



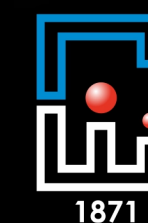
OBLAST STRUČNOG USAVRŠAVANJA

SPORTSKE NAUKE

SUBOTICA, 26. 05. 2024. GODINE



Oblasti stručnog usavršavanja:
MENADŽMENT U SPORTU, ISHRANA U SPORTU



1871

visokaskola@vsovsu.rs
www.vsovsu.rs

U ORGANIZACIJI:



Савез за рекреацију
и фитнес Србије

Здравка Челара 14,
Београд, 011 311 56 48
office@srfs.org.rs www.srfs.org.rs

OBLAST STRUČNOG USAVRŠAVANJA:
SPORTSKE NAUKE

NAZIV PROGRAMA OBUKE:
PRIMENA NEUROMIŠIČNOG TRENINGA ZA POBOLJŠANJE SPORTSKIH PERFORMANSI I PREVENCIJE NASTANKA POVREDA

KRATAK OPIS PROGRAMA OBUKE:

Ova obuka je pre svega namenjena sportskim trenerima i sportistima u cilju njihove edukacije i profesionalnog pristupa trenažnom procesu. Program pruža priliku za razvoj novih znanja i veština koji će pomoći sportskim trenerima da odgovornije pristupe samom planiranju i programiranju trenažnog procesa. Ključne veštine koje se uče na ovom programu obuke su: poboljšanje sportskih performansi sportista i prevencija mogućnosti nastanka povreda kod sportista kroz posebne oblike neuromišićnog treninga.

Obuka na interaktivan i dinamičan način kombinuje akademska i praktična znanja sa veštinama iz osnovnih oblasti usmerenog trenažnog procesa. Vreme provedeno na programu otvoriće polaznicima inovativne pristupe u svojim profesionalnim karijerama, proširiti stručna znanja i usmeriti ih na dodatno usavršavanje i dalji razvoj. Krajnji cilj programa je da pomogne sportskim trenerima da razviju ključne trenerske veštine koje će im omogućiti efikasnije planiranje, programiranje, sprovođenje i kontrolu trenažnog procesa, odnosno osposobiti ih da budu uspešni u ulozi sportskog trenera.

KOMPETENCIJA ČIJEM RAZVOJU PROGRAM OBUKE DOPRINOSI:

- Ponašajna kompetencija, upravljanje trenažnim procesom, zadacima i ostvarivanje njegove efikasnosti.
- Ponašajna kompetencija, orijentacija ka dijagnostičkim postupcima u cilju uspešnijeg sprovođenja i kontrole trenažnog procesa.

CILJ REALIZACIJE PROGRAMA OBUKE:

- Razvijanje ključnih veština i znanja kod sportskih trenera u cilju efikasnijeg i efektivnijeg upravljanja i kontrole trenažnog procesa, poboljšanja sportskih performansi i prevencije nastanka povreda u sportu.

**OČEKIVANI EFEKTI U PODIZANJU NIVOA ZNANJA I VEŠTINA POLAZNIKA
– PO ZAVRŠETKU OBUKE, POLAZNIK:**

- Zna da primeni osnovne dijagnostičke postupke u cilju determinacije slabih karika treniranosti sportista.
- Poznaje benefite primene ključnih faktora za razvoj i unapređenje sportskih performansi i prevenciju povreda u sportu.
- Poznaje primere dobre prakse vezane za primenu ključnih faktora u radu sportskih trenera.
- Uviđa značaj i razume potrebu za kontinuiranim usavršavanjem i inovativnim metodama u radu sportskih trenera.
- Podstaknut je za daljom edukacijom iz ove oblasti.
- Uviđa značaj profesionalnog pristupa trenažnom procesu i oblikovanju sportista.

OPIS TEMATSKIH CELINA:

Osnove neuromišićnog treninga. Funkcionalnost pokreta. Proprioceptivni trening u ciklusu trenažnog procesa – rehabilitacija ili prevencija. Funkcionalni trening za poboljšanje sportskih performansi. Dijagnostika funkcionalnosti pokreta. Korekcija funkcije pokreta – jačanje slabih karika lokomotornog aparata. Osnove DNS-a. Pozadinsko utemeljenje DNS-a. Naučno pristup u DNS-u. Klinički DNS-testovi. Korektivne i preventivne vežbe u svakodnevnom treningu. DNS koncept.

OBLICI, METODE I TEHNIKE REALIZACIJE PROGRAMA OBUKE:

- Trening, kombinovano učenje, interaktivno predavanje, demonstracija, rad u paru, grupni rad, individualni rad, simulacija, igra uloga.

NAČIN REALIZACIJE PROGRAMA OBUKE:
Obuka, predavanja i praktično izvođenje

REALIZATORI OBUKE:

dr Sandra Vujkov, dr Zoran Milić, dr Bojana Marić

TRAJANJE PROGRAMA OBUKE:

Jedan dan, 10 sati
Sa dve kafe pauze i pauzom za ketering (ručak)

NAJMANJI I OPTIMALAN BROJ POLAZNIKA:

Od 20 do 50

NAČIN VREDNOVANJA:

Nije planirana provera znanja

NAČIN VERIFIKACIJE:

- **Polazniku se izdaje uverenje (sertifikat) o učešću na obuci.**

Cena obuke iznosi
5000 dinara.

Uplatu izvršiti na
tekući račun škole:
840-446666-88



Prijava za obuku i
dokaz o uplati slati na
mejl adresu:

Sportske nauke:
Sandra Vujkov
vujkovsandra@gmail.com