

PLAN I PROGRAM RADA PERSPEKTIVNIH PLESAČA ZA POLU SEZONU 01.01.2017.-30.06.2017.

KATEGORIJA: ml. omladinci, omladinci, stariji omladinci

PERIOD: januar 2017. – jun 2017.

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:

- kontrolni trening u januaru
- edukativni trening u februaru
- kontrolno-edukativni (1xsat rada sa trenetom, 1xsat isplesavanje) trening u martu
- edukativni trening u aprilu
- kontrolni trening u maju
- edukativni trening u junu mesecu

Postoji mogućnost odstupanja od plana (može biti veći broj treninga-seminara od predviđenih) u zavisnosti od dolazaka stranih predavača, ali ovim je predviđen okvir rada, odnosno minimum onoga što bi trebalo uraditi.

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 (podaci sa priprema)

– opšti podaci

– antropometrija

– funkcionalne sposobnosti

– motoričke sposobnosti

– tehnički kvaliteti i nedostaci

– temperament

– moralno-voljne osobine

– socijalni status

Statistika

– takmičenja

– treninga

IZVEŠTAJ RADA ZA POLUSEZONU 2017

EVALUACIJA RADA

Koordinator rada sa perspektivnim sportistima

Trener Marija Prelević