**ЗАЈЕДНИЧКЕ ВИКЕНД ПРИПРЕМЕ**

**Група спринтера и препонаша**

|  |  |
| --- | --- |
| **Датум и време окупљања**: | 25.11.2017. год. у 10 часова |
| **Место окупљања**: | Атлетска дворана у Београду |
| **Годишта која су предвиђена овим окупљањем**: | 2003., 2004. и 2005. |
| **Реализатор припрема**: | АСС (селектор за млађе узрастне категорије Един Зуковић и коодинатори Мирјана Стојановић и Љупчо Цветкоски) |
| **Циљ окупљања**: | Међусобно упознавање свих субјеката заједничких припрема (атлетичари,тренери и реализатори припрема) |
| **Опрема**: | Атлетичари би требало да понесу опрему за реализацију заједничког тренинга |
| **Напомена:** | Критеријум за одабир овихатлетичара искључиво је био постигнути резултат или пласман у 2017. год. Списак најталентованијих атлетичара је подложан променама тако да ћемо по завршетку зимског дела сезоне овај списак допунити или скратити у зависности од постигнутих резултата на такмичењима. У обзир ћемо узети и сугестије тренера и њихово мишљење о сваком одабраном атлетичару (његово залагање на тренингу, однос према тренажном процесу и тренеру). Молимо колеге да имају разумевања и да активно својим сугестијама и предлозима помогну реализацију овог програма и подизања атлетике на један виши ниво. Програм је на самом почетку, а циљ нам је да кроз овај програм испратимо свако талентовано дете које се појави у атлетици. За то нам је потребна помоћ свих атлетских тренера. |

|  |  |
| --- | --- |
| **САТНИЦА** | |
| 10.00-10.30 | Радни састанак |
| 10.30-12.30 | Заједнички тренинг (приказ вежби разгибавања код спринтера и препонаша. Тренинг води др Милан Шолаја, а демонстратор је Тихомир Ђорђевић) |
| 12.30-13.00 | Састанак са тренерима |
| 13.00-14.00 | Предавање (проф. др Мирсад Благајац) - тренери |
| 12.30-15.00 | Одмор за атлетичаре (ручак, дружење...) |
| 15.00-17.00 | Заједнички тренинг (спринтерско/препонашке вежбице - тренинг води Љупчо Цветкоски, а демонстратор је Зорана Барјактаровић. Други део тренинга су вежбе рефлекса. Тренинг води Мирјана Стојановић, а демонстратор је Зорана Барјактаровић) |
| 17.00-18.00 | Разговор са атлетичарима и тренерима |

**СПИСАК АТЛЕТИЧАРКИ:**

**СПИСАК АТЛЕТИЧАРА:**

1. Марко Вељански 04. ВНС

2. Бојан Миловановић 04. ВНС

3. Михајло Катанић 04. МСО

4. Никола Мариловић 04. КАР

5. Ђорђе Филиповић 04. НБ

6. Стефан Зубовић 04. СОВ

7. Михајло Лакић 04. МСО

8. Михајло Лакић 04. МСО

9. Марко Вучелић 04. ТБЈ

10. Игор Стојановић 04. ПБ45

11. Андреј Ерг 05. ВНС

12. Вук Вучар 04. НБ

13. Никола Костић 04. КОС

14. Душан Лазић 04. СИР

15. Теодор Панић 04. ВНС

16. Вук Маринковић 05. ССМ

17. Вук Шуман 04. ССМ

18. Павле Николић 03. НБ

19. Милан Миличић 03. ВНС

20. Немања Достанић 03. МЛЗ

21. Дејан Јовановић 03. АББ

22. Алекса Живанов 03. ДИП

23. Душан Павловић 03. ЦЗ

24. Лука Орловић 03. ВНС

1. Анастасија Кашаш 04. ПЗР

2. Милица Славковић 04. КРУ

3. Нина Маринковић 05. ВАК

4. Милица Никшић 04. ПБ45

5. Теодора Бескорвајни 04. ВНС

6. Јана Исаиловић 04. ПБ45

7. Ксенија Зорановић 04. ССМ

8. Сара Рамадани 04. БСК

9. Лена Стокић 05. ЦЗ

10. Катарина Живковић 04. СИР

11. Нађа Павлов 04. РУМ

12. Дуња Шулева 05. РУМ

13. Наталија Дијак 04. ВАК

14. Марија Мркела 05. ДИП

15. Вања Петровић 05. НОП

16. Ивона Јуричић 03. ВНС

17. Вања Васић 03. КРУ

18. Вања Бугарџија 03. ССМ

19. Анђела Радојичић 03. ЦЗ

20. Сара Божић 03. ВНС

21. Симона Опанковић 03. ПБ45

22. Ања Лајић 03. ССМ

Заједно са атлетичарима позвани су и њихови тренери. На заједничком састанку очекујемо конструктивне предлоге свих тренера да са свима нама поделе своја позитивна искуства ради унапређења започетог пројекта.

ЗАЈЕДНИЧКИ И КРАЈЊИ ЦИЉ ПРОЈЕКТА ЈЕ ПОДИЗАЊЕ АТЛЕТИКЕ (атлетских резултата) НА ЈЕДАН ВИШИ НИВО, ОСТВАРИВАЊЕ ВРХУСКИХ РЕЗУЛТАТА НАШИХ ТАКМИЧАРА У СЕНИОРСКОЈ КОНКУРЕНЦИЈИ НА ВЕЛИКИМ МЕЂУНАРОДНИМ ТАКМИЧЕЊИМА.

ТО ЋЕМО ПРВЕНСТВЕНО ОСТВАРИТИ СТВАРАЊЕМ И ПРАЋЕЊЕМ ШИРОКЕ БАЗЕ ПЕРСПЕКТИВНИХ АТЛЕТИЧАРА У НАЈМЛАЂЕМ УЗРАСТНОМ ДОБУ, МОТИВАЦИЈОМ ДЕЦЕ АЛИ И ЊИХОВИХ ТРЕНЕРА. СТАЛНА ЕДУКАЦИЈА ТРЕНЕРА АЛИ И КОНСУЛТАЦИЈЕ И САРАДЊА МОРАЈУ НАМ БИТИ ПУТ КОЈИМ ЋЕМО ОСТВАРИТИ ЗАДАТЕ ЦИЉЕВЕ.