

ИЗВЕШТАЈ СА ПЛЕСНОГ КАМПА ПЕРСПЕКТИВНИХ СПОРТИСТА СРБИЈЕ КАЊИЖА 2018. ГОДИНЕ

Плесни камп перспективних спортиста Србије је одржан од 03.08.2018. год. до 10.08.2018. год. у Кањижи, хотел „Аqua Panon“. Организатор кампа је Плесни савез Србије, под покровитељством Министарства омладине и спорта Републике Србије.

На кампу је присуствовало укупно 22 спортиста ЛА, СТ и савременог плеса и 4 тренера. Услови организације кампа су били одлични. Смештај, исхрана, опоравак и опуштање спортиста су били прилагођени потребама спортиста и квалитетно организовани. Два пута у току боравка спортисти су користили спољашњи базен у циљу опоравка и разоноде. Комплетан извештај са кампа ће предати главни координатор кампа, тренер Сандра Пауновски, а овај извештај се односи на план и програм тренинга прва четири дана кампа тренера Ирене Арбајтер – Јанковић.

Тренинзи су били планирани и организовани са циљем да се утиче на развијање опште физичке припремљености спортиста, уводног припремног периода и упознавањем са основама акробатике гимнастичких дисциплина. План и програм рада је направљен и реализован на основу увида у тренутно стање спортиста (тестирањем у датим условима), узевши у обзир да спортисти долазе из различитих клубова, различитог узраста и такмичарске категорије, различитих плесних стилова и са различитим предходним нивоима знања, припремљености и информацијама.

На почетку су спортисти били упознати са планом и програмом рада, правилима понашања, шта се од њих очекује и колики је значај, али и одговорност бити у тиму перспективних спортиста и на овом кампу. У току кампа су такође били упознати са основном спортском терминологијом и теоријом.

Обављено је тестирање моторичких способности спортиста у датим условима, прилагођено специфичностима спортског плеса. Тестови су показали да су генерално спортисти савременог плеса боље физички припремљени од спортиста ЛА и СТ. Највећа разлика се уочава у примарним способностима основне физичке припремљености, покретљивости, снаге и специфичне издржљивости. Тестирање је помогло спортистима да уоче и освесте сами своје недостатке и слабости и да их подстакне да у будуће раде на томе. Уједно се на овај начин може пратити тренутно стање и напредак спортиста.

ПЛАН И ПРОГРАМ РАДА ОД 03.08.2018. – 07.08.2018. године

Тренер: Ирена Арбајтер – Јанковић

03.08.2018. (први дан)	
Тренинг 17.00 – 20.00	<ul style="list-style-type: none"> - опште загревање (вежбе обликовања и истезање) - тестирање - истезање и опуштање
04.08.2018. (други дан)	
Тренинг 10.00 – 12.00	<ul style="list-style-type: none"> - опште загревање (вежбе обликовања у кретању и у месту, истезање и уводне вежбе снаге) - наставак тестирања - увод у акробатику - истезање и опуштање
Тренинг 17.00 – 18.00	<ul style="list-style-type: none"> - опште загревање (координацијске вежбе у пару и плесном техником) - основе балетске технике - развијање покретљивости - специфичне вежбе за развијање равнотеже, експлозивне снаге (скочности), координације ротацијом - техника савременог плеса (импровизације уз музику): contemporary, jazz, disco dance и hip – hop - истезање и опуштање
05.08.2018. (трећи дан)	
Тренинг 10.00 -12.00	<ul style="list-style-type: none"> - опште загревање (координацијске вежбе у пару лоптицама, вежбе обликовања у кретању и у месту, истезање) - развијање опште снаге - развијање покретљивости - основе акробатике прилагођене нивоу знања и способности спортисте - истезање и опуштање
Тренинг 17.00 – 18.00	<ul style="list-style-type: none"> - опште загревање (координацијске вежбе плесном техником) - основе балетске технике - развијање покретљивости - специфичне вежбе за развијање равнотеже, експлозивне снаге (скочности), координације ротацијом - техника савременог плеса (импровизације уз музику): contemporary, jazz, disco dance и hip – hop - импровизација на задату музику различитих плесних стилова ван оквира спортског плеса - истезање и опуштање
06.08.2018. (четврти дан)	
Тренинг 10.00 – 12.00	<ul style="list-style-type: none"> - опште загревање (координацијске вежбе вијачом, вежбе обликовања у кретању и у месту, истезање) - развијање опште снаге - развијање покретљивости - основе акробатике прилагођене нивоу знања и способности спортисте - кружни тренинг са станицама за развијање координације (спретности, окретности, агилности) - елементарне игре лоптицама - истезање и опуштање
Базен 17.00 – 19.00	опоравак, опуштање и разонода

Спортисти су на овом кампу показали изузетну пожртвованост, тимски дух, психолошку спремност да уче, напредују и паметно ризикују, прихвате одговорност, отвореност за нове идеје и решења и пре свега креативност. За кратко време су срушене све баријере које спортисти носе клубском припадношћу, створен је тим младих спортиста који су се дубоко и искрено повезали, поштовали, једни друге бодрили, инспирисали и бринули једни о другима. Уласком савременог плеса у спортски плес и учешћем њихових спортиста на овом кампу, свакако се допринело једној новој динамици и атмосфери у тиму, чиме су спортисти свих дисциплина спортског плеса добили много у сваком погледу, а за ово кратко време. Тиме су оправдали поверење које им је указано и показали да су оправдани кандидати за будући национални тим Србије.

Да би се ефекти плана и програма овог кампа одржавали и унапређивали, предлог је да се настави рад у континуитету и да се перспективним спортистима омогући више пута годишње овакав организовани тренажни рад.

Београд, 14.08.2018.

Тренер кампа
Ирена Арбајтер - Јанковић