

10. KONGRES

GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE 2020

Konec januarja vas v ljudo vabimo, da ponovno skupaj preživimo vikend v duhu gimnastike. Pred nami je že jubilejni, 10. Kongres Gimnastične zveze Slovenije, v sklopu katerega bomo organizirali tri dogodke:

- ⇒ **7. mednarodno znanstveno konferenco,**
- ⇒ **10. Kongres Gimnastične zveze Slovenije in**
- ⇒ **Športnik leta Gimnastične zveze Slovenije 2019.**

7. mednarodna znanstvena konferenca

V petek, 24. 1. 2020, bo v kongresni dvorani v Kristalni palači, BTC City, Šmartinska c. 152, v Ljubljani, potekala 7. mednarodna znanstvena konferenca. Dogodek ima svojo spletno stran <http://www.congress-gfs.com/>, kjer so vam na voljo vse informacije. Dodatno pa se lahko v zvezi s tem dogodkom obrnete še na el. naslov kongres@gimnasticna-zveza.si.

10. Kongres Gimnastične zveze Slovenije

V soboto, 25. 1. 2019 se bodo v Austria Trend Hotelu Ljubljana, na Dunajska c. 154 v Ljubljani, pričela predavanja na temo »Premagovanje napora in razvoj vzdržljivosti«.

Urniki Kongresa GZS 2020

TEMA	PREDAVATELJ	URNIK	
Vsebinska spremembe OV1	Aljaž Vogrinec Franci Rojc	08:30	10:00
Predstavitve UEG gimnastičnega tabora v Tirrenii	Ina Oblak	08:30	10:00
Valovita gibanja	Olga Chajnikova	08:30	10:00
Od salte do dvojne salte z obrati na veliki prožni ponjavi	Jan Stanko Černe Urša Vrbec	08:30	10:00
ODMOR		10:00	10:30
Obvezne vaje - predstavitev novega pravilnika	Enes Hodžič L.	10:30	12:00
Predstavitve FIG pravilnika za cikel 2021-2024; Sodniške in trenerske dileme vezane na pravila in ocenjevanje STS in FIG pravilnika	Vesna Stare Crnjac Dunja Lederer	10:30	12:00
Težavnost dela z rekvizitom (D3)	Tina Čas	10:30	12:00
Dvojna mala prožna ponjava- FIG pravila	Danijel Štraus	10:30	12:00
ODMOR - KOŠILO		12:00	14:30
Sestanek reprezentančni trenerji ŽŠG	Andrej Mavrič	14.00	14.30
Otvoritev		14:30	14:35
Utujenost in vzdržljivost - definicija področja ¹	Janja Lavbič	14:40	15:10
Fiziološki markerji pri kontroli utrujenosti in vzdržljivosti ²	Daša Tomat	15:10	15:40
Koristi in pomanjkljivosti ciklov aerobne vadbe pri pretežno anaerobnih športih ³	Tim Podlogar	15:40	16:30
ODMOR		16:30	16:45
Razvoj vzdržljivosti ⁴	Aljaž Valič	16:45	17:30
Umestitev ciklov razvoja vzdržljivosti v pretežno anaerobnih športih in metode razvoja izbrane vzdržljivosti ⁵	Mitja Gerževič	17:30	18:25
ŠPORTNIKI - Aktualno s športniki	Bertoncelj Sašo	18:00	18:45

*Pridržujemo si pravico do manjših sprememb v urniku

Več o vsebinah predavanj glavnega dela kongresa:

¹Utrujenost in vzdržljivost - definicija področja, Janja Lavbič

Vpliv utrujanja v kompleksnih gibalnih spretnostih na gibalno upravljanje.

Kako je opredeljena utrujenost, kateri so njeni mehanizmi nastanka. Kdaj govorimo, da gre za centralno ali periferno utrujenost in kakšno je njuno fiziološko ozadje. Periferno utrujenost delimo na visokofrekvenčno in nizkofrekvenčno - kakšna je razlika med njima? Na posameznih primerih v športu bomo predstavili omenjene oblike utrujenosti v odvisnosti od naloge utrujanja in mehanizma protokola.

²Fiziološki markerji pri kontroli utrujenosti in vzdržljivosti' Daša Tomat

Govorili bomo o tem, kaj je železo, kako se shranjuje (v obliki feritina) kakšna je njegova vloga v telesu, pri katerih procesih v telesu železo sodeluje, ter kako poteka njegova absorpcija. Zaradi njegove pomembne vloge v telesu bomo v nadaljevanju govorili o pomanjkanju železa v organizmu – kako do pomanjkanja pride, katere stopnje pomanjkanja poznamo, kateri mehanizmi povzročajo izgubo železa ter o primerjavi fiziološkega odziva organizma na bolezen in pri telesni aktivnosti. Prav tako bomo govorili o nadzoru vsebnosti feritina in železa v telesu, o preventivi in kurativi ob pomanjkanju železa ter o ter o preveliki količini železa v telesu.

³Koristi in pomanjkljivosti ciklov aerobne vadbe pri pretežno anaerobnih športih, Tim Podlogar

Ali je smiselno uvajati aerobne (vzdržljivostne) treninge pri pripravi športnika, ki tekmuje v pretežno anaerobnem športu. Ali dobro ločimo tipe vadbe vzdržljivosti in učinke ter ali vzdržljivostna vadba vpliva na anaerobne športe. V zadnjem obdobju se srečujemo z različnimi pristopi razvoja aerobne vzdržljivosti. Pristopi so boljši in slabši. V nadaljevanju bomo opredelili vplive in adaptacije pri razvoju aerobne vzdržljivosti z visokointenzivno vadbo in klasično neprekinjeno vadbo ter opredelili praktičnost vzdržljivostne vadbe v anaerobnih športih.

⁴Razvoj vzdržljivosti, Aljaž Valič

V nadaljevanju Kongresa bodo predstavljene metode izboljševanja specifične vzdržljivosti v gimnastiki. Opredelili bomo bazični trening za razvoj funkcionalnih sposobnosti, opisali metode in učinke ter spregovorili o trajanju specifičnih učinkov. Opisali bomo prehod iz bazičnega treninga v specifični trening vzdržljivosti. Izjemnega pomena je kontrola procesa priprave in v ta namen bomo predstavili izbrane načine spremljanja in kontrole vzdržljivosti (EPOC, Fitness test, VO₂max itn).

⁵Umestitev ciklov razvoja vzdržljivosti v pretežno anaerobnih športih in metode razvoja izbrane vzdržljivosti, Mitja Gerževič

Uspešni trenerji, v pripravi športnika, dajejo načrtovanju, periodizaciji in ciklizaciji visoko prioriteto ter porabijo veliko časa v ta namen. Predstavljamo vam model umeščanja treninga vzdržljivosti v tipičen makrocikel v gimnastiki, ki traja cca 5,5 mesecev od cca 1.8 do cca 31.12. Osredotočili se bomo na postopen prehod iz splošne aerobne vzdržljivosti v specifično anaerobno vzdržljivost, katera je potrebna za kakovostno izvajanje tekmovalnih sestav. Opredelili bomo število mikrociklov, število vadbenih enot v mikrociklu, število ponovitev in serij v vadbeni enoti. Prikazali bomo modelne vaje in opozorili. Kako smo določili obremenitev, postavili cikle in izbrali vaje bomo pojasnjevali preko fizioloških odzivov telesa na napor.

Urniki je pripravil vodja kongresa, Mitja Samardžija P. in če imate vprašanja, ki se nanašajo na strokovno vsebino kongresa, se prosim obrnite na njegov el. naslov: mitija@gimnasticna-zveza.si.

Prijava na kongres

Prijava za sobotni del kongresa naredite preko informacijskega sistema GZS: http://registracije.gimnasticna-zveza.si/Login_Oseba.aspx (Zavihek Usposabljanja/Prijave/Kongres GZS 2020)

Pri prijavi potrebujete geslo, ki ste ga pridobili že v preteklosti, v kolikor pa ga nimate oz. ste ga pozabili, se obrnite na pisarno GZS.

V primeru da se vam pri prijavi, znotraj sistema, ne ponudijo vaši člani, ki jih želite prijaviti, prosim posredujte seznam teh oseb pisarni GZS. Zadevo bomo poskušali čim prej urediti in vas o rešitvi tudi obvestili.

Prijave sprejemamo do četrтка, **16. januarja 2020**. Po tem datumu ne sprejemamo več prijav in odpovedi od dogodka ter ni več možnosti povračila/neplačila kotizacije.

Kontakt za prijave: Urša Bavdek (info@gimnasticna-zveza.si).

Kotizacija

Kotizacija za Kongres GZS znaša **80,00 € bruto**.

Na osnovi prijave boste prejeli račun, ki ga bo potrebno **plačati do 23. 1. 2020**.

Ob akreditaciji na kongres prosim predložite tudi potrdilo o plačilu.

Registracijska pristojbina v kotizacijo NI zajeta. Skladno s Pravilnikom o usposabljanju in licenciranju strokovnih kadrov GZS je registracija ena izmed pogojev za pridobitev licence. Zato vas prosimo, da čim prej, najkasneje pa do konca rednega registracijskega obdobja, do 31. januarja 2020, opravite registracije znotraj informacijskega sistema GZS. V kolikor niste zavedeni v sistemu oziroma imate kakšno drugo težavo pri registraciji, jo prosim opišite na el. naslov info@gimnasticna-zveza.si.

Višina splošne registracije za leto 2020 znaša 15,00 € bruto (sprejeto na 8. kor. seji IO, 20.12.2019)

Licenca

Strokovni delavec na področju gimnastike mora pridobiti licenco za opravljanje strokovnega dela v vseh pojavnih oblikah gimnastike v Sloveniji, tako za trenersko kot za sodniško delo (Pravilnik o usposabljanju in licenciranju strokovnih kadrov GZS).

Licenco izda Gimnastična zveza Slovenije, če strokovni delavec za to izpolni vse pogoje:

- ima ustrezno strokovno izobrazbo ali usposobljenost,
- je registriran pri GZS,
- je poravnal finančne obveznosti iz naslova licence in
- je pridobil pravico do licence na reden (udeležba na Kongresu GZS) ali izreden način.

V primeru pridobitve licence na izreden način, je potrebno plačati 4-kratnik redne licenčnine, kar v letu 2020 znaša 160,00 € bruto.

Akreditacija

Akreditacija bo potekala v recepciji GZS v Kongresnem centru hotela, pol ure pred pričetkom prvega predavanja. Ob akreditaciji boste prejeli strokovno literaturo, darilo in drugo potrebno dokumentacijo.

Inskripcijska listina

Ob akreditaciji boste prejeli tudi inskripcijsko listino. Po vsakem predavanju, ki se ga boste udeležili, prosim pridite do recepcije GZS po žig. Po vašem zadnjem predavanju, bomo zadržali inskripcijsko listino kot potrdilo o vaši udeležbi.

Športnik leta Gimnastične zveze Slovenije 2019

V soboto, 25.1.2020, bo potekala tudi prireditev »Športnik leta 2019« Iskreno vabljeni vsi udeleženci kongresa, da se udeležijo tudi tega dogodka in s svojo prisotnostjo nagradijo najboljše športnike, strokovne delavce in društva v letu 2019. Dogodek se bo pričel **ob 19.30 uri**.

Za morebitna vprašanja se prosim obrnite na Nušo Semič (nusa@gimnasticna-zveza.si).

Kosila v Austria Trend Hotelu Ljubljana

V času odmora za kosilo imate možnost samopostrežnega kosila v hotelu, po ceni 18 € /osebo. Kupon za kosilo morate predhodno kupiti pri predstavniku hotela, ki bo v soboto, med 8. in 10. uro v avli kongresnega centra.

Parkirni prostori

Žal Austria Trend Hotel Ljubljana nima več dogovora s parkirno hišo Smelt WTC in zato zdaj velja redna cena parkiranja, to je 1,50 € / uro. Če boste parkirali tam, vam svetujemo 3. ali 5. etažo parkirne garaže, iz katere imate neposreden vhod na hotelsko recepcijo, po tekočih stopnicah.

Namestitev v Austria Trend hotelu

V času kongresa lahko rezervirate sobe po ugodnejših cenah in sicer 70,00 € za enoposteljno sobo in 80,00 € za dvoposteljno sobo. (Turistična taksa v višini 3, 13 € ni vključena).

Opis sob



Soba Deluxe: 30 m² | brezplačen WLAN | klimatska naprava | brezplačen prevoz do mesta po urniku in razpoložljivosti | 50% popust na savno in masažno kad v Sense Wellness centru

V kolikor se odločite za bivanje v hotelu, se prosim obrnite direktno na hotel, na elektronski naslov: reservations.ljubljana@austria-trend.at.

Želimo vam lepe božične praznike in srečno ter uspešno leto 2020!

Pripravila:
Nuša Semič



Enes Hodžič L.
generalni direktor GZS
GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE