



GIMSLO
60 let

STROKOVNI KONGRES

GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

TEMA		PREDAVATELJ	URNIK		VSEBINA	DVORANA
Akreditacija			08.30	09.00	KROVNO PREDAVANJE	EMERALD
Otvoritev			09.00	11.05		
Okrevanje po naporu - opredelitev področja		Mitija Samardžija P.				
Fiziološka podlaga napora in okrevanja v gimnastiki		Ažbe Ribič				
Socialni in psihološki vidiki okrevanja v gimnastiki		Maja Smrdu				
COFFEE BREAK			11.00	11.20		
Fizikalne metode okrevanja		Franci Žokš	11.20	13.05		
Aktivni in pasivni počitek		Jernej Pleša				
Umeščanje regeneracijskih obdobij v ciklizacijo		Jernej Pleša				
Prehrana in hidracija		Simona Fabijan				
ODMOR - KOŠILO			13.05	14.30		
ŽŠG	Novosti FIG pravilnika za leto 2023 Artistnost na gredi in parterju	Vesna Stare C.	14.30	16.00	VSEBINE ZA SODNIKE	EMERALD 1
MŠG	Novosti FIG pravilnika za leto 2023	Enes Hodžič Lederer	14.30	16.00		EMERALD 2
RG	Težavnost z rekviziti: individualno in skupinska vaja	Špela Dragaš	14.30	16.00		MEDITERANEA
AKRO	Skupinske sestave za mlajše kategorije TeamGym	Tina Žlender in Danimir Azirovič	14.30	16.00		ADRIA
COFFEE BREAK			16.00	16.30		
Tehnika dvigovanja uteži		Damjan Čanžek	16.30	18.00	VSEBINE ZA TRENERJE	MEDITERANEA 1
Obrati na parterju in gredi v ŠG in Model ogrevanja skozi koreografijo v ŠG		Marianna Bedenik	16.30	18.00		MEDITERANEA 2
Metodika razvoja odrivne moči		Jernej Pleša	16.30	18.00		EMERALD 1
Sestava koreografije: individualno in skupinska vaja v RG		Špela Dragaš	16.30	18.00		EMERALD 2
Premeti naprej in nazaj na akrobatski stezi		Srečko Namestnik	16.30	18.00		ADRIA
Okrogla miza - športniki		Luka Bojanc	18.00	19.00	ZA ŠPORTNIKE	PHAROS
ŠPORTNIK LETA SLOVENSKE GIMNASTIKE			19.30			EMERALD

KROVNO PREDAVANJE

Okrevanje po naporu - opredelitev področja

Uvodoma bomo opredelili področje in definirali okrevanje po naporu ter regeneracijo. Poudarili bomo glavne dejavnike, zaradi katerih je pomembno okrevanje in regeneracija ter orodja s pomočjo katerih trenerji lahko načrtujejo in kontrolirajo omenjene procese.

Fiziološka podlaga napora in okrevanja v gimnastiki

Pomembnost okrevanja in regeneracije po naporu najbolje poudari poznavanje procesov v organizmu, predvsem pri mišično-skeletnem sistemu. Seznanili se bomo, kaj se dogaja v telesu v času napora oz. v času razgradnje, koliko časa je potrebno, da se telo ob različnih naporih obnovi, in kaj se dogaja, če pride do napora, preden se mišično-skeletni sistem obnovi.

Socialni in psihološki vidiki okrevanja v gimnastiki

Gre za vidika, ki jih pogosto spregledamo in so vezani na socialne razmere (domača opravila, urniki, možnost prehranjevanja itn.) ali na psihološke dejavnike, kot so različne oblike sprostitve. Poudarili bomo tudi kaj in kdaj lahko vključimo določene dejavnosti s ciljem boljše regeneracije.

Fizikalne metode okrevanja

Predstavili bomo različne fizikalne metode (masaža, komore, kopeli...), okrevanja in regeneracije ter poudarili, katere metode so primerna za gimnastiko. Poudarili bomo tudi, kdaj je smiselno, katero metodo uporabiti (pred, med ali po treningu).

Aktivni in pasivni počitek

Pogosto vidimo športnike ali beremo o športnikih, ki po naporih še tečejo, kolesarijo itn. s ciljem hitrejše regeneracije. Na tem predavanju se bomo spraševali, ali je to za gimnastiko dobro. Ob tem bomo obdelali tudi pasivni počitek in še enkrat poudarili vse dejavnike, zakaj je pasivni počitek tako pomemben za športnike.

Umeščanje regeneracijskih obdobij v ciklizacijo

Umeščanje v ciklizacijo je verjetno eno bolj ustvarjalnih strokovnih opravil v procesu načrtovanja. Tudi okrevanje in regeneracija po naporu zahteva cikliziranje v različnih obdobjih (makro, mezo in mikro struktura).

Prehrana in hidracija

Eden pomembnejših dejavnikov regeneracije je pravilna prehrana in hidracija. Opredelili se bomo do prehrane, prehranskih dodatkov, vnosa različnih tekočin pred, med in po treningu.

VSEBINE ZA TRENERJE

Tehnika dvigovanja uteži

- Kakovostno telesno pripravo brez bremen je v športni gimnastiki težko izvedljiva. Pasti in nevarnosti pri dvigovanju uteži je veliko. Kljub temu se zavedamo, da je to priložnost in za to bo na delavnici predstavljena tehnika in metodika osnovnih dvigov pri dvigovanju uteži.
- Namenjeno trenerjem vrhunskih športnikov.

Obrati na parterju in gredi v ŠG

- Trenerji ŽŠG ugotavljajo, da se v prejšnjem kot tudi v tem olimpijskem obdobju z ritmičnimi prvinami lahko doseže konkurenčna prednost. Zaradi tega na delavnici bodo obdelane tehnike in metodike različnih obratov na gredi in na parterju.
- Namenjeno vsem trenerjem.

Model ogrevanja skozi koreografijo v ŠG

- Kot smo že omenili pri predavanjih je ritmična priprava v ŽŠG izjemnega pomena in za to je povečanje količine ritmične priprave pomembno za boljšo pripravo. Koncept ogrevanja skozi ritmično pripravo je odličen vzvod za kakovostni dvig koreografskih delov predvsem pri parternih vajah deloma pa tudi na gredi.
- Namenjeno vsem trenerjem.

Metodika razvoja odrivne moči

- Odrivna moč je pomembna za vse gimnastične panoge. Na delavnici bomo metodično obdelali program dviga odriva in skrajševanje časa prirastka sile pri odriu s ciljem višjih skokov in večje dinamike pri seriji skokov.
- Namenjeno vsem trenerjem, poudarek bo za trenerje, katerih športniki trenirajo 2-3 x tedensko.

Sestava koreografije: individualno in skupinska vaja v RG

- Koreografije so v RG izjemnega pomena in v luči novih pravil ter razvoja panoge bo delavnica posvečena sestavljanju koreografij v individualnem programu in za skupinske vaje.
- Namenjeno vsem trenerjem.

Premeti naprej in nazaj na akrobatski stezi

- Osnovne prvine v gimnastiki so premeti, kateri bodo pojasnjeni iz tehničnega vidika, obenem pa bo predstavljena tudi metodika priprave in učenja teh prvin.
- Namenjeno trenerjem, katerih športniki trenirajo 2-3 x tedensko.