

## Stručne radionice Centra za istraživanje i razvoj vrhunske sportske pripreme

Poštovani,

Započinjemo novu 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** i **nutricionizma**, a ove sezone uvodimo i temu **kondicijske pripreme sportaša**.

Radionice su namijenjene trenerima sportaša uključenih u programe HOO-a, uključujući **olimpijski program, program Olimpijske nade te razvojne programe**. Održavat će se u uredu CIRSP-a na **Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu**, uz mogućnost sudjelovanja i online putem.

### Raspored radionica

**Vrijeme:** 12:00 - 14:00

**Mjesto:** Kineziološki fakultet, centralni ured CIRSP-a (uz online pristup)

#### Veljača

- 27.02. Martina Dadić - Prehrana sportašica i menstrualni ciklus

#### Ožujak

- 07.03. Igor Čerenšek - Studija slučaja: natjecateljska anksioznost
- 13.03. Sebastijan Orlić - Prehrana u službi optimizacije imuniteta
- 21.03. Nikola Foretić - Akutni natjecateljski stres kod sportaša i trenera
- 28.03. Igor Čerenšek - Mentalne simulacije kroz sezonu

#### Travanj

- 04.04. Toni Modrić - Korištenje GPS parametara za programiranje treninga u timskim sportskim igrama
- 11.04. Matej Tomazin - Studija slučaja: natjecateljska anksioznost
- 18.04. Luka Milanović - Dugoročni sportski razvoj
- 25.04. Sandra Đurijanček - Timske uloge i timska kohezija

## **Svibanj**

- 08.05. Stella Mirić - Nutritivne strategije: kada, koliko i kako za optimizaciju sportske izvedbe
- 09.05. Matej Tomazin - Mentalne simulacije kroz sezonu
- 16.05. Šime Veršić - (Ne)kontrolabilni faktori rizika od ozljeda
- 23.05. Marin Dadić - Oporavak u sportu: update 2025.

## **Važna napomena**

Prijave za sve navedene radionice vršit će se putem Google obrasca. Link za prijavu bit će poslan dva tjedna prije održavanja svake radionice, a prijave će se otvarati redom, prema rasporedu radionica.

Ova obavijest služi kao pregled svih planiranih radionica do svibnja, dok će se pojedinačne prijave vršiti zasebno, uvijek dva tjedna prije održavanja svake radionice.