



# STRUČNA TRIBINA

## TRČANJE-zdravstveni, rekreativni, trenažni i takmičarski aspekti



**ORGANIZATORI:** Beogradski maraton d.o.o. i Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd

**DATUM ODRŽAVANJA:** 19., 20., i 21. April 2017.

**MESTO ODRŽAVANJA:** Dom omladine Beograda, sala „Klub DOB“, 1. Sprat

**OBLIK RADA:** Kombinacija predavanja, diskusije i praktičnih prikaza

**Datum: 19. April (sreda), 16.00-20.00 časova**

### 16:00-16:10 UVODNE REČI I OTVARANJE TRIBINE

**16:10-20:00** Tematika: TRČANJE-zdravstveni aspekti, voditelj: prof. dr sci med. Goran Radjen, „Medigroup“, Srbija

**16:10-16:55** Uvodno predavanje: *“Kardiovaskularni rizici kod maratonaca”*, prof. G. Radjen

**17:00-17:45** Prof. dr Mithad Blagajac

*“Dijagnostika sportskih potencijala i upravljanje sistemom treninga u atletici”*

**18:00-18:45** dr Milica Vukašinić Vesić, Udruženje za sportsku medicinu Srbije

*“Hidriranje maratonaca pre, za vreme i posle trke”*

**19:00-19:45** dr Marija Kostić, Ordinacija sportske medicine “Vita maxima”, Beograd

*“Pravilna ishrana, sa fokusom na ishranu rekreativaca i aktivnih trkača”*

**Datum: 20. April (četvrtak), 10.00-18.00 časova**

Tematika: TRČANJE- rekreativni, trenažni i takmičarski aspekti • voditelj: prof. dr Branko Bošković, Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd

**10:00-10:45** Uvodno predavanje: *“Specifičnosti nove trase Beogradskog maratona”*, prof. B. Bošković

**11:00-11:45** Prof. dr Franja Fratrić, Univerzitet „Educons“, Novi Sad

*“Doziranje opterećenja u treningu trkača dugoprugaša”*

**12:00-12:45** Prof. dr Ivan Ćuk, Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd

*“Trening snage za maratonce” – predavanje i praktičan prikaz*

**13:00-13:45** Prof. dr Aleksandar Ivanovski, Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd

*“Rekreativno i takmičarsko trčanje kao deo turističke ponude”*



# STRUČNA TRIBINA

## TRČANJE-zdravstveni, rekreativni, trenažni i takmičarski aspekti



**14:00-14:45** *dr Sead Malićević, spec. med. sporta, Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd*

***"Nutritivni ergogeni - šta stvarno pomaže sportistima"***

**15.00-15.45** *Dipl. psiholog Vladimir Kitanović, Zavod za sport i medicinu sporta Republike Srbije*

***"Psihološka priprema sportiste i rekreativca"***

**16:00-16:45** *Dipl. meteorolog Nedeljko Todorović*

***"Vremenske okolnosti kao determinišući faktor maratonske trke"***

**17:00-17:45** *Veroljub Zmijanac, osnivač „Trčanje.rs“ i Beogradskog trkačkog kluba*

***"(R)evolucija u rekreativnom trčanju-fenomen Škole trčanja  
u 20 gradova u Srbiji, Hrvatskoj i Bosni i Hercegovini"***

**17:45-18:00** *Diskusija*

**Datum: 21. April (petak), 16.00-20.00 časova**

*Tematika: TRČANJE- zdravstveni i takmičarski aspekti • voditelj: prof. dr Branko Bošković, Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd*

**16:00-16:30** *Uvodno predavanje: "Tehnika trčanja i taktika polumaratonske i maratonske trke"*  
*prof. B. Bošković*

**16:30-17:00** *Mirjana Sladoje, „Biointegra“, Beograd*

***"Biološko-regenerativni proizvodi i procedure u funkciji unapređenja trčanja"***

**17:00-17:45** *Srđan Đorđević, fiziolog, atletski trener, Slovenija*

***"Nove metode dijagnostike i uticaj treninga (usmerene adaptacije) na skeletne mišiće"***

**18:00-18:45** *dr Jovan Đurović, spec. med. Sporta, Engleska*

***"Najčešće povrede kod trkača dugoprugaša i mogućnosti lečenja"***

**19:00-19:45** *Stefano Baldini, Italija, Olimpijski šampion u maratonu 2004. (Atina)*

***"Iskustva vrhunskog atletičara dugoprugaša u treningu i na trkama"***

**19:45-20:00 ZAVRŠNE REČI I ZATVARANJE TRIBINE**