

---

## Izvestaj o trenerskom radu na kampu perspektivnih sportista PSS,

**3.-10. avgusta 2018.**

Postovane kolege,

Na samom pocetku ovog izvestaja zelim da se zahvalim PSS kao i svima Vama, na ukazanom poverenju i casti koju ste mi pruzili, da ucescem na kampu ovakvog tipa steknem bogato iskustvo u radu sa najlepsom, ali, po mom misljenju, i najosetljivijom strukturom plesnih sportista koju PSS okuplja u ovom trenutku.

Pre odlaska na kamp sam imala dozu pozitivne treme, vezano za rad sa strucno odabranom grupom vrhunskih mladih plesnih sportista, imajuci u vidu prosireni sastav ucesnika u odnosu na dosadasnje kampove. U skladu sa tim sam neposredno pre odlaska razmisljala o najboljem modelu rada, koji ce zadovoljiti zahteve PSS koji su mi postavljeni, ali u isto vreme doprineti motivaciji ucesnika, i omoguciti im da, bez obzira na razlike plesnih stilova kojima se bave, pruze svoj maksimum i oslobode se stresa usled novih okolnosti. Posle prvog kontakta sa plesacima u sali i formalnog upoznavanja, trema je potpuno nestala, jer sam se nasla pred grupom odgovornih i posvecenih sportista, koja je uveliko funkcionisala kao tim, sto se pripisuje radu trenera u prvoj polovini kampa, tako da sam trenazni proces nastavila u vec pripremljenoj radnoj atmosferi, na cemu sam zahvalna svojim kolegicama sa kampa.

### **Program rada**

Program rada koji sam sprovodila tokom poslednja tri dana priprema, zasnivao se na sledecim ciljevima:

**a) Podizanje opste fizicke spreme plesaca nakon letnje pauze, sa akcentom na vezbe fleksibilnosti, eksplozivnosti, koordinacije, balansa i agilnosti**

- Na podizanju opste fizicke spreme radili smo tokom prepodnevni sati, prema utvrdjenom planu rada u kampu, u formi dvosatnog casa u plesnoj sali.

-Cas je podrazumevao najpre fazu zagrevanja kroz jazz warm up , naglasavajući pravilnu posturu tela, centar, otvorenost, pozicije ruku i nogu, vezbe istezanja, jacanje trbusne i ledjne muskulature, kao i muskulature ekstremiteta, vezbe koordinacije i izdrzljivosti specificnih misicnih grupa.

-Naredna faza casa sadrzala je razne vezbe duz sale, u formi tzv. dijagonala, koje su obuhvatale jednostavna i slozenija kretanja kroz setnje, poskoke, skokove, okrete, i varijacije svega navedenog.

-Trecu fazu casa se odnosila na povecanje eksplozivnosti - rad na kratkoj disco dance kombinaciji elemenata poskoka, jednostavnih skokova, poluakrobatike, rotacija u zglobovima ramena, uz okrete, piruete i spinove.

-U poslednjoj fazi casa naglasak je stavljen na stretching i timske radove.

**b) Stvaranje pozitivne atmosfere za rad, sa ciljem razvoja motivacije plesaca, ne samo kratkorocne - tokom perioda priprema, vec i dugorocne – nakon napustanja kampa, sa pozitivnim feedbackom o kampu u plesnim klubovima i uobicajenim trenaznim sredinama sportista**

Rad na motivaciji plesaca zapocela sam pri prvom kontaktu sa grupom. Casovi su bili raznovrsni, sadrzani od razlicitih vezbi, razlicite tezine i forme, sa ciljem da odrze paznju i entuzijazam, a podsticu na maksimalno angazovanje i prevazilazenje sopstvenih granica.

Popodnevni deo plesnog treninga koji je prethodio isplesavanju, koristila sam za warm up, u kombinaciji sa vezbama koriscenja prostora, zatim vezbama psiholoske pripreme plesaca, kroz jacanje samopouzdanja i poboljsanje licne prezentacije, kao i vezbama koje podsticu tzv. showmanship.

**c) Stvaranje uslova za medjusobno upoznavanje plesaca , te prevazilazenje razlika stilova kojima se bave kroz saznanje i razmenu iskustava**

Vec pri prvom susretu sa ucesnicima kampa, postavila sam im zadatak da formiraju 4 male grupe, sastavljene od kombinacije plesaca sportskog i modernog plesa, oba pola, a prema licnim afinitetima. Svaka grupa dobila je zadatak da sastavi kratku koreografiju do kraja kampa, i da je na završnom casu isplesavanja pokaze svim ucesnicima. Predlozila sam im da u okviru svake grupe izaberu vodju tima, sto se pokazalo kao odlican nacin da svoju neizmernu kreativnost kanalisu i produktivno izraze.

#### **d) Podsticaj kreativnosti plesaca, kroz timski rad i zadatke timova, uz konstruktivni nadzor**

Po formiranju mini timova na kampu, svi timovi su dobili zadatak da za kratko vreme osmisle koreografsku celinu, u skladu sa svojim plesnim stilovima, motivima, uz potpunu kreativnu slobodu, tako da se na najbolji nacin predstave kao plesaci i licnosti. Sami su birali naziv teme, muziku, plesne stilove, kao i koncept.

Tokom svakog prepodneva smo posvetili zadnji deo casa izvodjenju timskih koreografija, u raznim fazama nastanka, kako bih im kroz kontrolisan proces rada pomogla da se sto lakse i slobodnije izraze, navodeci ih na razlicite nacine stvaralackog razmisljanja, sa ciljem povecanja kreativnosti.

Poslednjeg dana kampa svi su izveli svoje koreografije tokom casa namenjenog isplesavanju, sto smo i zabelezili kroz video snimke plesnih performansa, uz kratke intervjuje svih grupa, vezano za proces stvaranja.

### **Rezultati rada uz opsti zakljucak**

- a) Sve programom predvidjene aktivnosti kampa su ostvarene u odlicnoj radnoj atmosferi, bez ikakvih strucnih ili individualnih poteskoca.
- b) Sve vezbe i plesne kombinacije usvojili su svi ucesnici, uz razlike kada su u pitanju nivo i kvalitet izvodjenja.
- c) Svi plesaci su savladali kratku disco dance kombinaciju, uz razlike izvodjenja skokova i poluakrobatike, kao i razlike u brzini i eksplozivnosti izvodjenja.
- d) Svi plesaci su pokazali visok stepen motivisanosti za rad, razvijene radne navike i sportski pristup plesu, izrazen timski duh i kreativnost, kao i sposobnost da verbalizuju svoje emocije i potrebe u plesu, o cemu cete vise saznati u izvestaju koleginice Sandre Paunovski.
- e) Spoj plesaca razlicitih plesnih stilova se pokazao kao veliki motivator za rad, dokazivanje i učenje.
- f) Po mojoj skromnoj proceni, postoji razlika u fizickoj pripremljenosti izmedju plesaca sportskog i modernog plesa. Ona je verovatno posledica same prirode plesnih stilova, programa rada na casovima, uz nedostatak bazicne pripreme tela plesaca u sportskom plesu, a u skladu sa visokim koreografskim zahtevima i velikim brojem plesova koje je

neophodno savladati. Plesaci modernih plesova imaju vecu fleksibilnost, eksplozivnost, vise poznaju skokove, i odlicno poznaju i koriste okrete, piruete i spinove, u cemu su i plesaci sportskog plesa takodje izrazenih sposobnosti.

- g) Svi plesaci kampa pokazali su izuzetnu kreativnost kroz rad na koreografijama u okviru timova. Ne samo da su na najbolji nacin povezivali razlike stilova, vec su nova znanja stecena na kampu ugradjivali u koreo strukture, vrsili autokorekciju kroz poredjenje sa drugim grupama tokom radnog procesa, i stizali do najboljih resenja, za kratko vreme, sto sve moze biti putokaz i za rad u okviru plesnih klubova.
- h) Mogucnost timskog rada sa ciljem zajednickog stvaranja, dala je poseban kvalitet opstem utisku plesaca nakon kampa, jer su svi naglasavali na kraju personalne veze koje su uspostavili, znanje koje su jedni od drugih usvojili i kolicinu pozitivnih emocija koje nose nakon kampa. Takodje, od trenutka formiranja timova, slobodno vreme su gotovo u potpunosti provodili zajedno, radeci na zadacima.
- i) Odabran trenerski tim je iz mog ugla funkcionisao na visokom nivou profesionalne strucnosti, ljudskih kvaliteta i uz odlican kontakt sa mladim sportistima, gde je iskustvo u vodjenju kampa od strane domacina kampa igralo vaznu ulogu da sve protekne u najboljem redu, uzevsi u obzir intenzivan program bez slobodnih dana za telesni oporavak, kao i nedostatak strucnog nadzora fizioterapeuta.
- j) Uslovi za rad u kampu su odlicni, i sve pohvale PSS za odabir lokacije, uslove boravka, ishrane, treniranja.

Meni preostaje, da se na kraju ovog izvestaja jos jednom zahvalim svima koji su mi omogucili ovo profesionalno iskustvo.

U narednom periodu cu se potruditi da video materijal sa casova i zavrsnog performansa obradim, kako bi ovaj odlican plesni kamp i rezultati rada mladih sportista bili vidljivi i dostupni siroj javnosti.

**S postovanjem,**

**Danijela Sagic,** Operativni trener modernog plesa i Nacionalni sudija modernog plesa PSS

U Kragujevcu, 20.avgusta 2018.