**ЗАЈЕДНИЧКЕ ВИКЕНД ПРИПРЕМЕ**

**Група спринтера и препонаша**

|  |  |
| --- | --- |
| **Датум и време окупљања**: | 26.11.2017. год. у 10 часова |
| **Место окупљања**: | Атлетска дворана у Београду |
| **Годишта која су предвиђена овим окупљањем**: | 2000., 2001. и 2002. |
| **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 са тренерима и атлетичарима |
| 10.30-12.30 | Заједнички тренинг (приказ вежби разгибавања код спринтера и препонаша. Тренинг води др Милан Шолаја, а демонстратор је Тихомир Ђорђевић и спринтерске вежбице. Тренинг води Љупчо Цветкоски, а демонстратор је Зорана Барјактаровић) |
| 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...) |
| 15.30-17.30 | Заједнички тренинг ( тренинг вежбе за рефлекса. Тренинг води Мирјана Стојановић, а демонстратор је Катарина Сирмић. Тренинг штафетног трчања. Тренинг води Љиљана Савичин, а демонстратори су Зорана Барјактаровић, Катарина Сирмић, Николета Симић и Милана Тирнанић) |
| 17.30-18.30 | Разговор са атлетичарима и тренерима |

**СПИСАК АТЛЕТИЧАРКИ:**

**СПИСАК АТЛЕТИЧАРА:**

1. Федор Павков Алексеј 02. ВАК

2. Жељко Бугаров 02. ПБ45

3. Томислав Исаиловић 02. МЛЗ

4. Петар Чанак 02. ВНС

5. Стеван Каљуш 02. ЦЗ

6. Витомир Васић 02. БНЗ

7. Стефан Јакшић 00. ПБ45

8. Тихомир Ђорђевић 00. МСО

9. Димитрије Новаковић 00. МЛЗ

10. Давид Јовановић 00. ВЖЈ

11. Дарко Шапић 01. ПБ45

12. Бошко Кијановић 00. ПБ45

13. Михајло Мандић 00. ЦЗ

14. Немања Јоргић 00. СИР

15. Марко Тасић 00 ПБ45

16. Стефан Михајлов 01. ДИП

17. Миодраг Тресовац 00. ПБ45

18. Иван Божанић 00. ДИП

19. Марко Даничић 01. ЦЗ

1. Лидија Ђокић 02. НБ

2. Марија Папић 02. ВНС

3. Ивана Илић 02. ЧАЧ

4. Сара Киш 02. СИР

5. Николина Божић 02. АСК

6. Катарина Брета 02. ПБ45

7. Тијана Јапунџић 02. СУР

8. Марија Буквић 01. МЛЗ

9. Марина Живковић 01. ПРКЊ

10. Лена Лончаревић 00. ПБ45

11. Ива Јовановић 00. ВЖЈ

12. Маша Маричић 01. ПБ45

13. Јована Туба 00. ПРЗ

14. Тамара Вулетић 00. ПБ45

15. Јона Петровић 00.НБ

16. Катарина Секулић 00. СЛЧ

17. Тамара Милутиновић 01. РУМ

18. Маја Миралем 00. ВНС

19. Вања Вучак оо. ПБ45

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.