

## **IZVEŠTAJ SA TRENINGA PERSPEKTIVNIH SPORTISTA – PLESAČA 07. i 14.05.2017.**

07. i 14. 05. 2017. godine, nastavljeno je sa radom sa Perspektivnim sportistima Saveza. Treninzi su realizovani u prostorijama Plesnog centra Aurora. Trajanje pojedinačnog treninga je bilo 90 min.

Nastavljen je rad na fizičkoj pripremi i kondiciji plesača, u skladu sa predstojećim Državnim prvenstvom i potrebom da se poboljša nivo fizičke spremnosti. Sa parovima je radila Sandra Grujić, diplomirani trener fitnesa i osoba sa plesnim iskustvom, koja u potpunosti razume potrebe plesača u smislu SPORTSKE FORME i ima potrebno stručno znanje kako doći do nje.

Plesači su pored izvođenja vežbi, nastavili da dobijaju i potrebna objašnjenja kako se pravilno izvode pokreti i zašto su pojedine vežbe neophodne svakom od njih, ali su uspeali da vežbaju u bržem ritmu, jer su bili spremni da bolje prate, s obzirom da su na prvom treningu održanom 22.04. uspešno prihvatili potrebna objašnjenja.

Plesačima je ovaj vid pripreme neophodan kao neizostavan deo nedeljnog treninga, koji mora biti usklađen sa njihovim plesnim treninzima i turnirima. Isto tako, svest o potrebi fizičke pripreme se mora podizati i od strane matičnih trenera.

**Preporuka za predstojeći period je 1x mesečno trening fizičke pripreme, kao i 1x mesečno trening isplesavanja organizovan od strane Saveza.**

Treningu su prisustvovali sledeći sportisti:

### **Spisak parova koji su bili na treningu 07.05. :**

1. Andrić Nikola i Čavkunović Luna, Dare to Dance Beograd
2. Vidović Aleksandar i Pejović Anastasija, Ritmo latino Novi Sad
3. Petrović Lazar i Avramović Katarina, Dare to Dance Beograd
4. Radulović Martin i Radulović Maša, Beodance Beograd
5. Petković Gavriilo i Jeftić Sara, Ritmo latino Novi Sad
6. Popović Nikola i Savanović Andrea, Aurora Beograd

### **Spisak parova koji su bili na treningu 14.05. :**

1. Vidović Aleksandar, Ritmo latino Novi Sad
2. Petrović Lazar i Avramović Katarina, Dare to Dance Beograd
3. Petković Gavriilo i Jeftić Sara, Ritmo latino Novi Sad

4. Savanović Andrea, Aurora Beograd
5. Đorđević Maša, Latino dance Beograd

Zapažanja trenera Sandre Grujić o plesačima i treningu:

“Trening se bazirao na kondiciji, mišićnoj izdržljivosti, pliometriji i poslednjih pola sata na fleksibilnosti. Kao pomoćni rekvizit korišćen je steper. U poredjenju sa prethodnim treningom na kojem se dosta forsirala tehnika izvodjenja svake vežbe, na ovom nije bilo velike potrebe za tim. To govori da su usvojili instrukcije veoma dobro i sam trening je mogao da bude dosta efikasniji. Ono na čemu ce morati da se radi je snaga nogu i snaga mišica CORA. Akcenat treba da bude i na vežbama fleksibilnosti, što se i radi na samom kraju treninga. Kad razviju i postavte jaku bazu moći će ozbiljnije da se radi na funkcionalnim pokretima za razvijanje kondicije i funkcionalne snage. Za sada cilj je pre svega da osete svoje telo i nauče kako da vežbaju BEZBEDNO.

Kao grupa funkcionišu odlicno. Primećuje se veliki trud i zainteresovanost, zbog čega su i napravili pomak u odnosu na prethodni trening. Svi su približne fizičke spremnosti sto je prednost za efikasnost samog treninga.

Svako od njih ima potencijal za ono čime se bavi. Utisci nakon drugog treninga su veoma pozitivni, vidi se da mogu još jako puno da napreduju. Kako u fizičkim sposobnostima, koje će im koristiti u plesu, tako i u svakodnevnoj funkcionalnosti.”

Koordinator rada sa perspektivnim sportistima

Trener Marija Prelević