

IZVEŠTAJ SA SEMINARA PERSPEKTIVNIH SPORTISTA – PLESAČA 22.04.2017.

U subotu 22. aprila 2017. godine, u trajanju od 90 minuta, održan je Edukativno-kontrolni trening za perspektivne sportiste Plesnog Saveza Srbije. Trening je realizovan u prostorijama Plesnog centra Aurora sa početkom u 12h.

Tema je bila fizička priprema i kondicija plesača, u skladu sa predstojećim Državnim prvenstvom i potrebom da se proverí 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, dobijali i potrebna objašnjenja kako se pravilno izvode pokreti i zašto su pojedine vežbe neophodne svakom od njih.

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 još 2 treninga organizovana u maju mesecu od strane Saveza, kao podstrek za dalje napredovanje i shvatanje značaja fizičke pripreme.

Treningu su prisustvovali sledeći sportisti:

1. Andrić Nikola - Čavkunović Luna, Dare to dance Beograd
2. Đorđević Maša, Latino dance Beograd
3. Vidović Aleksandar – Pejović Anastasija, Ritmo latino Novi Sad
4. Petrović Lazar – Avramović Katarina, Dare to dance Beograd
5. Radulović Martin - Radulović Maša, Beodance Beograd
6. Popović Nikola, Aurora Beograd
7. Stevanović Vuk, Dare to dance Beograd

Odsutni:

Gačić Nikola - Gačić Natalija, Cha Cha Moon Beograd

Stojković Danilo – Sinadinovski Doroteja, Spin Beograd

Andrić Sava – Nemarnik Lucija, Beodance Beograd

Petković Gavriilo - Jeftić Sara, Ritmo Latino Novi Sad

Mosić Nina, Dare to dance

Savanović Andrea, Aurora

Koordinator rada sa perspektivnim sportistima

Trener Marija Prelević