

## **IZVEŠTAJ SA PLESNOG KAMPA ZA PERSPEKTIVNE MLADE SPORTISTE 2016**

Sportski kamp za perspektivne mlade sportiste u plesu održan je u Kanjizi u hotelu Aqua Panon, od 03-10.08.2016. godine. Na kampu je prisustvovalo 14 sportista i 5 trenera. Organizator kampa bio je Plesni Savez Srbije, pod pokroviteljstvom Vlade Republike Srbije - Ministarstva omladine i sporta. Treninzi su se održavali u velikoj sali O.Š. „Jovan Jovanović Zmaj“ i na otvorenom terenu. Sportisti su koristili dva puta i otvoreni bazen hotela. Uslovi za organizaciju kampa bili su izvanredni, sobe su bile dvokrevetne sa kupatilima, pojačana ishrana u restoranu hotela bila je raznovrsna, obimna i kvalitetna, a u okviru hotela je bio i spoljni bazen.

U okviru kampa, 01. avgusta, održano je i testiranje sportista od strane stručnjaka Zavoda za sport i medicinu sporta Republike Srbije.

### ***SPISAK UČESNIKA KAMPA:***

1. Andrić Nikola - Čavkunović Luna, Dare to dance Beograd
2. Stojković Mihajlo – Đorđević Maša, Latino dance Beograd
3. Vidović Aleksandar – Pejović Anastasija, Ritmo latino Novi Sad
4. Stevanović Vuk – Čavkunović Nora, Dare to dance Beograd
5. Petrović Petar – Veličković Ivana, Beodance Beograd
6. Petrović Lazar – Avramović Katarina, Dare to dance Beograd
7. Nemet Robert – Mitrović Riveros Marija Paola, Fiesta Novi Sad
8. Kondicioni trener, Kunovac Dragana
9. Plesni trener, Prelević Marija, domaćin kampa
10. Plesni trener, Jeftić Nenad
11. Plesni trener, Paunovski Sandra
12. Plesni trener, Živanović Mihajlo

## TRENINZI I AKTIVNOSTI NA PLESNOM KAMPU

### **03.08. (dan I)**

#### ***Trening od 17 – 19h, trener Nenad Jeftić:***

- predstavljanje i povezivanje sportista,
- zagrevanje u ograničenom prostoru (samostalno i u paru),
- držanje, kretanje, prostor,
- elementi umetnosti (oblik, pravila, energija, priča, reakcija-odgovor)
- primena kroz rumbu

### **04.08. (dan II)**

#### ***Jutarnji trening (futing) 0730-08h, trener Dragana Kunovac***

#### ***Kondicioni trening u prirodi 10-1130h, trener Dragana Kunovac***

#### ***Plesni trening 12 – 1330h, trener Nenad Jeftić:***

- zagrevanje,
- strečing kroz tri ravni,

#### ***Plesni trening 1730-1930h, trener Nenad Jeftić:***

- isplesavanje (5 elemenata umetnosti)
- tango sa elastičnim trakama
- rastezanje uz švedske lestve

### **05.08. ( dan III )**

#### ***Jutarnji trening (futing) 0730-08h, trener Dragana Kunovac***

**Kondicioni trening u sali 10-1130h, trener Dragana Kunovac**



**Plesni trening 12-14h, trener Marija Prelević:**

- swing (swing) džajv (jive)
- džamping (jumping) džajv
- razlike i primena swing i džamping džajva kroz koreografiju
- rastezanje na podu
- zadatak III fraza pasodobla, kraj III fraze i ulaz

Popodne bazen od 17-1930h



**06.08. ( IV dan )**

***Jutarnji trening (futing) 0730-08h, trener Dragana Kunovac***

***Kondicioni trening u prirodi 10-1130h, trener Dragana Kunovac***

***Plesni trening 12-14h, trener Marija Prelević:***

- vežbe izolacije (gornji deo tela)
- vežbe za ruke, šake i povezivanje sa telom
- vežbe za centar tela i kretanje napred i nazad u rumbi
- primena kroz koreografiju rumbe
- rastezanje u stojećem položaju

***Plesni trening 1730-1930h, trener Marija Prelević:***

- pasodoble samostalno vežbanje
- isplesavanje
- rastezanje u paru

#### **07.08. ( V dan )**

***Jutarnji trening (futing) 0730-08h, trener Dragana Kunovac***

***Kondicioni trening u sali 10-1130h, trener Dragana Kunovac***

***Plesni trening 12-14h, trener Marija Prelević:***

- nastavak rumba
- ča ča ča vežba

***Plesni trening 1730-1930h, trener Marija Prelević:***

- pasodoble vežbanje samostalno
- isplesavanje
- rastezanje samostalno

#### **08.08. ( VI dan )**

***Jutarnji trening (futing) 0730-08h, trener Dragana Kunovac***

***Kondicioni trening u prirodi 10-1130h, trener Dragana Kunovac***

***Plesni trening 12-1430h, trener Sandra Paunovski***

- primena novih figura u bečkom valceru
- isplesavanje standardnih plesova
- rastezanje

Popodne bazen od 17-1930h

#### **09.08. ( VII dan )**

***Jutarnji trening (futing) 0730-08h, trener Dragana Kunovac***

***Kondicioni trening u sali 10-1130h, trener Dragana Kunovac***

***Plesni trening 12-14h, treneri Mihajlo Živanović – rumba, Sandra Paunovski – drajv (drive) akcija kroz engleski valcer:***

- koordinacija leve i desne strane tela kroz kombinaciju rumbe uz menjanje uloga u paru
- drajv akcija u standardnim plesovima
- rastezanje

***Plesni trening 1730-1930h, trener Nenad Jeftić i Marija Prelević:***

- pasodoble vežbanje samostalno
- uvođenje u isplesavanje kroz vežbu ča ča ča ( energija + fokus )
- isplesavanje
- rastezanje po izboru



- slikanje
- pozdravni govor



Zaključak sa kampa:

Takmičari su na samom početku priprema bili upoznati sa programom rada, pravilima i onim što se od njih očekuje. Objasnjeno je šta se podrazumeva pod „biti odabran“ i na samom kraju kampa je zaključak da su deca bila svesna gde se nalaze i svesna važnosti samog kampa.

Na merenju motoričkih sposobnosti u Zavodu za sport, takmičari su pokazali neadekvatnu fizičku spremnost, koja je delimično i posledica rasta i samog uzrasta dece (15,16 godina). To se, sa malim razlikama, i pokazalo na kondicionim treninzima na kampu. Rezultate merenja, motoričkih sposobnosti – brzine, snage, izdržljivosti, agilnosti i gipkosti, bi trebalo proslediti trenerima takmičara, kako bi adekvatnim radom uticali na poboljšanje fizičke pripremljenosti, koja je osnov za plesni deo. Posebnu pažnju treba obratiti na razvoj koordinacije, gipkosti, agilnosti i izdržljivosti, jer su to dominantne sposobnosti u plesu.

Veoma važna priprema i rad sa takmičarima jeste i psihološka priprema, jer se upravo tu vidi velika razlika među decom. Zalaganje i trud, motivacija i želja da nešto urade je veoma važna, posebno u plesu, gde postoji tim od dvoje plesača, koji samo zajedničkim naporom mogu da postignu dobre rezultate. Izdvojila bih posebno Noru Čavkunović, koja zahvaljujući snažnoj želji i motivu, pokazuje da joj je mesto u timu perspektivnih sportista, kao i Vuka Stevanovića, Lunu Čavkunović, Lazara Petrovića, Petra Petrovića. Nije lako prevazići sve razlike i probleme koji se javljaju, ali onaj ko nije spreman, ne treba da zauzima mesto drugima, niti će. Razmaženost, negativnost i sklonost ka svađanju su osobine koje se ne tolerišu! Ali i ovo je deo priprema i rada i ne smemo zaboraviti da od nas trenera mnogo zavisi.

Sa planom i programom Saveza, kao i saradnjom između trenera se može mnogo uraditi i usmeriti razvoj kako ove dece, tako i razvoj plesa u Srbiji.

Beograd, 15.08.2016.

Domaćin i trener kampa:

Marija Prelević