



## 27. LICENCNI TRENERSKI SEMINAR HJS-a

VODITELJ SEMINARA:  
**Prof.dr.sc. Hrvoje Sertić**



tema seminara:

**NOVOSTI U RADU S REPREZENTACIJOM TE SPECIFIČNOSTI SKIDANJA  
KILOGRAMA SA MEDICINSKOG, PSIHOLOŠKOG  
I KINEZIOLOŠKOG ASPEKTA  
ZAGREB, 30.01. - 01.02.2026.**

HRVATSKI JUDO SAVEZ • CROATIAN JUDO FEDERATION

10000 ZAGREB • Ulica Ivana Cankara 13 • tel: +385 1 301 23 49 • OIB: 67894852113 • e-mail: office@judo.hr • web: www.judo.hr





Zagreb, 19.01.2026.

- KLUBOVIMA I ŽUPANIJSKIM SAVEZIMA HJS
- TRENERIMA I SUCIMA HJS

**Predmet:** Poziv i program - Trenerski seminar HJS 2026. - Zagreb,

Poštovani,

Obavještavamo Vas da će se „Trenerski seminar za produženje trenerskih licenci HJS-a“, održati od **30.01. do 01.02.2026.** na **Kineziološkom fakultetu, Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb.**

**KLUBOVI** su dužni izvršiti elektroničku prijavu putem JudoRegistra HJS-a najkasnije **do srijede, 28.1.2026.** i uplatiti iznos takse od **50,00 eura** na IBAN Hrvatskog judo saveza: **HR7024070001100385514**, s naznakom za **"Ime i prezime\_Trenerski seminar"**.

**UPLATE ZA TREnerski SEMINAR HJS-A ZAPRIMAJU SE ISKLJUČIVO SA ŽIRO RAČUNA KLUBOVA,  
UPLATE FIZIČKIH OSOBA SMATRAĆ SE NEVAŽEĆIMA.**

Pravo sudjelovanja na seminaru imaju treneri koji imaju napunjenih 18 godina starosti i nositelji su minimalno crnog pojasa (I. DAN).

Trenerska licenca izdaje se trenerima koji imaju odgovarajući stupanj obrazovanja na temelju Zakona o sport RH. Polaznici seminara stječu licencu službenog KYU ispitivača HJS-a.

Treneri koji neće sudjelovati na seminaru u 2026./2027. godini neće moći obnašati dužnost trenera na službenim i klupskim natjecanjima HJS-a.

**NA TREnersKOM SEMINARU STJEĆE SE TREnersKA LICENCA KOJA VRIJEDI DO NAREDNOG SEMINARA**

**TRENERI SU DUŽNI SUDJELOVATI NA SEMINARU U BIJELOM KIMONU!**

HRVATSKI JUDO SAVEZ • CROATIAN JUDO FEDERATION

10000 ZAGREB • Ulica Ivana Cankara 13 • tel: +385 1 301 23 49 • OIB: 67894852113 • e-mail: office@judo.hr • web: www.judo.hr





## SADRŽAJ – SATNICA DOGAĐANJA:

### PETAK, 30.01.2026.

- 19:00h – 21:00h Veliki amfiteatar  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET -VELIKI AMFITEATAR  
*PSIHOLOŠKI ASPEKTI SKIDANJA KILOGRAMA ZA TEŽINSKE NATJECATELJSKE KATEGORIJE*  
*dr.sc. Rebeka Prosoli* (teorijsko predavanje)

### SUBOTA, 31.01.2026.

- 10:00h – 10:45h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*TEHNIKE U PARTERU ZA POČETNIKE*  
*prof.dr.sc. Hrvoje Sertić* (praktično predavanje)
- 11:00h – 11:45h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*VJEŽBE, OPTEREĆENJA I SUSTAVI TRENINGA POGODNI ZA SKIDANJE KILOGRAMA*  
*ZA TEŽINSKE NATJECATELJSKE KATEGORIJE*  
*izv.prof.dr.sc. Ivan Segedi* (teorijsko predavanje)
- 12:00h – 13:30h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*SPECIFIČNOSTI SKIDANJA KILOGRAMA ZA NATJECATELJSKE*  
*KATEGORIJE – KORISNOST I ŠTETNOST S MEDICINSKOG ASPEKTA*  
*doc.dr.sc. Orjena Žaja, dr.med.* (teorijsko predavanje)

### **Pauza / ručak 13.30-15.30**

- 15:30h – 16:15h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*PREDSTAVLJANJE PLANA I NAČINA RADA NOVOG*  
*IZBORNIKA ŽENSKE REPREZENTACIJE HRVATSKE U JUDU*  
*Dragan Crnov* (teorijsko-praktično predavanje)
- 16:30h – 17:30h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*PREDSTAVLJANJE PLANA I NAČINA RADA NOVOG*  
*IZBORNIKA KADETSKE I JUNIORSKE REPREZENTACIJE HRVATSKE U JUDU*  
*Matija Frlić, (teorijsko-praktično predavanje)*
- 17:45h – 19:45h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*MODIFICIRANA PRAVILA NATJECANJA HJS-a ZA MLAĐE UZRASTNE KATEGORIJE*  
*Nikolina Šimunić, Andrea Čižmek* (teorijsko praktično predavanje)

HRVATSKI JUDO SAVEZ • CROATIAN JUDO FEDERATION

10000 ZAGREB • Ulica Ivana Cankara 13 • tel: +385 1 301 23 49 • OIB: 67894852113 • e-mail: office@judo.hr • web: www.judo.hr





**NEDJELJA, 01.02.2026.**

- 08:30h – 09:30h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*NOVOSTI U POAGANJU ZA KYU POJASEVE*  
*dr.sc. Slaviša Bradić (teorijsko – praktično predavanje)*
- 09:45h – 10:00h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*BE JUDO ZEN*  
*Romana Kerep (prezentacija)*
- 10:00h - 12:00h Dvorana 5 (košarkaška dvorana)  
*NOVOSTI U POAGANJU ZA DAN POJASEVE*  
*dr.sc. Slaviša Bradić (teorijsko praktično predavanje)*



HRVATSKI JUDO SAVEZ • CROATIAN JUDO FEDERATION

10000 ZAGREB • Ulica Ivana Cankara 13 • tel: +385 1 301 23 49 • OIB: 67894852113 • e-mail: office@judo.hr • web: www.judo.hr

