

Rad u klubovima sa takmičarima do 18 godina

Milan Djenadić, savezni trener

Stručni seminar za trenere u kajak kanu sportu

Kajakaški savez Srbije, Beograd

05.01.2018.

Obaveze klupskog trenera

- Planiranje, oragnizovanje i vodjenje treninga
- Rad na povećanju masovnosti
- Odgovorno i primerno ponasanje kako u klubu tako i van njega



Promocija kajaka i kanua

- Ogranizovanje promocije po školama
- Prezentacija kajaka i kanua



Prvi trening

- Upoznavanje sa roditeljima
- Razlike u pristupu prema polovima
- Mere bezbednosti
- Lekarski pregled



Prvi zaveslaji

- Tehnika zaveslaja u kajkaku i kanuu kod pocetnika
- Dužina vesla i zapremina lopatica
- Povratna gurtna



Trenažni proces kod dece u pubertetu

- Obim i intezitet
- Igra
- Sportski dnevnik
- Trening u grupi
- Doziranje treninga u odnosu na skolske obaveze i ishranu

Najveća greška koja se pravi u treningu sa decom je rana specijalizacija. Deca treniraju na način kako to rade i odrasli, u prvo vreme postižu dobre rezultate, a potom nestaju iz sporta ne dočekavši seniorski uzrast....

Nedeljni plan treninga, uzrast od 9 do 12 godina

Ponedjeljak	Utorak	Sreda	Cetvrtak	Petak	Subota	Nedelja
Veslanje 3x 15 min(2) tehnika lagano	Veslanje 5x1000m (5) Gadjanje zadatog ritma	Odmor	Veslanje Stafeta, igra	Veslanje Grupne posade 30-40 min tehnika Start iz mesta	Takmicenje	Odmor
Vezbe snage tezinom svog tela, zgib, sklek, propadanja, penajnje uz konopac	Timska igra 30min	* istezanje posle svakog tr.	Trcanje			

Ako ne pobediš ne dolazi mi kući !

- Prva takmicenja
- Pobede i porazi
- Fer-plej „ švercovanje“



Kadeti i juniori

- Postavljanje cilja
- Prve pripreme sa reprezentacijom
- Pravila ponasanja
- Životni stil kao osnova za uspeh
- Ambicije roditelja
- Društvene mreže



Alkoholizam

- Uticaj porodice i društva
- Alkoholizam mladih je u porastu.
- Mladost je razdoblje eksperimentisanja i oblikovanja identiteta



Uticaaj alkohola na sport

- Izdržljivost
- Brzina reakcije
- Sportske povrede
- Poremecaj sna

