

MCK 97 - MX Academy RENS#1

- PROŠIRENI MX KAMP ZA JUNIORE

- SEMINAR SUCI M-RANG

25-26-27.04. 2025. GODINE ODRŽAT ĆE SE EDUKATIVNI MX KAMP ZA VOZAČE MOTOCROSSA (početnike i napredne)

AKTIVNOST ĆE SE ODVIJATI U TRODNEVNOM CIKLUSU SA PRAKTIČNIM I TEORETSKIM SADRŽAJIMA PO SPECIJALNOM PROGRAMU NA MX POLIGONU U KLJUČU BRDOVEČKOM.

UZ TRENAŽNI PROGRAM BITI ĆE UKLJUČENA EDUKACIJA ZDRASTVENIH PITANJA , STRES U SPORTU TE SANACIJA I PREVENCIJA POVREDA.

SEMINAR ZA SUCE “ M” RANGA (roditelji)

TEMA KAMPA:

- osnovna obuka mladih vozača (početnici)
- usavršavanje usvojenih navika na realizaciji elemenata tehnike (napredni)
- demonstracija razvoja specijalne motorike
- uloga roditelja u razvoju sportaša
- način života i prehrana
- edukativne zdravstvene prevencije
- odnos i ponašanje
- testiranje motoričkih sposobnosti
- testiranje ključnih elemenata vožnje
- primjena dopunskih sportova u trenažnom procesu

Okupljanje vozača i roditelja biti će u petak 25.04.2025. od 13-15h na poligonu MCK97 u Ključu Brdovečkom.

Raspored rada – satnica:

PETAK 25.04.2025.

OKUPLJANJE DO 15h

15,00-16,00 PRAVILNICI I SISTEM NATJECANJA (hms)

16,00-18,00 DEMONSTRACIJA UPOTREBE MOTORA (POLOŽAJ TIJELA,UPOTREBA MEHANIZAMA UPRAVLJANJA, PUTANJA STEZE)

16,00-18,00 SEMINAR ZA SUCE M RANGA HMS)

18,00h SLOBODNO VRIJEME , ODMOR I DRUŽENJE

SUBOTA 26.04.2025.

8,30 – 9,00 TJELESNE AKTIVNOSTI
9,30-12,00 UVIJEŽBAVANJE FAZE UBRZANJA I KOČENJA
PROMJENA PRAVCA - LJEVI DESNI ZAVOJ
SKOKOVI

PAUZA

12,00-13,30

13,30-14,30 DEMONSTRACIJA STARTNOG POSTUPKA - UVIJEŽBAVANJE
14,30-16,30 SIMULACIJA UTRKE (VOŽNJA, PRESTIZANJE I SL)
ULOGA RODITELJA (MEHANIČARA)

PAUZA

16,30-17,30

17,30

SASTANAK S RODITELJIMA:
STRES U SPORTU
PEDAGOŠKO DJELOVANJE-PSIHOLOŠKA PRIPREMA

NEDJELJA 27.04.2025.

9,00 – 12,00

PRIPREMA PODEŠAVANJE (motocikla i sportske opreme)

STARTNI POSTUPAK

SIMULACIJA UTRKE

POŠTIVANJE PRAVILA UTRKE I SPORTSKIH SUDACA

VODITELJI: prof. IVAN RIHTAR – trener psiho-motoričke pripreme

MILJENKO PERNAR trener teh-tak sposobnosti

SURADNICI: prof. LANA GERJEVIĆ sanacija i prevencija povreda - prehrana

IVAN BERTOVIĆ - MARINKO HRANIĆ predavači HMS

MATIJA KELAVA trener- demonstrator

INFORMACIJE I PRIJAVE:

Miljenko Pernar

Tel: 098 229 887

autopernar@net.hr

MCK 97 - MX Academy RENS#1