

Občina Brežice in Kajak kanu klub Čatež v sklopu projekta »Šport za zdravo starost«, ki ga sofinancira program Evropske komisije Erasmus + razpisujeta

ŠPORTNE DELAVNICE USPOSABLJANJ VADITELJEV za vadbo starejših

Razpisane delavnice:

- Vodni športi – kajak in kanu za starejše, Jernej Župančič Regent, 22.6.2015
- Psihologija: Motivacija, Matej Lunežnik, 24.6.2015 (1. del)
- Organizirana vadba za starejše – vpliv na zdravje, Andreja Šetinc, 3.7.2015
- Prehrana in zdravje, Severin Lipovšek, 20.7.2015

Podrobnejši opis delavnic je v nadaljevanju.

Vse delavnice se izvajajo v Mladinskem centru Brežice v trajanju štirih ur s pričetkom ob 17. uri, razen druge, ki se bo izvedla v dveh delih po dve uri. Termin izvedbe drugega dela bo usklajen naknadno z izvajalcem.

Za delavnice ni potrebno predznanje. Delavnice so za udeležence **brezplačne**, obvezna pa je predhodna pisna prijava s prijavnico (obrazec).

Prijavitelji, ki se prijavljajo tudi na razpis za vaditelja projekta »Šport za zdravo starost«, se morajo udeležiti vseh štirih razpisanih delavnic.

Prijava in vse dodatne informacije lahko pridobite z elektronskim sporočilom na naslov patricia.cular@brezice.si ali v dopoldanskem času na telefonski števil 07 620 55 07 (Patiricia Čular).

Izpolnjeno prijavnico pošljite po elektronski pošti na elektronski naslov mitja@sport-party.com, oddajte v sprejemni pisarni Občine Brežice v zaprti kuverti ali odpošljite s priporočeno pošto na naslov Občina Brežice, CPB 18, 8250 Brežice s pripisom »ŠPORTNE DELAVNICE USPOSABLJANJ VADITELJEV - PRIJAVNICA«.

Rok prijave: **petek, 19. junija 2015.**

OPIS DELAVNIC

Delavnica 1

Vodni športi – kajak in kanu za starejše

Predavatelj: Jernej Župančič Regent, trener in strokovni sodelavec v programu panožne športne šole

Dan, datum, ura, kraj: ponedeljek, 22.6.2015, 17.00 – 21.00, Mladinski center Brežice

Vsebina delavnice: Na začetku bo predavatelj opredelil značilnosti športa starejših. Udeleženci se bodo seznanili z možnostmi, ki jih kajakaštvo ponuja za starejše, predstavil prednosti kajakaštva kot športa za starejše ter izpostavil potrebne prilagoditve kajakaških vsebin za starejše.

Cilj usposabljanja: Udeleženci bodo pridobili znanja s pomočjo katerih bodo znali program in vsebino vadbe prilagoditi starejšim vadečim ter vadbo zanje primerno organizirati in izpeljati.

Delavnica 2

Psihologija: Motivacija

Predavatelj: Matej Lunežnik, univ. diplomiran psiholog

Dan, datum, ura, kraj: 1. del - sreda, 24.6.2015, 17.00 - 19.00, Mladinski center Brežice, 2. del naknando

Vsebina delavnice:

- Pomen psihologije v športu. Kakšen je pomen mentalne priprave športnika pri dvigu motivacije in učinkovitosti nasploh.
- Osnovni koncepti motivacije.
- Katere motivacije moramo spodbujati pri rekreativnih športnikih.
- Volja je mit – potrebno je imeti učinkovite cilje. Naučili se bomo, kako je potrebno ustrezno zastaviti cilje in kako jim slediti do končnega rezultata.
- Razumevanje »Cone neudobja« športnika in kako kot trener motivirati, da ga dvignemo na višjo raven delovanja.
- Kaj storiti, ko športniku ne gre po načrtih in motivacija pade.
- Kako se trener spoprijema s svojimi nihanji motivacije. Kaj narediti, ko zadenemo ob zid.
- Učinkoviti načini komunikacije za dvigovanje motivacije. Na kakšen način je potrebno komunicirati s športnikom, da ga ustrezno motiviramo za trening ali vadbo.
- Učinkoviti načini vodenja za dvigovanje motivacije. Vodenje je izrednega pomena pri vzpostavljanju ustrezne motivacije pri vadečem.
- Vaje in praktično delo v skupini in individualno.

Cilji delavnice so predvsem:

- Seznaniti trenerje z različnimi teoretskimi osnovami motivacije ter pomena psihologije pri treniranju rekreativcev ali vrhunskih športnikov.
- Naučiti trenerje veščin in strategij za bolj učinkovito motiviranje športnikov.
- Seznanjanje trenerjev s psihološkimi orodji za učinkovito motiviranje tako rekreativnih kot tudi ostalih športnikov.

Nosilec projekta:

Nosilec usposabljanj:

- Usposobiti trenerje, da bodo lahko učinkovito izpeljali program, namenjen udeležencem projekta Šport za zdravo starost.

Delavnica 3

Organizirana vadba za starejše – vpliv na zdravje

Predavateljica: Andreja Šetinc, profesorica športne vzgoje

Dan, datum, ura, kraj: petek, 3.7.2015, 17.00 - 21.00, Mladinski center Brežice

Vsebina delavnice: Predavateljica bo skozi delavnico odgovorila na vprašanja:

- Kako vadba vpliva na zdravje, njeni pozitivni učinki in negativni učinki, kaj pravijo raziskave, kakšne oblike vadbe so ta trenutek na tržišču in ali so primerne za starejše
- Zdrava vadba, kaj pomeni biti fit in zdrav
- Hitri življenjski tempo in ali je primerna za vadbo tudi hitra in visoko intenzivna vadba
- Vpliv različnih vadb na telo in organizem, kaj z kakšno obliko vadbe želimo doseči
- Kako načrtujem vadbo
- Testiranje trenutne telesne pripravljenosti – pripomočki
- Praktična delavnica v naravi ali v telovadnici z uporabo pripomočkov - kako lahko izkoristimo to kar imamo na voljo
- Katere so preproste vaje za zdravo hrbtenico

Cilj delavnice je predvsem: spoznati učinke vadbe na telo in organizem ter se naučiti in spoznati kakšna vadba je primerna zame oziroma za vadečega.

Delavnica 4

Prehrana in zdravje

Predavatelj: Severin Lipovšek, profesor športne vzgoje

Dan, datum, ura, kraj: ponedeljek, 20.7.2015, 17.00 - 21.00, Mladinski center Brežice

Vsebina delavnice: Prehranjevanje je najpomembnejša dejavnost vsakega živega organizma. A dejavnost živih organizmov se razlikuje, zato je ustreznost prehranjevanja tako ključnega pomena. Kar velja za določen tip populacije, ni nujno oziroma ne more biti enako dobro za popolnoma drug tip populacije. Predavatelj bo predstavil kaj je to zdrava prehrana iz vidika pripadnika različne starostne populacije kot tudi hrano za različno aktivne posameznike. Odgovoril bo na vprašanje kako sestaviti zdravi obrok in kako je hrana povezana z vadbo ter želenimi učinki. Predstavil bo tudi »prehrano za najvišjo največjo zmogljivost«.

Cilj delavnice je predvsem: seznaniti se s sestavo zdravega obroka v različni populaciji in spoznati vpliv prehrane na šport oz. vadbo.

Brežice, 12.6.2015

Priloga:

- Prijavnica – Usposabljanje vaditeljev

Nosilec projekta:

Nosilec usposabljanj: