

PLAN I PROGRAM RADA PERSPEKTIVNIH PLESAČA ZA POLU SEZONU 01.08.2016.-31.12.2016.

KATEGORIJA: 2000, 2001, 2002. godište

PERIOD: avgust 2016 – decembar 2016

CILJ:

Postavljanje okvira razvoja buduće plesne reprezentacije, poboljšanje individualnih sposobnosti pojedinaca, potvrda selekcije plesača.

ZADACI:

Razvijanje motoričkih, tehničkih, intelektualnih i socijalnih sposobnosti izabranih plesača.

PROGRAM RADA:

1. TEORETSKO OBRAZOVANJE

- građa ljudskog organizma
- značaj fizičke aktivnosti
- značaj određene motoričke sposobnosti
- značaj dobro savladane tehnike
- značaj individualnog rada
- pravila

2. RAZVIJANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

- testiranje
- vežbe opšteg dejstva
- vežbe snage
- vežbe izdržljivosti
- vežbe gipkosti
- vežbe brzine
- vežbe kordinacije
- vežbe preciznosti

3. TEHNIKA

- latino
- standard

4. PSIHOLOŠKA PRIPREMA

- individualna
- grupna

5. VASPITNI RAD

- analiza odnosa
- analiza uspeha i discipline
- opšte ponašanje

Predviđene aktivnosti za naredni period:

- Nakon letnjih priprema u avgustu (03 – 10. 08.2016.) i seminara ST (17.08.2016.) i LA (26.08.2016), trenerima perspektivnih parova će se dostaviti rezultati testiranja Zavoda za sport, na osnovu kojih mogu modelovati treninge i pospešiti razvoj motoričkih sposobnosti potrebnih za uspešnost u plesu.
- Predviđen je seminar sa stranim predavačem nakon Međunarodnog turnira u Beogradu, početkom oktobra.
- Kontrolni trening u oktobru sa naknadno dostavljenim datumom usklađenim sa terminima stranih turnira
- Prezentacija na Sajmu sporta 25 - 27.11.2016. godine
- Kontrolni trening u decembru

Predlog:

Zbog efikasnijeg rada i kontrole perspektivnih plesača, kao i zbog povezivanja klubova i parova predlažem da Savez zakupi prostor 1x nedeljno 2 sata, gde bi se parovi nalazili i isplesavali pod stručnim vođstvom. Mogućnost priključivanja ostalih parova bi trebalo da bude dozvoljena uz minimalnu doplatu od 100,150din po plesaču. Izabrani perspektivni plesači ne bi plaćali.

Na ovaj način bi svi parovi bili kontinuirano praćeni, a motivacija i lično angažovanje bi bili povećani.

Sala bi trebalo da bude u prostoru koji ne pripada nijednom Plesnom klubu (npr. sala na Starom Difu), kako bi se izbegle moguće insinacije na tu temu.

Ovo bi se odnosilo i na parove koji nisu iz Beograda, ukoliko su u mogućnosti da dođu. U perspektivnim parovima samo jedan par nije iz Beograda.

EVIDENCIJA STRUČNOG RADA

Dnevnik rada

- period polugodišnjeg ciklusa treninga
- datum treninga
- trajanje treninga
- mesto održavanja treninga
- zadatak treninga
- sadržaj treninga sa svim elementima
- zapažanja o obimu i intezitetu

- emocionalnost, raspoloženje kao i pojedinačna angažovanost na treningu
- broj prisutnih plesača
- ostale primedbe i zapažanja

Evidencija prisustvovanja

Lični karton plesača

- opšti podaci
- antropometrija
- funkcionalne sposobnosti
- motoričke sposobnosti
- tehnički kvaliteti i nedostaci
- temperament
- moralno-voljne osobine
- socijalni status

Statistika

- takmičenja
- treninga

IZVEŠTAJ RADA ZA SEZONU 2016

EVALUACIJA RADA

Koordinator rada sa perspektivnom sportistima

Trener Marija Prelević