

IZVEŠTAJ SA PLESNOG KAMPA ZA PERSPEKTIVNE MLADE SPORTISTE 2017

Kamp za perspektivne mlade sportiste u sportskom plesu održan je u Kanjiži u hotelu ” Aqua Panon”, od 02- 09.08.2017. godine. Na kampu je prisustvovao 21 sportista i 4 trenera;

Sportisti:

1. Andrić Nikola - Čavkunović Luna
2. Stojković Mihajlo – Đorđević Maša
3. Vidović Aleksandar – Pejović Anastasija
4. Petrović Lazar – Avramović Katarina
5. Smiljanić Đorđe – Roccella Blanka
6. Radulović Martin - Radulović Maša, stigli su dan kasnije 03.08.2017
7. Petković Gavriilo - Jevtić Sara
8. Popović Nikola - Savanović Andrea
9. Andrić Sava
10. Gubica Vladimir – Jevtić Jovana
11. Stevanović Vuk – Mosić Nina

Treneri:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 02.08.2017 – 09.08.2017. | Sladana Ivanišević- domaćin |
| 02.08.2017 – 09.08.2017. | Dragana Kunovac- kondicija |
| 02.08.2017 – 06.08.2017 | Ivan Mileusnić- latin |
| 04.08.2017 – 09.08.2017. | Ivan Knežević- standard |

Organizator kampa bio je Plesni Savez Srbije, pod pokroviteljstvom Vlade Republike Srbije - Ministarstva omladine i sporta. Treninzi su se održavali u sali za fizičku kulturu O.Š. „Jovan Jovanović Zmaj“ i na otvorenim terenima parka hotela. Uslovi za organizaciju kampa bili su odlični, učesnici su bili smešteni u dvokrevetne i trokrevetne sobe sa kupatilima. Ishrana u restoranu hotela je bila raznovrsna i kvalitetna, po jelovniku prilagođenom vrsti fizičkog napora i utrošene energije koji je predložen od strane PSS-a. Sportisti su dva puta u toku slobodnog vremena koristili otvoreni bazen hotela. Treninzi su se održavali u sledećim terminima;

RASPORED TRENINGA

Dan	Datum	Vreme	Sadržaj	Trener
1.	02.08.	17.30-20.00	Sala	Ivan Mileusnić i Slađana Ivanišević
2.	03.08.	7.30- 8.00	Park	Dragana Kunovac
		10.00-12.30	Sala	Ivan Mileusnić
		12.30-13.30	Park	Dragana Kunovac
		17.30-20.00	Sala	Ivan Mileusnić i Slađana Ivanišević
3.	04.08.	7.30- 8.00	Park	Dragana Kunovac
		10.00-12.30	Sala	Ivan Mileusnić
		12.30-13.30	Park	Dragana Kunovac
		17.30-20.00	Sala	Ivan Mileusnić i Slađana Ivanišević
4.	05.08.	7.30- 8.00	Park	Dragana Kunovac
		10.00-12.30	Sala	Ivan Knežević
		12.30-13.30	Sala	Dragana Kunovac
		17.30-20.00	Sala	Ivan Knežević i Slađana Ivanišević
5.	06.08.	7.30- 8.00	Park	Dragana Kunovac
		10.00-12.30	Sala	Ivan Knežević
		12.30-13.30	Park	Dragana Kunovac
		17.30-20.00	Bazen	
6.	07.08.	7.30- 8.00	Park	Dragana Kunovac
		10.00-12.30	Sala	Ivan Knežević i Slađana Ivanišević
		12.30-13.30	Park	Dragana Kunovac
		17.30-20.00	Sala	Ivan Knežević
7.	08.08.	7.30- 8.00	Park	Dragana Kunovac
		10.00-12.30	Sala	Ivan Knežević
		12.30-13.30	Park	Dragana Kunovac
		16.30-18.15	Sala	Ivan Knežević i Slađana Ivanišević
		18.30-19.45	Bazen	
8.	09.08.	08.00	Doručak	Odlazak iz Kanjiže

Ključne teme su bile “Partnering skills” sa rečenicom koja je bila moto kampa “**BE AWARE OF YOUR PARTNER**”, zajedno sa dobrim držanjem, balansom i koordinacijom kada su u pitanju standardni plesovi. Sve teme kampa su bile pažljivo isplanirane u dogovoru svih trenera

koji su radili u kampu, nakon obavljenih konsultacija na sastanku sa Nenadom Jeftićem u Beogradu pre odlaska. Plan i program rada je napravljen na osnovu uvida u trenutno stanje i činjenice da su učesnici kampa mladi plesači - sportisti iz različitih plesnih klubova sa različitim prethodnim znanjima i informacijama.

Treninzi su realizovani na sledeći način

Datum 02.08.2017.	
Plesni trening 17.30 – 20.00	<ul style="list-style-type: none"> • isplesavanje LA i ST (za svaki ples po dve numere, zatim isplesavanje svih pet plesova za redom, slabijeg inteziteta i napora • strečing za kraj treninga
Datum 03.08.2017.	
Plesni trening 10.30 – 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrevanje • Diskusija o partneringu i definisanje istog • Diskusija o vrstama kontakta, dodira u plesu (informational, emotional, support, s najvećim akcentom na njemu) i istraživanje i razumevanje istog • Samba je ples kroz koji su odabrađene navedene teme o kojima je diskutovano. • O sambi : diskusija o sambi kao plesu i njene osnovne karakteristike, sa akcentom na trendu u današnjim poigravanjima sa ritmom i koliko je važno da “igraš kao što brojiš”, kao i pravilno razumevanje trajanja datog koraka ili plesne celine • Učenje koreografske celine na kojoj je primenjeno sve sa početka časa. Akcenat je bio na “SUPPORT” kontaktu i vođenju i u skladu s time koreografska kombinacija je bila osmišljena tako da partneri ne mogu da je odigraju ukoliko jedno drugom ne pruže odgovarajući “SUPPORT” • Razmena partnera i pojedinačno igranje parova
Plesni trening 17.30 – 20.00	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrevanje • Nastavak obrade teme sa prepodnevnoog treninga, i primena istih na sledeći ples ča-ča-ča • O ča-ča: diskusija o osnovnim karakteristikama ovog plesa, specifičnosti i strukturi ritma. • Sportistima je skrenuta pažnja na specifičnosti prenosa težine u ovom plesu kao i rotacijama u telu i korišćenja istih u svrhu brzine pokreta ili pravljenja sinkopa u ritmu... • Ukazano im je na razlike između IMPACT-a i IMPULS-a i na tu temu se diskutovalo o brojevima 1 i 3 u ča-ča. Takođe ukazano im je na to zašto je bitno da se razmišlja o tome... • Sastavljena je koreografska kombinacija u kojoj je glavni fokus pored gore navednenog bio na temi: “BE AWARE OF YOUR PARTNER” a kombinacija je bila takva da su sve vreme bili van fizičkog kontakta kako bi se što više naterali da brinu o

	<p>svom partneru i pratili se međusobno</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drugi deo treninga je bio posvećen isplesavanju LA i ST plesova • Strečing na kraju treninga
Datum 04.08.2017.	
<p>Plesni trening 10.30 – 12.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrevanje • Nastavak obrade prethodnih tema ali ovog puta kroz rumbu • Malo veći akcenat je stavljen na SUPPORT i EMOTIONAL vrste kontakta i konstantnu saradnju tokom plesanja. Zbog toga kombinacija i koreografska celina koju sam postavio za rad na času nije bila ritmički definisana već su sami imali zadatak da kreiraju svoj ples i trajanje zadatih figura u zavisnosti od saradnje i osećaja koji kreiraju međusobno u paru. Malo kompleksnija kombinacija s ciljem da podstakne još više međusobni SUPPORT kako bi uspeali da izvedu sve što je zadato a time nauče koliko je lakše kada brinu o svakom pokretu i potrebi svog partnera. Objasnjeno je šta znači izraz u plesu “DISATI ZAJEDNO” • Menjanje plesnih partnera • Sportisti su dobili domaći zadatak da napišu šta su sve zapamtili kao glavne fokuse tokom treninga . Cilj je bio da se na osnovu tog feedback-a vidi koliko se postiglo u buđenju svesti sportista o datim temama i razumevanju istih. Takođe, koliko su spremni da ulože napora, kako pristupaju obrađivanju datih zadataka, i koliko odgovornost imaju prema treningu.
<p>Plesni trening 17.30 – 20.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrevanje • Kratka rekapitulacija svih obrađenih tema • Kroz glavnu temu “BE AWARE OF YOUR PARTNER” postaka nove podteme “EYE CONTACT” • Diskusija o paso doble-u. Sportistima je ukazano na muzičke celine i strukture datog plesa, taktu, držanju. Zadatak je bio slušanje i brojanje na muziku prema ispisanim muzičkim i ritmičkim celinama i akcentima • Dolazak Ivana Kneževića (Upoznavanje sa učesnicima kampa) • Definisane idejnih tačaka na telu u cilju funkcionalnog povezivanja tela • Postizanje balansa kroz opšte pokrete i kroz osnovne korake u engleskom valceru • Strečing
Datum 05.08.2017.	

Plesni trening 17.30 – 20.00	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrevanje • Nastavili priču o kontaktu i partneringu • Zadate ne plesne vežbice sa istraživanje ovih tema. Posebna vežbica nevezana za izvođenje plesnih koraka već reakcije partnera na pogled ili dodir svog partnera i proizvođenje pokreta iz tog dodira, impulsa ili “eye contact-a” • Buđenje svesti o dve vrste rotacija: rotacija u sebi tj oko sebe i rotacija oko i u odnosu na svog partnera • Isplesavanje • Strečing
Datum 06.08.2017.	
Plesni trening 10.30 – 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrevanje • Nastavak diskusije o paso doble-u • Sastavljena je kombinacija za drugu frazu paso doble-a, poštujući muzičke celine, brojne vrednosti i trajanja istih i kako i koliko koja celina broji. Posebna diskusija o flamenko delu u 2. frazi i tome da je u plesu veoma često bitno poštovati pravilo “LESS IS MORE” • Na zadatoj kombinaciji primenjeno je sve o čemu smo pričali sa najvećim fokusom na temi “BE AWARE OF YOUR PARTNER”

Prvog dana kampa je obavljen razgovor sa svim sportistima, kako bi se dogovorili oko pravila ponašanja i upoznali sa smernicama i rasporedom treninga. Disciplina učesnika svih 7 dana je bila u najboljem redu. U vreme održavanja kampa je bila jedna od najtoplijih nedelja, tako da su verovatno vremenski uslovi doprineli da se nekoliko sportista razboli. Oni su pauzirali sa treninzima na 2 dana, nakon posete lekara.

Sportisti su pored treninga nekoliko puta imali zadatak da urade domaći zadatak za vreme odmora i napišu svoja iskustva i mišljenja o zadatim temama. Poslednji dan su napisali svoje utiske o ovogodišnjem kampu, i trenerima koji su sa njima radili u vidu anonimnih pisama koje su predali pred polazak.

Prvog dana smo dobili pritužbe od strane vlasnika hotela na ponašanje i na stanje soba koje je zatečeno nakon prošlogodišnjeg kampa, tako da smo ove godine obišli sobe poslednji dan i sportisti su sobe ostavili u redu.

Trenerski tim se zajednički trudio da se među parovima širi osećaj pripadnosti nacionalnom timu i sportskom, kolektivnom duhu. U tom smislu, na svakom od treninga su imali zadatke da

takmičari sarađuju i pomažu jedni drugima u istraživanju i traženju rešenja, kroz obradu glavnih tema koje su obrađene.

Beograd, 21.08.2017. godine

Ivan Knežević

Ivan Mileusnić

Slađana Ivanišević