

UPOTREBA MODERNE TEHNOLOGIJE U TESTIRANJU SPORTISTA I PROGRAMIRANJU TRENINGA „OSLUŠKUJ SVOJE SRCE“

Seminar je namenjen kondicionim trenerima , zatim trenerima u pojedinim granama sporta a i samim sportistima radi lakšeg razumevanja i shvatanja treninga.

Pod primenom savremene tehnologije podrazumeva se i upotreba HEART RATE MONITORA za praćenje, doziranje i analizu treninga. Analizom srčanog pulsa indirektnim metodama možemo odrediti važne parametre koji su bitni za ispravan i individualan pristup svakom sportisti.

Vodeći se jednim od osnovnih principa u teoriji sportskog treninga – INDIVIDUALNOST – neophodno je svakom sportisti pravilno dozirati opterećenje u treningu. U odnosu na visinu , težinu , vrstu sporta , poziciju u ekipi (centar , krilo , bek , golman...) , starosno doba , pol itd. zavisi i opterećenje u treningu. Individualnim pristupom smanjujemo greške u treningu , pretreniranost ili nedovoljno opterećenje , takve greške dovode ili do lošeg rezultata ili do čestih povređivanja koja kasnije ometaju dugoročno planiranje treninga i usavršavanje sportiste !

Bitna stvar u razvoju svakog sportiste je težnja da se svakog novog dana bude bolji i spremniji nego juče , samim tim moramo primeniti sva moguća tehnološka dostignuća , teorijske i praktične metode u savremenom treningu , da ne bi lutali i pogrešno planirali trening.

VRBAS , 24.septembar , 2006. godine , CFK aneks sala , početak u 11 časova



coach clinic **JUMPER**



PROGRAM:

I izlaganje : prof.dr Franja Fratrić – Teorijske osnove dijagnostike sportista

- Snimak Conconi testa , testa na laktate i analiza rezultata
- promocija knjige“ Teorija i metodika sportskog treninga“

II izlaganje : mr.Vesna Čilerdžić – Upotreba POLAR TEAM sistema

- Analiza opterećenja u toku utakmice (RUKOMET)
- doc.dr Milan Mihajlović – Analiza podataka sa “snimanja“ utakmice

POLAR TEAM SYSTEM je takav sistem gde se uz pomoć računara pre-programira senzor (heart rate monitor koji se u vidu pojasa stavlja oko grudi u visini srčanog mišića) i kasnije se posle treninga ili utakmice opet priključuje na računar i analiziraju se podaci.

***Pauza za ručak**

U sledećem delu bilo bi prikazano nekoliko praktičnih primena , vežbi , doziranja i načina praćenja rada sportiste na osnovu analize datih parametara dobijenih testiranjem.

III izlaganje : prof. Dr Igor Jukić

- (Kondicioni trener košarkaške repr. Hrvatske , Mirka Filipovića - CRO CAP i mnogih drugih)
- Korišćenje rezultata testiranja u programiranju treninga (košarka)

IV izlaganje : prof. Miljenko Rak (Kondicioni trener fudbalskog kluba “Dinamo “ Zagreb)

- Praktični trening sa upotrebom Heart rate monitora (fudbal)

V izlaganje : prof. Dejan Ilić (Kondicioni trener fudbalskog kluba “Partizan“ i fudbalske reprezentacije Srbije)

- Praktični trening sa upotrebom Heart rate monitora (fudbal)

Kotizacija (uključuje ručak i poklon paket) 1.000,00 din.(hiljadu dinara) , plaća se na žiro račun ili na licu mesta *Atletski klub „VRBAS“* , *tekući račun* 355-1079874-15 Vojvođanska banka

Poželjno je da se učesnici seminara potvrde učešće što ranije zbog utvrđivanja tačnog broja učesnika i organizacije ostalih detalja (ručak i propratni materijal)

Organizatori: Pokrajinski zavod za sport i Atletski klub VRBAS

Informacije : *Nenad Njaradi* 063/545-507 mail: nyaradi@eunet.yu

POLAR
LISTEN TO YOUR ♥