



PLIVA KI SAVEZ VOJVODINE

SWIMMING FEDERATION OF VOJVODINA

U okviru projekta „Identifikacija mladih talenata u okviru Pliva kog saveza Vojvodine“ u organizaciji Pliva kog saveza Vojvodine u Subotici će se 23.maja 2015.godine održati prvi (od planirana četiri) jednodnevni trening kamp, za plivače i plivačice rođene 2003, 2004. i 2005.godine.

Kamp se organizuje sa ciljem prikupljanja polaznih podataka za dalje praćenje mladih plivača, kao i unapređenja rada u klubovima u radu sa najtalentovanijim plivačima i plivačicama.

U organizaciji kampa, takođe, učestvuju treneri Plivačkog kluba Spartak i studenti Više trenerske škole u Subotici.

POSEBNA NAPOMENA:

Molimo trenere i klubove, da na osnovu postavljenih kriterijuma, eventualne nedostatke prijave (isključivo putem maila) kancelariji PSV, do ponedeljka, 18.maja do 20,00 časova. Napomena se posebno odnose na plivačice rođene 2005. Godine, s obzirom da pomenuti plivači i još uvek nisu u zvaničnoj bazi podataka.

KRITERIJUMI ZA IZBOR PLIVAČA KOJI ULAZE U SISTEM PRAĆENJA:

- Uzrast 10 godina (rođeni 2005. godine) – zbir bodova **tri najbolje** isplivane discipline u poslednjih 6 meseci
- Ostale kategorije (rođeni 2001. do 2004.godine) – zbir bodova tri najbolje isplivane discipline u poslednjih 6 meseci, **od kojih je obavezna 200m mešoviti**, i samo jedna 50-metarska disciplina.

DATUM I VREME TRENING KAMPA: 23. maj 2015. godine, od 08,00 do 19,00 časova

OKUPLJANJE U ČESNIKA KAMPA JE 23.maja 2015. Godine u 7,50 časova, na bazenu u DUDOVOJ ŠUMI u Subotici.

MESTO REALIZACIJE: Subotica

- Bazen u Dudovoj šumi (50m)
- Amfiteatar Više trenerske škole u Subotici
- Fiskulturna sala Više trenerske škole u Subotici
- Bazen SRC „Prozivka“

TIM TRENERA:

- Milan Jovanovi (PK Spartak)
- Miloš Bjelica (PK Bjelica)
- Ivan Gruji (PK Novi Sad)
- Sanja Ba lija, sportski psiholog

Oprema pliva a u kampu:

- **Pliva ka oprema**
- **Oprema za suvi trening**
- **Klupska obeležja na treningu u sali**

OBAVEZE KLUBOVA:

- Da pravovremeno obaveste kancelariju PSV o eventualnim otkazima i pliva a i trenera, **najkasnije do utorka, 19.maja 2015. godine, do 14,00 asova.**
- Da organizuju prevoz pliva a do Subotice i nazad.
- Da za svoje pliva e obezbede (da deca ponesu) doru ak .

U PRILOGU:

- **Program rada na prvom kampu PSV 2015. godine**
- **Spisak u esnika kampa PSV 2015. godine**

S P I S A K

Plivači i plivačice koji se pozivaju u Kamp Plivačkog saveza Vojvodine u okviru Projekta: "Identifikacija mladih talenata"

Plivači rođeni 2005.godine

DEČACI:

1. Duduković Aleksa FE 702
2. Popović Nikol FE 672
3. Jerotijević Srdjan VRB 616
4. Zavišić Filip SSU 553
5. Kovačević Djordje SSBE 547

REZERVA:

6. Merkl Miljan FE 446
7. Jovanović Marko VOJ 459

DEVOJČICE:

1. Keki Nataša SSu 1050
2. Božić Divna BJE 1011
3. Kosović Jelena BJE 824
4. Belić Katarina DP 695
5. Jelić Nikolina NS 715

REZERVA:

6. Buhmuler Mia VOJ 672
7. Vukosavljević Mina Ssu 674

Plivači rođeni 2004.godine

DEČACI:

1. Dragojević Dušan VRb 825
2. Banjac Danilo NS 727
3. Zagorčić Milorad NS 714
4. Koltin Nikola 748 SSU
5. Lučić Petar VOJ 711
6. Radanović Dušan NS 709
7. Tepavac Andrija Ssu 643

REZERVA:

8. Sebek Kristijan Ssu 583
9. Avramović Nikola NS 598

DEVOJČICE:

1. Mandić Milena BJE 1108
2. Grković Staša VOJ 1086
3. Šević Jelena VOJ 959

4. Niši Dunja DP 941
5. Banjac Dunja NS 898
6. Gavrilov Lana SM 867
7. Mali Emilija VRB 799

REZERVE:

8. Prpa Valentina NS 777
9. Ivkovi Luna SSU 770

Pliva i ro eni 2003.godine

DE AČI:

1. Ze evi or e NS 1130
2. Popadi Nikola NS 1070
3. ulum Strahinja NS 1047
4. Sre kovi Relja VOJ 1026
5. Bukalov Nemanja FE 925
6. Medi Danilo VOJ 817
7. Begovi Balsa NS 847

REZERVE:

8. Genovski Aleksa NS 814
9. Ždero Marinko VOJ 797

DEVOJ ICE:

1. Je anski Jovana SSBE 1346
2. Stani Marija NS 1314
3. Bajus Petra SSU 1236
4. Dimkovi Marija DP 1228
5. Gruji Vanja DP 1254
6. Evetovi Sara Su 1207
7. Babi Teodora Ns 1177

REZERVE:

8. Magadja Marta SSSU 1146
9. Spasojevi Sara VOJ 1094

S P I S A K

Plivači i plivačica koji se pozivaju u Kamp Plivačkog saveza Vojvodine u okviru Projekta: "Identifikacija mladih talenata"

Plivači rođeni 2005.godine

DEČACI:

8. Duduković Aleksa FE 702
9. Popović Nikol FE 672
10. Jerotijević Srdjan VRB 616
11. Zavišić Filip SSU 553
12. Kovačević Djordje SSBE 547

REZERVE:

13. Merkl Miljan FE 446
14. Jovanović Marko VOJ 459

DEVOJČICE:

8. Keki Nataša SSu 1050
9. Božić Divna BJE 1011
10. Kosović Jelena BJE 824
11. Belić Katarina DP 695
12. Jelić Nikolina NS 715

REZERVE:

13. Buhmuler Mia VOJ 672
14. Vukosavljević Mina Ssu 674

Plivači rođeni 2004.godine

DEČACI:

10. Dragojević Dušan VRb 825
11. Banjac Danilo NS 727
12. Zagorčić Milorad NS 714
13. Koltin Nikola 748 SSU
14. Lučić Petar VOJ 711
15. Radanović Dušan NS 709
16. Tepavac Andrija Ssu 643

REZERVE:

17. Sebek Kristijan Ssu 583
18. Avramović Nikola NS 598

DEVOJČICE:

10. Mandić Milena BJE 1108
11. Grković Staša VOJ 1086

12. Ševi Jelena VOJ 959
13. Niši Dunja DP 941
14. Banjac Dunja NS 898
15. Gavrilov Lana SM 867
16. Mali Emilija VRB 799

REZERVE:

17. Prpa Valentina NS 777
18. Ivkovi Luna SSU 770

Pliva i ro eni 2003.godine

DE ACI:

10. Ze evi or e NS 1130
11. Popadi Nikola NS 1070
12. ulum Strahinja NS 1047
13. Sre kovi Relja VOJ 1026
14. Bukalov Nemanja FE 925
15. Medi Danilo VOJ 817
16. Begovi Balsa NS 847

REZERVE:

17. Genovski Aleksa NS 814
18. Ždero Marinko VOJ 797

DEVOJ ICE:

10. Je anski Jovana SSBE 1346
11. Stani Marija NS 1314
12. Bajus Petra SSU 1236
13. Dimkovi Marija DP 1228
14. Gruji Vanja DP 1254
15. Evetovi Sara Su 1207
16. Babi Teodora Ns 1177

REZERVE:

17. Magadja Marta SSSU 1146
18. Spasojevi Sara VOJ 1094



PLIVA KI SAVEZ VOJVODINE
SWIMMING FEDERATION OF VOJVODINA

PROJEKAT: „Identifikacija mladih talenata u okviru Pliva kog saveza Vojvodine“

Trening kamp, PRVI DAN

ORGANIZATOR I REALIZATOR: Pliva ki savez Vojvodine

UČESNICI: Klubovi članovi Pliva kog saveza Vojvodine

CILJ TRENING KAMPA:

- Upoznavanje plivača i trenera sa Projektom, njegovim ciljevima i načinom realizacije istog
- U saradnji sa timom trenera uključeni u Projekat, standardizovanje testova za procenu fizičke, tehničke i psihološke pripremljenosti mladih plivača
- Testiranje mladih plivača koji su u sistemu praćenja, a na osnovu postavljenih kriterijuma
- Analiza rezultata testiranja
- Davanje smernica za rad trenerima u klubovima koji rade sa plivačima u sistemu praćenja

KRITERIJUMI ZA IZBOR PLIVAČA KOJI ULAZE U SISTEM PRAĆENJA:

- Uzrast 10 godina – zbir bodova tri najbolje isplivane discipline u poslednjih 6 meseci
- Ostale kategorije – zbir bodova tri najbolje isplivane discipline u poslednjih 6 meseci, od kojih je obavezna 200m mešoviti, i samo jedna 50-metarska disciplina.

DATUM I VREME TRENING KAMPA: 23. maj 2015. godine

MESTO REALIZACIJE: Subotica

- Bazen u Dudovoj šumi (50m)
- Amfiteatar Više trenerske škole u Subotici
- Fiskulturna sala Više trenerske škole u Subotici
- Bazen SRC „Prozivka“

TRENAŽNE (nastavne) JEDINICE:

1. Teoretsko predavanje: „Upoznavanje sa projektom PSV o pra enju mladih talenata, ciljevima i metodologom rada“
2. Teoretsko predavanje „Psihološka priprema pliva a“
3. Test opšte izdržljivost u vodi
4. Test takti ko-tehni ke pripremljenosti u vodi
5. Antropometrijska merenja
6. Test motori kih sposobnosti na suvom

PLAN RADA (hronološki i metodološki)

- **08,00** asova okupljanje pozvanih pliva a na tribinama bazena u Dudovoj šumi u Subotici, prihvata, kratko upoznavanje i presvla enje.
- **08,15-08,30** zagrevanje, uz nadzor trenera
- **08,30-10,00** Testiranje opšte izdržljivosti u vodi
 - o Pliva i / pliva ice ro eni 2003 i 2004. godine, 800m slobodno, dva pliva a u stazi, u 6 staza
 - o Pliva i / pliva ice ro eni 2005. godine, 400m slobodno, dva pliva a u stazi, u 2 staze
- **10,00-10,30** presvla enje, odlazak autobusom u amfiteatar Više trenerske škole
- **10,45-11,45** Teoretska predavanja:
 - o I „Upoznavanje sa projektom PSV o pra enju mladih talenata, ciljevima, na inom realizacije i metodologom rada“, Milan Jovanovi ,prof. – 30 minuta
 - o II „Psihološka priprema pliva a“ Sanja Ba lija, dip.psiholog – 30 minuta
- **11,45-12,00** Presvla enje i ulazak u fiskulturnu salu
- **12,00-14,00** Testiranja na suvom
 - o I Antropometrijska merenja
 - TV telesna visina
 - TM telesna masa
 - RR raspon ruku
 - OG Obim grudi
 - VKP vitalni kapacitet plu a
 - o II Test motori kih sposobnosti na suvom
 - Skok u dalj iz mesta
 - Sklek u uporu leže em 30 sek
 - Dizanje trupa sa tla 30 sek
 - Duboki pretklon
 - Iskret palicom
- **14,10-14,30** Presvla enje i odlazak na zajedni ki ru ak u restoranu
- **14,30-15,30** R u a k

- **15,30-16,15** O d m o r
- **16,15-16,30** Presvla enje na tribinama bazena SRC „Prozivka“
- **16,30-16,50** Zagrevanje, uz nadzor trenera
- **17,00-18,30** Test takti ko-tehni ke pripremljenosti u vodi
 - o Pliva i / pliva ice ro eni 2003 i 2004. godine, 200m mešovito, u 6 staza
 - o Pliva i / pliva ice ro eni 2005. godine, 100m mešovito, u 2 staze
- **18,30** - Analiza rada, dogovor o narednom kampu, završna re predstavnika PSV
- **19,00** - Odlazak pliva a u svoje gradove

POSEBNE INSTRUKCIJE:

- Kona an spisak u esnika kampa (kako trenera, tako i pliva a) mora biti postavljen na sajtu PSV, kao i spisak neophodne opreme koje pliva i i treneri nose sa sobom **7 dana pre po etka kampa.**
- Predloženi broj u esnika kampa – pliva i :
 - o Ro eni 2003. godine: 7 de aka i 7 devoj ica
 - o Ro eni 2004. godine: 7 de aka i 7 devoj ica
 - o Ro eni 2005. godine: 5 de aka i 5 devoj ica
- Preloženi tim trenera:
 - o Milan Jovanovi (PK Spartak)
 - o Miloš Bjelica (PK Bjelica)
 - o Ivan Gruji (PK Novi Sad)
 - o Sanja Ba lija, sportski psiholog
- **Oprema pliva a:**
 - o **Pliva ka oprema**
 - o **Oprema za suvi trening**
 - o **Klupska obeležja na treningu u Sali**
- **Oprema trenera: majce (koje e obezbediti PSV)**
- **RU AK ZA SVE U ESNIKE KAMPA OBEZBE UJE PSV**

OBAVEZE KLUBOVA:

- Da pravovremeno obaveste kancelariju PSV o eventualnim otkazima
- Da organizuju prevoz pliva a do Subotice i nazad
- Da za svoje pliva e obezbede (da deca ponesu) doru ak i ve eru.