



PLAN RADA EDUKACIJE

...za plivačke, kondicijske i mentalne trenere

DAN 1.(08.03.2013.)

SATNICA	SADRŽAJ	CILJ
16:00 – 17:00	Razvoj specifične snage i brzine u vodi; kombinirani trening snage i brzine; laktatni trening u vodi i kako ga učiniti zanimljivim; moderni modeli razvoja snage u vodi	<i>Upoznati trenere sa osnovnim pravilima i mogućnostima razvoja snage i brzine kod plivača; omogućiti uvid u novi dizajn treninga razvoja snage kao i dostupne alate</i>
17:00 – 18:00	Demonstracija na bazenu: Trening snage, kombinacija treninga snage i brzine na suhom i u vodi, neki primjeri laktatnih treninga	<i>Demonstrirati kako trening razvoja snage i brzine u vodi, kao i laktatnog treninga izgleda u praksi</i>
18:00 – 19:30	Mikrociklus treninga sa ciljem povećanja snage i brzine u vodi; prikaz mikrociklusa i plana rada na američkim sveučilištima i olimpijskim „sprint“ timovima	Upoznati trenere sa aktualnom periodizacijom treninga unutar mikrociklusa, omogućiti jasan uvid u trenutne svjetske trendove periodizacije

DAN 2.(09.03.2013.)

SATNICA	SADRŽAJ	CILJ
12:00 – 13:30	Mentalna priprema plivača pred trku: vježbe disanja; body scan; vizualizacija; motivacija i sportski stav	<i>Upoznati trenere sa osnovnim vještinama i tehnikama mentalne pripreme plivača koje će kroz demonstraciju naučiti raditi samostalno sa svojim sportašima</i>
13:30 – 15:00	Komunikacija trenera i sportaša: kako dati instrukcije za utrku; kako komunicirati na treningu i pripremati plivača za izazovne setove; postavljanje ciljeva i motivacija	<i>Dati prave informacije o komunikaciji između trenera i plivača; naučiti trenera kako motivirati plivača i postavljati ciljeve za sezonu; kako sudjelovati u izgradnji sportskog stava</i>

DAN 3.(10.03.2013.)

SATNICA	SADRŽAJ	CILJ
12:00 – 13:00	Funkcionalni trening za plivače u teretani	<i>Upoznati trenere sa osnovnim postavkama i metodama funkcionalnog treninga za plivače sa širokim spektrom vježbi za razvoj funkcionalnih sposobnosti</i>
13:00 – 14:00	Fizička priprema plivača za trening i utrku; metode istezanja i zagrijavanja plivača; aktivno istezanje, pasivno istezanje, dinamičko istezanje, agilnost i plyometrija	<i>Upoznati trenere sa osnovnim postavkama i trenutnim trendovima u pripremi plivača za trku i trening; definirati različite oblike istezanja i njihovu svrhu</i>
14:00 – 16:00	Demonstracija funkcionalnog treninga i pripreme plivača za trening i utrku	<i>Demonstrirati trenerima sve navedene metode i njihovu realizaciju u praksi</i>
16:00 – 17:00	Suradnja plivačkog, kondicijskog i mentalnog trenera	<i>Upoznati trenere sa važnošću dobre suradnje sa ostalim stručnjacima i novim trendovima u plivanju, te aktualnim oblikom rada u klubovima i sveučilištima u SAD-u</i>