

Zadatak od HOO:

Kontrola sportske pripreme sportaša u nacionalnoj selekciji

- postojanje mehanizama kontrole provedbe planova i programa treninga sportaša u sastavu nacionalne selekcije

- evaluacija provedene sportske pripreme na temelju plana i programa sportske pripreme za sportaše u nacionalnoj selekciji

Hrvatski Flying Disc Savez

Sportska grana – DISC GOLF

KONTROLA SPORTSKE PRIPREME SPORTAŠA

u nacionalnoj reprezentaciji

Mehanizmi kontrole provedbe planova i programa treninga

HFDS koristi nekoliko ključnih mehanizama za kontrolu provedbe planova i programa treninga sportaša u sastavu nacionalne reprezentacije:

Redoviti sastanci trenera:

Treneri nacionalne reprezentacije redovito se sastaju kako bi pregledali i analizirali napredak sportaša. Ovi sastanci omogućuju prilagodbu i usklađivanje trening programa s ciljevima sportaša.

Trenažni dnevници:

Svaki sportaš vodi trenažni dnevnik u kojem bilježi detalje svojih treninga, uključujući vrstu i trajanje aktivnosti, opterećenje, te subjektivne ocjene napora. Treneri redovito pregledavaju ove dnevnikе kako bi pratili usklađenost s planom i programom.

Video analiza:

Snimanje treninga i natjecanja omogućuje detaljnu analizu tehnike i taktike. Ovi video zapisi koriste se za identifikaciju područja za poboljšanje i prilagodbu trenažnih programa.

Izveštaji o napretku:

Treneri izrađuju redovite izvještaje o napretku svakog sportaša. Ovi izvještaji uključuju podatke o postignutim rezultatima, prisutnosti na treninzima, te usklađenosti s planiranim programom.

Evaluacija provedene sportske pripreme

Evaluacija sportske pripreme temelji se na planu i programu pripreme te obuhvaća sljedeće korake:

Analiza rezultata:

Uspoređuju se postignuti rezultati sportaša s planiranim ciljevima. Ovo uključuje analizu performansi na treningu i natjecanjima, kao i praćenje razvoja fizičkih, tehničkih i taktičkih sposobnosti.

Povratne informacije sportaša:

Povratne informacije sportaša o njihovim iskustvima i percepcijama učinkovitosti treninga koriste se za ocjenu uspješnosti programa. Sportaši redovito ispunjavaju upitnike i sudjeluju u individualnim razgovorima s trenerima.

Revizija programa:

Na temelju evaluacije, trenažni programi se revidiraju i prilagođavaju kako bi se osigurala kontinuirana optimizacija treninga. Ova revizija uključuje prilagodbe u intenzitetu, učestalosti i vrsti treninga, kao i uvođenje novih metodologija i tehnika.

Zdravstveni monitoring:

Praćenje zdravstvenog stanja sportaša, uključujući prevenciju i liječenje ozljeda, dio je evaluacijskog procesa. Zdravstveni izvještaji i pregledi omogućuju pravovremene intervencije i prilagodbe programa kako bi se osigurala dugoročna dobrobit sportaša.

Anti-doping monitoring:

Provedba strogog nadzora nad pridržavanjem anti-doping pravila u skladu s nacionalnim i međunarodnim propisima. Sportaši i stručni kadar obvezni su se informirati o zabranjenim supstancama te prijaviti korištenje lijekova ili dodataka prehrani koji bi mogli sadržavati zabranjene tvari. Edukacija i prevencija ključni su dijelovi anti-doping programa, a svi prekršaji mogu dovesti do ozbiljnih disciplinskih mjera, uključujući suspenziju iz natjecanja

Ciljevi kontrole i evaluacije

Optimizacija performansi:

Osigurati da svaki sportaš postiže svoj maksimalni potencijal kroz prilagođene i efikasne trenažne programe.

Poboljšanje programa:

Kontinuirano unaprjeđenje trenažnih planova i programa na temelju empirijskih podataka i povratnih informacija.

Održavanje visokih standarda:

Osigurati visoku razinu usklađenosti s postavljenim standardima i ciljevima nacionalne selekcije.