PROGRAM SPRINTERSKOG I PREPONSKOG TRCANJA

CILJ PROGRAMA

Unapredjenje sprinterskog i preponskog trcanja

PODCILJEVI

* Podizanje nivoa rezulata u sprinterskom I preponskom trcanju
* Osvajanje visokih plasmana –medalja na medjunarodnom nivou
* Individualizacija programa I planova atleticara

REALIZACIJA CILJEVA

* Selekcija talentovanih atleticara

Siroka baza na ml. pionirskom uzrastu sa tendencijom smanjivanja broja atleticara I prepoznavanja kvalitetnih atleticara za ove grupe disciplina.

Statistika rezultata po kategorijama I razvoj rezultata u olimpiskom ciklusu

* Razvojni potsticaj odabranih atleticara I trenera I samog trenaznog procesa

Odvijao bi se kroz specificnu edukaciju atleticara-trenera I njihovog trenaznog procesa,

kroz odredjene akcije: vikend okupljanja,kampove,pripreme,zajednicki treninzi

Kontakima sa trenerima u cilu poboljsanja trenaznog procesa kroz razmenu literature,video zapisa,klipova,analize tehnike. Treneri bi tromesecno trebalo da daju izvestaje o radu .

Atleticari treba da vode dnenik rada I na taj nacin ucestvuju u procesu individualnog razvoja.

* Modeliranje sprinterskog I preponskog trcanja

Uspostavljanjem sistema motorickih sposobnost koji dovode do uspesnosti u sprinterskom i

preponskom trcanju. Motoricki testovi-selekcioni,u trenaznom procesu,za izgradnju modela.

Biomehanicka analiza sprinterskog I preponskog trcanja kod vrhunskih atleticara radi pobolsanja tehnike.

* Medjunarodni nastupi atleticara I trenera

Takmicenja-mitinzi,seminari,medjunarodni kampovi,prenosenje iskustva vrhunskih atleticara I trenera.

ZAKLJUCAK:

Svaki program ostaje samo program ako nema prave realizacije. U procesu realizacije samo dobra komunikacija I saradnja izmedju svih ucesnika programa dovodi do ispunjenja ciljeva