



NAJAVA:

Edukacija za plivačke, kondicijske i mentalne trenere

Banja Luka 08.- 10.03.2013.

TEMA: Više-perspektivni pristup plivaču: plivački trening, kondicijski trening i mentalni trening

Na dvodnevnoj edukaciji, treneri (plivački, kondicijski i mentalni) će dobiti priliku upoznati se sa radom stručnjaka i njihovoj suradnji u radu sa plivačima svih natjecateljskih skupina. Stručnjaci će obraditi različita područja pripreme plivača iz zasebnih perspektiva, te demonstrirati svoj rad u praksi, kako bi prisutni sudionici dobili jasan uvid i stekli potrebna znanja za unapređenjem svog rada.

Sadržaji: trening razvoja snage i brzine u vodi; trening laktatne snage u vodi; funkcionalni trening za plivače; zagrijavanje i istezanje u pripremi za trku i trening; mentalna priprema plivača za trku; komunikacija trenera i plivača.

Vjerujemo da će predavanja, radionice i vježbe sadržane u ovom cjelovitom programu pripreme, omogućiti trenerima da nadopune svoje dosadašnje znanje i obogate svoj program sa vježbama i tehnikama koje su trenutno aktualne na američkim sveučilišnim timovima, Race Club timu, kao i europskim klubovima. Navedeni sadržaji koriste se u pripremi vrhunskih plivača na međunarodnoj razini, ali i natjecatelja koji to tek žele postati.

Na edukaciju su pozvani svi plivački treneri iz regije, kao i kondicijski treneri i psiholozi koji rade sa plivačima, kao i studenti koji prolaze edukacije ili završavaju sveučilišne studije za izobrazbu trenera, kao i studenti studija psihologije koji razmišljaju o zapošljavanju u području psihologije sporta.

Edukacija je u organizaciji Conversatio Centra za edukaciju i savjetovanje, te fitness centra Basic Gym One. Cijena kotizacije je 100 KM.

Prijave su moguće putem e-maila: info@mentallnitrening.com ; preko weba na www.mentallnitrening.com ili preko facebook stranice www.facebook.com/mentallnitrening

Predavači:

Igor Čerenšek mag.

Diplomirao na sveučilištu u Minnesoti, magistrirao psihologiju na sveučilištu u Zagrebu. Završava diplomski specijalistički stručni studij za izobrazbu trenera s usmjerenjem na plivanje na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Hrvatski Olimpijac iz Atene 2004. godine. Hrvatski reprezentativac u plivanju gotovo 10 godina, višestruki državni rekorder i prvak, finalist europskog i svjetskog prvenstva. Dobitnik nagrade za doprinos razvoju Hrvatskog plivanja, Hrvatski Plivački Savez 2006; odabran za MVP (Most Valuable Player) 2007, University of Minnesota, Athletics. Certifikat – Blok periodizacija – prof. Vladimir Issurin; Potvrda – Optimizacija razine uspješnosti kod olimpijaca – prof. dr. sc. Juri Hanin; Plivački trener u HAPK Mladost 2009.-2012., Plivački trener u PK Cerine; trener Hrvatskih reprezentativaca u plivanju na europskim i svjetskim prvenstvima; član Race Club-a 2008 godine; certificirani FINA trener.

Marino Bašić prof.

Diplomirao na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu na usmjerenju Opća fizička priprema sportaša i Nogomet (UEFA A licenca); Certificirani CrossFit Level 1 (CF-L1) trener i Power Plate trener (Fundamentals Level 1). Vanjski suradnik na Kineziološkom fakultetu na predmetima Osnovne kineziološke transformacije (OKT) – Fizička priprema sportaša i Fitness, Nogomet i Atletika; Kondicijski trener u kampovima Hrvatskog teniskog saveza (mlađe dobne kategorije) i kampa kadetske i juniorske teniske reprezentacije Hrvatske, te Hrvatske skijaške reprezentacije; voditelj je fitness centra Basic Gym One; osnivač seminara Total Body Coach (TBC) za edukaciju vezanu uz fitness i kondicijsku pripremu; osnivač je i glavni urednik internet stranice www.sportskitrening.hr

Luka Škrinjarić mag.

Diplomirao psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zadru te magistrirao na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, trenutno se bavi sa stress managementom, te podizanjem razine angažmana i motivacije sportaša u vidu postizanja vrhunskih rezultata. Posljednjih godina, privatno radi kao mentalni trener i sportski savjetnik s poluprofesionalnim i profesionalnim sportašima, te hrvatskim reprezentativcima iz raznih zagrebačkih klubova na individualnoj (plivanje, nogomet, skijanje, rukomet) i grupnoj (sinkronizirano klizanje, plivanje, squash) razini. Dodatne edukacije i izlaganja: *Optimizacija razine uspješnosti kod olimpijaca* – prof.dr.sc. Juri Hanin; *Psihodrama – grupna psihoterapija: susreti, telos, prijenos, zrcaljenje* – dr. Dušan Potkonjak u organizaciji Klinike za Psihijatriju Medicinskog Fakulteta u Zagrebu i KBKa Zagreb, *Edukacija i radionica iz biofeedbacka* – Matej Tušak u organizaciji Hrvatske Asocijacije Sportskih Psihologa.