

## **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. Popović Nikola FE 712
2. Duduković Aleksa FE 702
3. Bubanja Relja NS 694
4. Reljin Vanja NS 649
5. Vučetić Aleksa NS 622

#### **REZERVE:**

6. Marjanović Goran SSBE 557
7. Zavišić Filip SSU 553

#### **DEVOJČICE:**

1. Kekić Nataša SSBE 1050
2. Božić Divna BJE 1011
3. Šule Lara NS 838
4. Kosović Jelena BJE 824
5. Čonić Milana SOM 717

#### **REZERVE:**

6. Jelić Nikolina NS 715
7. Vitas Jelena POL 707

### **Plivači rođeni 2004.godine**

#### **DEČACI:**

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

#### **REZERVE:**

8. Avramović Nikola NS 598
9. Šebek Kristijan SSU 583

**DEVOJ ICE:**

1. Mandi Milena BJE 1108
2. Grkovi Staša VOJ 1086
3. Bogiši Sonja FE 955
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 ACI:**

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 934
6. Begovi Balsa NS 847
7. Samardžija Stojan NS 821

**REZERVE:**

8. Medi Danilo VOJ 817
9. Genovski Aleksa NS 814

**DEVOJ ICE:**

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

**REZERVE:**

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

#### **TRENTERI NA KAMPU:**

- 1. Milan Jovanovi , prof. "A" licenca, SSU**
- 2. Miloš Bjelica, prof. "A" licenca, BJE**
- 3. Slavko Pamulina, prof. "A" licenca, NS**
- 4. Sanja Bajić, dipl.psiholog, sportski psiholog i "C" trenerska licenca**

**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 praćenju mladih talenata, ciljevima i metodologom rada“**
- 2. Teoretsko predavanje „Psihološka priprema plivača“**
- 3. Test opšte izdržljivost u vodi**
- 4. Test taktičko-tehničke pripremljenosti u vodi**
- 5. Antropometrijska merenja**
- 6. Test motoričkih sposobnosti na suvom**

#### **PLAN RADA ( hronološki i metodološki)**

- **08,00** časova okupljanje pozvanih plivača na tribinama bazena u Dudovoj šumi u Subotici, prihvatanje, kratko upoznavanje i presvlačenje.
- **08,15-08,30** zagrevanje, uz nadzor trenera
- **08,30-10,00** Testiranje opšte izdržljivosti u vodi

- Pliva i / pliva ice ro eni 2003 i 2004. godine, 800m slobodno, dva pliva a u stazi, u 6 staza
- 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:
  - I „Upoznavanje sa projektom PSV o pra enju mladih talenata, ciljevima, na inom realizacije i metodologom rada“, Milan Jovanovi ,prof. – 30 minuta
  - 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
  - I Antropometrijska merenja
    - TV telesna visina
    - TM telesna masa
    - RR raspon ruku
    - OG Obim grudi
    - VKP vitalni kapacitet plu a
  - 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 Ru ak
- 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
  - Pliva i / pliva ice ro eni 2003 i 2004. godine, 200m mešovito, u 6 staza
  - 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

#### **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.

**Pliva ki savez Vojvodine**