

PLAN STRUČNE PRAKSE

Ime i prezime _____

Datum početka prakse _____

sedmica	Uslovi za ulazak u sedmicu i ciljevi koje treba ispuniti	Štiklirati urađeno
I	Uslov: /	<ul style="list-style-type: none"> ○ Upoznavanje sa sistemom rada Top Gym-a i sprovođenjem prakse ○ Objašnjenja razlika ind / poluind / Rek / Rehab ○ Posteri vežbanje
	Cilj: 1) upoznavanje 2) posteri vežbanje	
II	Uslov: 1) posteri odlična demonstracija	<ul style="list-style-type: none"> ○ Posteri (zagrevanje i istežanje) zadaci: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cilj (poenta) svake vežbe (napismeno) 2. Progresija za svaku vežbu (napismeno + demonstracija) 3. Regresija za svaku vežbu (napismeno + demonstracija) 4. Adekvatna zamena za svaku vežbu (napismeno + demonstracija) ○ YouTube playlista vežbe (u daljem tekstu: YT vežbe) vežbanje
	Cilj: 1) korekcija vežbi sa postera svim klijentima 2) pokazuje vežbe za POLUIND (lakši programi)	
III	Uslov: 1) zna poentu, progresiju, regresiju, i zamenu za svaku vežbu sa postera 2) u potpunosti pripremljen za svaki treninga koji radi 3) YT vežbe odlična demonstracija 50% vežbi	<ul style="list-style-type: none"> ○ YT vežbe vežbanje ○ Pokazuje vežbe za POLUIND treninge
	Cilj: 1) YT vežbe odlična demonstracija 80% vežbi 2) pokazuje vežbe za 66% POLUIND tr.	
IV	Uslov: 1) zna terminologiju minimum 50% YT vežbi 2) pokazuje vežbe za POLUIND treninge samostalno	<ul style="list-style-type: none"> ○ YT vežbe zadaci: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cilj (poenta) za 20 nasumično izabranih vežbi (napismeno) 2. Adekvatna zamena za 20 nasumično izabranih vežbi (napismeno + demonstracija) ○ Radi POLUIND treninge
	Cilj: 1) zna poentu i zamenu za 50% YT vežbi 2) zna terminologiju 75% YT vežbi 3) Radi POLUIND treninge	
V	Uslov: 1) zna poentu i zamenu za 50% YT vežbi 2) dobro se postavlja u prostoru da vidi sve i ima kontrolu	<ul style="list-style-type: none"> ○ YT vežbe zadaci: <ol style="list-style-type: none"> 1. Progresija za 20 nasumično izabranih vežbi (napismeno + demonstracija) 2. Regresija za 20 nasumično izabranih vežbi (napismeno + demonstracija) ○ Radi sve POLUIND treninge
	Cilj: 1) zna poentu, progresiju, regresiju, i zamenu za 50% YT vežbi 2) Radi sve POLUIND treninge	
VI	Uslov: 1) zna progresiju i regresiju za 50% YT vežbi 2) zna terminologiju 90% YT vežbi	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zagrevanje 4 videa (hips, shoulders, core, glute) vežbanje ○ Kontrološe i koriguje B set na lakšim IND treninzima rekreacije ○ Radi sve POLUIND treninge sa korekcijama
	Cilj: 1) zna poentu, progresiju, regresiju, i zamenu za 90% YT vežbi 2) smisljeno koriguje i prati B set lakših IND treninga rekreacija 3) zagrevanje odlična demonstracija	
VII	Uslov: 1) razume osnovne vežbe u glavnom delu treninga i može da koriguje 2) sposoban da pokaže kvalitetno zagrevanje sa lakšim IND klijentom	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zagrevanje 4 videa zadaci: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cilj (poenta) za sve vežbe (napismeno) 2. Adekvatna zamena za sve vežbe (napismeno + demonstracija) ○ Kontrološe i koriguje B set na lakšim IND treninzima rekreacije ○ Radi sve POLUIND treninge sa korekcijama
	Cilj: 1) zna poentu i zamenu za 50% vežbi zagrevanja 2) mentor veruje da može da radi IND tr.	



TOP GYM

VIII	Uslov: 1) zna šta koriguje na IND treninzima	<ul style="list-style-type: none">○ Zagrevanje 4 videa zadaci:<ol style="list-style-type: none">1. Progresija za sve vežbe (napismeno + demonstracija)2. Regresija za sve vežbe (napismeno + demonstracija)○ Kontrološe i koriguje B set na IND treninzima rekreacije○ Radi sve POLUIND treninge sa korekcijama i lakše IND rekreaciju
	Cilj: 1) zna progresiju i regresiju za 50% vežbi zagrevanja	
IX	Uslov: 1) može da uradi kvalitetno zagrevanje sa vežbama iz 4 videa	<ul style="list-style-type: none">○ Pisanje progama zadaci:<ol style="list-style-type: none">1. Napisati program treninga za sebe2. Napisati program treninga za jednog klijenta○ Kontrološe i koriguje B set na svim IND treninzima rekreacije○ Radi sve POLUIND treninge sa korekcijama samostalno○ Radi lakše IND rekreaciju sa korekcijama u zagrevanju, glavnom delu i istezanju
	Cilj: 1) zna samostalno da pokaže vežbe za B set individualnim klijentima rekreacija 2) radi kvalitetno lagane IND tr. rekreacija 3) shvata da se program treninga piše u odnosu na cilj	
X	Uslov: 1) napisao bar 2 programa treninga 2) govorom tela pokazuje da kontroliše tok svakog treninga koji radi	<ul style="list-style-type: none">○ Pisanje progama zadaci:<ol style="list-style-type: none">1. Napisati tromesečni program treninga za sebe (podeljen u 3 faze) sa ciljevima i progresijom2. Napisati tromesečni program treninga za jednog klijenta (podeljen u 3 faze) sa ciljevima i progresijom○ Kontrološe i koriguje B set na svim IND treninzima rekreacije○ Radi sve POLUIND treninge samostalno○ Radi lakše IND rekreaciju poznajući 80% vežbi sa programa○ Testiranje gledanje videa○ Pasivno istezanje gledanje videa
	Cilj: 1) piše program treninga sa smislom u odnosu na cilj i može da taj cilj подели na manje 2) ima pojam o tome kako se može raditi testiranje i pasivno istezanje	
XI	Uslov: 1) shvata poentu vežbi i na osnovu toga ih slaže u program treninga 2) samostalan u sprovođenju treninga sa aspekta poznavanja vežbi 3) pogledao video Testiranje i Pasivno istezanje	<ul style="list-style-type: none">○ Testiranje zadaci:<ol style="list-style-type: none">1. Testirati svog prijatelja ili jednog klijenta2. Napraviti svoju bateriju testova – formular u Wordu○ Radi sve POLUIND treninge i IND za koje ima sposobnost○ Piše program treninga u odnosu na rezultate testiranja○ Primena vežbi pasivnog istezanja
	Cilj: 1) kreiranje baterije testova 2) počinje primenu vežbi pasivnog istezanja	
XII	Uslov: 1) može da uradi testiranje sa nekoliko osnovnih testova 2) može da uradi pasivno istezanje sa minimum 6 vežbi	<ul style="list-style-type: none">○ Rehab zadaci:<ol style="list-style-type: none">1. Prepoznati razlike u zagrevanju: Hondromalacija Vs Patelarna tendinopatija (na osnovu gledanja videa - napismeno)2. Napraviti poređenje dve faze oporavka ACL-a (na osnovu 2 programa treninga jednog klijenta - napismeno)○ Primena vežbi pasivnog istezanja sa zadatkom○ Radi sve POLUIND treninge i IND treninge sa zadatkom
	Cilj: 1) ispunjava sve ciljeve za kraj prakse	

Procena nakon V sedmice

Demonstracije:____ Objašnjenja:____ Korekcije:____ Komunikacija:____ Angažovanje:____ Posvećenost:____
(kako pokazuje vežbe) (kako daje instrukcije) (kako koriguje vežbe) (sa klijentima) (ispunjava osnovno) (radi zadatak do kraja)

Procena nakon XI sedmice

Demonstracije:____ Objašnjenja:____ Korekcije:____ Komunikacija:____ Angažovanje:____ Posvećenost:____
(kako pokazuje vežbe) (kako daje instrukcije) (kako koriguje vežbe) (sa klijentima) (ispunjava osnovno) (radi zadatak do kraja)