

STRUČNE RADIONICE CIRSP-A

Poštovani,

Nastavljamo sezonu stručnih radionica s našim cijenjenim ekspertima.

Kao i prethodnih godina, Centar za istraživanja i razvoj vrhunske sportske pripreme (CIRSP) pri Hrvatskom olimpijskom odboru (HOO) nastavlja s organizacijom edukativnih radionica iz područja **sportske psihologije, nutricionizma i kondicijske pripreme sportaša**.

Radionice su namijenjene trenerima sportaša uključenih u programe HOO-a – olimpijski program, program *Olimpijske nade* te razvojne programe. Održavat će se **uživo** uz mogućnost sudjelovanja i **online putem**.

Sve radionice se snimaju i objavljuju u **Bazi znanja CIRSP-a**, čime omogućujemo da edukacija ostane trajno dostupna i da treneri mogu u svakom trenutku pristupiti materijalima.

Sve dodatne informacije, možete pronaći u našem **Webu CIRSP-a** na poveznici: [CIRSP](#)

Listopad

- **6.10.** – *Zona „optimalno stanje uma“* – **Igor Čerenšek**
- **10.10.** – *Metodika razvoja jakosti* – **Pero Kuterovac**
- **16.10.** – *Održavanje tjelesne mase i kompozicije u sportu* – **Sebastijan Orlić**
- **20.10.** – *Kako preplivati ocean* – podcast uživo: **Igor Čerenšek s Dinom Levačić**
- **24.10.** – *Oporavak sportaša* – **Stella Mirić**
- **30.10.** – *Ritam i učinkovitost kretanja u sportu* – **Tamara Despot**

Studeni

- **3.11.** – *Ciljevi, vrijednosti i motivacija sportaša* – **Sandra Đurijanček**
- **7.11.** – *Određivanje trenažnog opterećenja* – **Marko Matušinski**
- **13.11.** – *Prehrana u cilju optimizacije performansi u sportovima izdržljivosti* – **Sebastijan Orlić**
- **17.11.** – *Talent vs. growth mindset u sportu* – **Sandra Đurijanček**
- **21.11.** – *Termin za kondicijsku pripremu sportaša*

- **27.11.** – *Prehrana sportaša na putovanjima* – **Martina Dadić**

Prosinac

- **4.12.** – *Prehrana u cilju optimizacije performansi u ekipnim sportovima* – **Stella Mirić**
- **8.–12.12.** – *Termin za sportsku psihologiju*

Važna napomena

Prijave za sve navedene radionice vršit će se putem **Google obrasca**.

Link za prijavu bit će poslan tjedan prije održavanja svake radionice, a prijave će se otvarati redom, prema rasporedu radionica.

Ova obavijest služi kao pregled svih planiranih radionica do prosinca, dok će se pojedinačne prijave vršiti zasebno, uvijek jedan tjedan prije održavanja svake radionice.

Radionice označene kao one na Kineziološkom fakultetu u Splitu održavat će se uživo i namijenjene su poticanju razvoja trenera u regiji. Svi zainteresirani koji ne mogu prisustvovati uživo mogu ih pratiti online. Sve preostale radionice održavat će se na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu.