a kiselost krvi se meri količinom laktata (normala od 7,35 do 7,45). Kada bismo predavanje prof.dr Fratrića podelili na nekoliko delova, možemo reći da je ovo bio prvi, nakon čega je prešao na sledeći u kom je precizirao razliku između anaerobnog alaktatnog energetskeg sistema, gde se intenzitet određuje putem brzine razlaganja SR, zatim, anaerobnog laktatnog, gde se intenzitet određuje putem brzine akumulacije mlečne kiseline-laktata ili brzine izdvajanja viška ugljenoksida, i na posletku, aerobnog energetskeg sistema gde se intenzitet određuje preko maksimalne potrošnje kiseonika. Kako kaže, treći energetske sistem je najbitniji za biciklizam. Iscrpno objašnjenje biohemijskih procesa u organizmu, zatim, ukazivanje na specifičnosti laktata, njihovu normalnu količinu u krvi i enormnu važnost oporavka sportista posle velikih napora, činili su treći deo predavanja. Potom, deo izlaganja posvetio je prenošenju svog opširnog znanja o određivanju aerobnog i anaerobnog praga, na polaznike seminara.



prof.dr Franja Fratrić promoviše novu knjigu

Slušaoci su netremice pratili izlaganje prof.dr Franje Fratrića, bez obzira na to što se radi o materiji koju je prilično teško razumeti bez predznanja iz medicinske nauke. Kada je okončao edukativni deo predavanja Fratrić je predstavio knjigu „Dijagnostika treniranosti sportista“ koju je napisao sa saradnikom Nenadom Sudarovim, nekadašnjim Pansportovim sportistom.



Monika Balenović

Monika Balenović, članica Pansport tima i dipl.trener fitnesa, nakon što je na predavanju koje je održala prvog dana seminara, o suplementaciji i međusobnoj povezanosti, suplementacije i ishrane, danas akcenat stavila na pravilnu ishranu. Nakon što je prisutne podsetila koji su to neophodni nutrijenti, dajući praktične primere omogućila je svakome da napravi svoju kombinaciju zdravih obroka. Podela masti na „dobre i loše“ još je jedna stvar na koju je Balenovićeva posebno stavila akcenat, jer su „dobre“ masti (pored ugljenih hidrata) vrlo važan izvor energije, pogotovo ako je reč o biciklizmu. Nakon predavanja zaključila je da je u ishrani, kako sportista, tako i rekreativaca ključna stvar umerenost.

Tibor Tarjan, biciklistički trener i nekadašnji selektor ženske reprezentacije je posle jučerašnjeg predavanja o, pre svega, važnosti srčane frekvencije, danas trenerima, polaznicima seminara, organizovao interaktivne radionice gde su po grupama izrađivali plan za period poslednjih osam mikrociklusa do glavnog takmičenja.



Tibor Tarjan

Polaznici su ove radionice dočekali sa entuzijazmom i trudili se da što bolje reše postavljene zadatke, a za njihovu svežinu i posle dvodnevog seminara pobrinuo se Pansport, tako što je na svom štandu postavio degustaciju izotoničnih napitaka i čokoladica Isostar. Nakon završetka, seminar je zatvoren, i dodeljeni su sertifikati.