



TRENUTNI PROJEKTI

- ★ 2020 – DANAS USKORO
- ★ 2015 – 2019 ISTRAŽIVANJA, KONDICIONI TRENER U FUDBALU

Dijagnostika: Procena plivačke obučenosti, BMI, FMS, VO2max, MHR, RHR, HRR i određivanje individualnog inteziteta prema HR.

Trening u vodi: Kondicija, psihološka priprema, oporavak i prevencija od povreda.

Edukacija: Razvoj ličnosti kroz edukativne razgovore i filmove.

Dosadašnja istraživanja i rezultati rada (na osnovu skromnih uzoraka) veoma su ohrabrujući i daju mi pozitivne odgovore. Na poslednjim pripremama u bugarskoj (sa jednim beogradskim fudbalskim klubom, februar 2019.) radio sam sa 50 momaka u dve grupe, uzrasta od 15 do 19 godina, gde su igrači i njihovi treneri uvideli moć novog pristupa treningu koji je sve vreme bio praćen adekvatnom dijagnostikom. Upravo jedan od tih devetnaestogodišnjih fudbalera, sa svojim izazovnim gabaritima (mladi, centralni napadač visine 2,00m), za 6 meseci usmerenog treninga poboljšao je svoje performanse u pogledu fizičke (kvalitetnije kretanje, veća izdržljivost i visok intezitet igre) i mentalne pripremljenosti (visoka motivisanost, koncentracija, stabilnost i borbenost tokom igre), uz egzaktnu potvrdu na testiranjima i utakmicama.


[Sačuvajte kao PDF](#)