

# Kondicijska priprema u jazz plesu

---

**Babić, Hana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:757688>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-27**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET  
Preddiplomski sveučilišni studij kineziologije

# KONDIICIJSKA PRIPREMA U JAZZ PLESU

(ZAVRŠNI RAD)

**Student:**  
Hana Babić

**Mentor:**  
Doc. dr. sc. Šime Veršić

Split, 2024.

## Sadržaj

1. UVOD .....	3
2. JAZZ.....	4
2.1. OSNOVNE POZICIJE .....	4
2.2. OSNOVNI ELEMENTI.....	5
2.3. OSNOVNI SKOKOVI.....	6
3. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA JAZZ PLESAČA.....	8
4. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA .....	9
5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U JAZZ-U.....	10
5.1. KOORDINACIJA.....	10
5.2. RAVNOTEŽA .....	11
5.3. FLEKSIBILNOST .....	13
5.4. SNAGA.....	14
5.5. JAKOST.....	15
5.6. BRZINA.....	16
5.7. AGILNOST.....	17
6. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI U JAZZ-U.....	18
7. KONDICIJSKA PRIPREMA U JAZZ-U.....	19
7.1. BAZIČNA KONDICIJSKA PRIPREMA.....	19
7.2. SPECIFIČNA KONDICIJSKA PRIPREMA .....	20
7.3. SITUACIJSKA KONDICIJSKA PRIPREMA.....	21
8. TRENING U JAZZ-U .....	22
9. NATJECANJA .....	25
10. ZAKLJUČAK.....	26
11. LITERATURA .....	27

## **SAŽETAK**

Svrha ovog rada je prikazati Jazz ples kao natjecateljski sport kroz aspekt plesne kondicijske pripreme. U uvodu ovog rada govori se općenito o korelaciji jazz plesa s kondicijskom pripremom te o važnosti njihovog zajedničkog djelovanja na razvoj plesača kao sportaša. Dalje slijedi opis jazz-a kao moderne vrste plesa nastalog iz klasičnog baleta. Upoznaje se s njegovom bazom, pozicijama, stilskom opuštenošću, izolacijama te načinom izvođenja. Također, tu je opširni opis segmenata jazz-a zajedno sa sportaševim klasičnim antropometrijskim i morfološkim obilježjima. Rad pobliže prikazuje motoričke i funkcionalne sposobnosti plesača te njihov razvoj i manifestaciju u plesu. Osim toga, prikazan je aspekt kondicijske pripreme u jazz-u kroz bazičnu, specifičnu i situacijsku pripremu. Na temelju toga, opisan je trenažni proces u jazz-u kroz mikrociklus u pripremnoj fazi. Kroz sudački listić, približena su pravila i protokoli jazz-a na natjecanjima. Na samom kraju nalazi se zaključak sa sažetim podacima iz cijelog rada.

## **ABSTRACT**

The purpose of this paper is to present Jazz dance as a competitive sport through the aspect of dance conditioning preparations. The introduction of this paper talks about the correlation of jazz dance with fitness preparation and the importance of their joint action on the development of dancers as athletes. Next follows a description of jazz as a modern type of dance that originated from classical ballet. Get acquainted with its base, positions, stylistic relaxation, isolations and execution method. Also, there is a detailed description of the jazz segments along with the sportman's classic anthropometric and morphological features. The paper in detail shows the motor and functional abilities of dancers and their development and manifestation in the dance. In addition, the aspect of fitness preparation in jazz is presented through basic, specific and situational preparation. Based on this, the training process in jazz is described through the microcycle in the preparatory stage. Through the referee's sheet, the rules and protocols of jazz at competitions are explained. At the very end, there is a conclusion with summarized data from the entire paper.

## 1. UVOD

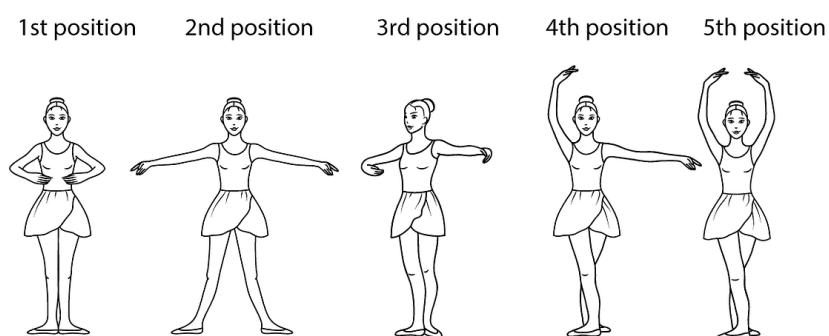
Gledajući Jazz ples sa sportskog i natjecateljskog aspekta, za zaključiti je kako on spada u kategoriju sportova koji zahtijevaju višu fizičku spremu. Osim opće kondicijske pripreme u koju spada rad na funkcionalnim i motoričkim sposobnostima te morfološkim osobinama, za njega je potrebna i specifična plesna priprema koja uključuje poboljšanje ritmičnosti, fluidnosti, plesne čvrstine i oštine, položaja tijela u određenim taktovima, plesne izdržljivosti i sl. Povezanošću djelovanja i rada na razvoju svih spomenutih aspekata, plesača se dovodi do jedne vrhunske razine kao sportaša i natjecatelja. Osim toga, radi se na održavanju njegovog bazičnog kondicijskog i plesnog levela te na njihovom zajedničkom djelovanju kroz kondicijsku specifičnu i situacijsku plesnu pripremu.

## 2. JAZZ

Jazz dance je moderna vrsta plesa nastala iz klasičnog baleta. Baza ovog plesa je u baletnoj tehnici s time da jazz sadrži mnogo fluidnije plesne pokrete i opuštenije elemente. Pozicije nogu u jazzu su zatvorenije nego u baletu što dovodi do smanjenja opterećenja na kukove. Otvorenost nogu u plesu predstavlja raspon pokreta pri izvođenju vanjske rotacije u kuku pri čemu su noge ispružene, pete stopala u medijalnom, a prsti u lateralnom položaju u odnosu na sagitalnu ravninu tijela (Celija, 2020). Dok balet ima strože forme, u jazzu je dopušten veći stupanj stilske opuštenosti. Nadalje, u jazz plesu je važno dati naglasak na izolacije u kojima se tijelo dijeli na dijelove, točnije okvir (core tijela) i udove od kojih svaki dio u određenim trenucima točke izvodi pokret pazeći na izolaciju od drugog dijela tijela. Osim forme, važnost se predaje i glazbi te suprotno od baleta, koji se pleše na klasičnu muziku, jazz ples se pleše na pop ili bilo koju drugu glazbu. Također, osim timske izvedbe jazza, isti se može izvoditi kao duo i solo nastup. Jazz ples se razvio iz scenskog plesa 19. i 20. stoljeća te tradicionalnih društvenih plesova, iz kombinacije irskog, engleskog i afričkog ritmičkog plesa.

### 2.1. OSNOVNE POZICIJE

Osnovne pozicije u jazzu se odnose na pozicije ruku i nogu koje su preuzete od baleta te prilagođen jazzu gledajući na otvorenost nogu. U njih spadaju prva, druga, treća, četvrta i peta pozicija.

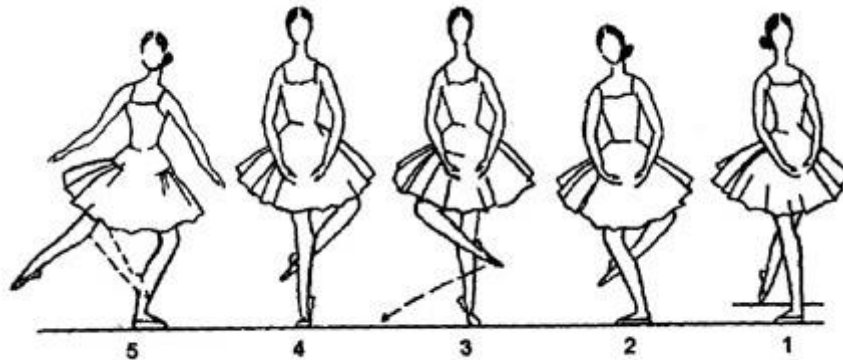


Slika 1. Osnovne pozicije (preuzeto s <https://www.ameliasballerinas.com/single-post/2017/06/13/the-5-positions-in-ballet>)

## 2.2. OSNOVNI ELEMENTI

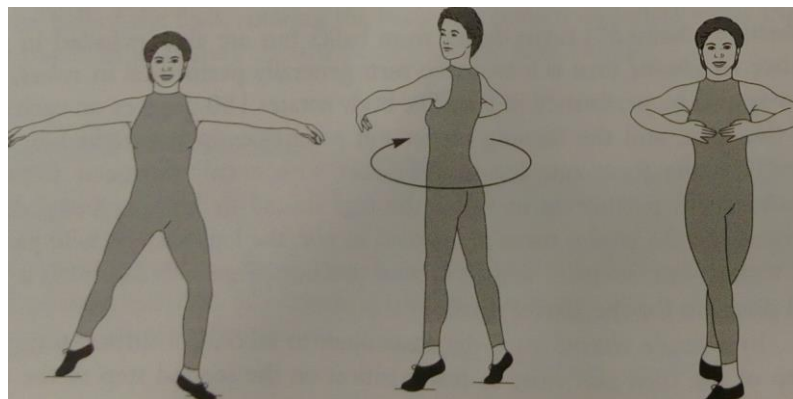
Osnovni elementi u jazzu također proizlaze iz baleta. Zasnivaju se na izolaciji pojedinog dijela tijela (Katona, 2020). U njih spadaju:

1. Pas de bourrée – sastoji se od međusobno povezana tri pokreta u plieu koja tvore jedan cijeloviti pokret



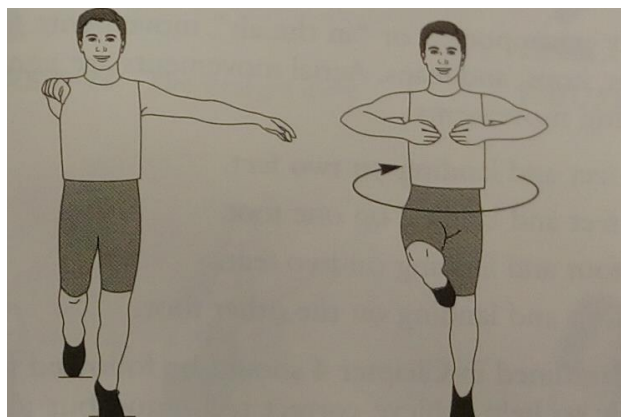
Slika 2. Pas de bourree (preuzeto s <https://www.artistryhouseproductions.com/ballet-terminology-blog/2017/1/11/pas-de-bourree>)

2. Chaine turn – okreti u dva takta po zamišljenoj liniji u kojima se konstantno prebacujemo iz prvog u drugi okret. Naglasak na brzini i fokusu.



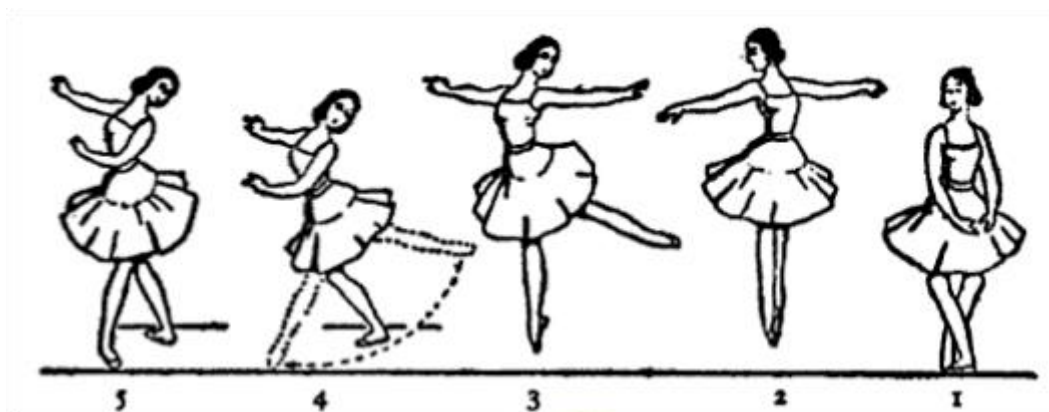
Slika 3. Chaine turn (preuzeto s <https://ck-kandykane.blogspot.com/2016/01/jazz-dance-basics-basic-turn-in-jazz.html>)

3. Pirouette – okret u jazz plesu, započinje se iz pliea<sup>1</sup> s jednom nogom nazad te se iz te pozicije stražnja noga podiže naprijed na zatvoreni passe<sup>2</sup> i tako se plesač okreće.



Slika 4. Pirouette (preuzeto s <https://ck-kandykane.blogspot.com/2016/01/jazz-dance-basics-basic-turn-in-jazz.html>)

4. Chasse – poskok koji započinje zakorakom prednje noge nakon čega se noge spoje u zraku u pointu<sup>3</sup>, a doček je na stražnjoj nozi.



Slika 5. Chasse (preuzeto s <https://hotcore.info/babki/chasse-ballet.htm>)

### 2.3. OSNOVNI SKOKOVI

Osnovni skokovi u jazz plesu također su preuzeti iz baleta te modernizirani. Svaki skok zahtjeva eleganciju u čvrstini te je uvijek potrebno biti u pointu.

<sup>1</sup> Pojam koji označava savijanje koljena u plesu

<sup>2</sup> Pojam koji označava položaj u kojem jedna noga flektirano prianja uz medijalni dio koljena druge

<sup>3</sup> Pojam koji označava postavljanje stopala noge u položaj plantarne fleksije



1. Grand jete – skok koji se izvodi iz chassea. Jedna noga ispred, a druga iza centra tijela, obe u otvorenoj poziciji. Cilj skoka je doći u paralelnu liniju u odnosu na podlogu na kojoj se skače. Ruke u improviziranom položaju.



*Slika 6. Grand jete* (preuzeto s <https://nationalballet.tumblr.com/post/64202975023/life-of-a-dancer-grand-jet%C3%A9>)

2. Toe touch „Raznoška“ - izvodi se iz pliea iz mjesta.



*Slika 7. Toe touch* (preuzeto s <https://www.pinterest.com/pin/200199145910168887/>)

### 3. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA JAZZ PLESAČA

Različiti sportovi imaju određene zahtjeve fizičke spreme sportaša. Osim prikaza razine utreniranosti sportaša, ona opisuje usvojenost specifičnih sportskih motoričkih sposobnosti, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, te morfološke karakteristike koje daju pogled na građu tijela sportaša uključujući visinu tijela, tjelesnu masu i postotak masnog tkiva te njegovu mišićnu masu. Određen tip tijela sportaša prvobitno je potreban kako bi olakšao kretanje sportaša u specifičnim sportskim kretnjama, te pospješio njegovu uspješnost u izabranom sportu. Između ostalog, gledajući direktno na ples kao estetsko gibanje zaključuje se da isti odlikuje određeni tip tijela koji daje doprinos estetici i ljepoti performansa. Međutim, osim olakšanih kretnji i samog izgleda sporta, određene karakteristike tijela plesaču će dati sposobnost vremenski duljeg održavanja izvedbe na vrhunskoj razini. Naposljetku, potrebno je napomenuti kako svaki pojedini tip plesa odlikuju različita antropološka obilježja i njihov daljnji razvoj kroz primjenu tog sporta.



Slika 8. Jazz plesačica (preuzeto s <https://www.otedance.com/faculty->)

#### 4. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA

Gledajući na jazz ples koji osim koreografski smišljenih plesnih pokreta uključuje i različite elemente, skokove i dizanja, za zaključiti je kako isti zahtjeva određene strukture morfoloških dimenzija zbog uspješnosti sportaša. Učenje i usavršavanje većeg dijela elemenata i skokova zahtjeva veću snagu mišića donjeg dijela tijela, no dizanja i sporedni elementi ukazuju na zahtjeve dostatne snage mišića gornjeg dijela tijela. Iz tog razloga važno da tijelo plesača bude proporcionalno, odnosno da su gornji i donji dio tijela u ravnoteži. Fluidnost plesnih pokreta i skokovi koji zahtijevaju visok postotak snage također su uvelike lakše i elegantnije izvedeni ukoliko sportaš ima manji postotak masnog tkiva. Izvođenje dizanja (uloga letača) lakše se izvodi kod plesača koji su niži ili srednje visine i niže tjelesne težine. Nizak postotak masnog tkiva posebno se priznaje kao dobra karakteristika plesača kada je mišićna masa izraženija. Samim time sportaš dobiva na boljoj kontroli tijela prilikom izvođenja plesne točke.

## 5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U JAZZ-U

Motoričke sposobnosti generalno opisuju sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkog manifestacija, tj. jednostavnih i složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja. U Jazz plesu, potreban je razvoj velikog broja motoričkih sposobnosti u koje redom spadaju: koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost, snaga, jakost, brzina i agilnost. Potrebno je dati posebnu pažnju na razvoj ovih sposobnosti kako bi plesač bio dobar. Razvoj tih motoričkih sposobnosti dešava se individualno kroz plesni trening, ali također i u kombinaciji vježbi. Primjer toga bi bila snaga koju razvijamo kroz skokove koji su također i vježba koordinacije.

### 5.1. KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost vremenski i prostorno efikasnog te energetski racionalnog izvođenja kompleksnih motoričkih kretnji (Sekulić, Metikoš, 2007). Dijeli se na koordinacija ruku, nogu, koordinaciju tijela te koordinaciju u ritmu. Svaki dio je potreban u plesu, no najviše pažnje se predaje upravo koordinaciji u ritmu. Ona izravno ovisi o sposobnosti percepcije tj. prepoznavanju ritma te o sposobnosti usklađivanja kretnje sa zadanim ili proizvoljno definiranim ritmom. Razvoj koordinacije u ritmu kreće učenjem prepoznavanja ritma koje prelazi u ponavljanje izvođenja što više kretnih struktura u najrazličitijim ritmičkim obrascima. Primjerice, u jazz plesu bi se s najvećom korišću razvijala izvođenjem prijašnje definiranih naučenih plesnih koreografskih pokreta uz primjenu pjesme na koju je odlučeno izvoditi koreografiju.



*Slika 9. Koordinacija u ritmu (preuzeto s <https://medium.com/@turningpointe.enquiry.ae/enhancing-coordination-in-dance-practical-strategies-and-techniques-6918aa17b20b>)*

## 5.2. RAVNOTEŽA

Ravnoteža je sposobnost održavanja ravnotežnog položaja otvorenim ili zatvorenim očima. Ravnotežu otvorenim očima se održava uz analizu informacija o položaju tijela putem kinestetičkih i vidnih receptora, dok ravnoteža zatvorenim očima isključivo putem kinestetičkih receptora. Vezana je za pravovremenost uključivanja potrebitih mišićnih jedinica te njihovim pravilnim intezitetom eksitacije. Osim toga, također se veže za morfološku građu - što je sportaš niži i lakši, održavanje ravnoteže će mu biti lakše.

Ravnoteža se u jazz plesu najviše očituje u raznim okretima (pirueta, pique pirueta, okreti u drugoj...) u kojima je ona glavni aspekt ispravnog izvođenja kretnje. Ona se razvija:

- Stajanjem u paseu – na dvije noge, na jednoj nozi, na jednoj nozi i neravnoj podlozi, na jednoj nozi i na podlozi koja se pomiče.
- Podizanje u pase – isti postupak kao u stajanju u paseu

- Izvođenje okreta – na jednoj nozi na plesnoj podlozi, na jednoj nozi na podlozi koja se pomiče
- Partner work – stajanje u paseu s izbacivanjem iz ravnoteže

Svaka od ovih vježbi se izvodi prvo uz prisustvo, pa bez prisustva vidne recepcije.



*Slika 10. Prikaz „pasea“ (preuzeto s <https://a-dancer.medium.com/ballet-dictionary-for-adults-how-to-do-a-pass%C3%A9-e9ba90983e05>)*

### 5.3. FLEKSIBILNOST

Fleksibilnost je sposobnost maksimalnog raspona pokreta u mišiću tj. njegova elastičnost. Općenito gledajući na ovu sposobnost, poznato je kako ista utječe na smanjenje rizika od ozljede uslijed provođenja treninga. U Jazz plesu, ova sposobnost je izrazito važna u svim elementima, skokovima i kroz zadržavanje estetskih položaja tijela u koreografiji. U svim ovim aspektima plesa i kroz položaj tijela, plesač treba izgledati elegantno. To se primjerice izražava kad u koreografiji plesač napravi špagat\* gdje je potrebno da plesaču noge budu u paralelnoj liniji s podom. Nadalje, zbog mnogih elemenata koji uključuju kretnje kroz sve tri ravnine, potrebna je izuzetna fleksibilnost u području mišića leđa i zdjelice. Pretežito su upravo ti mišići ograničavajući faktor pri izvedbi potrebitih fleksibilnih kretnji u koreografiji. U jazz-u se fleksibilnost razvija posebno dinamičkim istežanjem koji uključuje kretnje plesnog tona. Između ostalog, neke od glavnih plesnih vježbi fleksibilnog tipa su kretanje naprijed nazad u mostu, pretklon tijela i „titranje“, prelazak iz žabice u prednju „mušku špagu“, naizmjenično prelazak iz ženske lijeve špage u mušku pa u žensku desnu i obratno. Nadalje, zamasi nogom naprijed, ustranu i nazad u stojećem položaju s rukama sa strane i u paraleli s podlogom te raznorazna titranja.



Slika 11. Prikaz istežanja (preuzeto s <https://dulist.hr/plesni-studio-danceworks-za-balet-treba-znati-spagu-i-jesti-puno-voca-i-povrca/245709/> )

## 5.4. SNAGA

Snaga se definira kao intenzitet obavljanja rada. Cilj je savladati što veće opterećenje u što kraćem roku. Formula snage je  $P=W/t$  gdje je  $P$  = snaga,  $W$  = rad i  $t$  = vrijeme. U sportu ona predstavlja maksimalno davanje ubrzanja sportašu s tim da ono može biti relativno eksplozivno ili apsolutno eksplozivno. Relativna eksplozivna snaga u sportu se manifestira kroz skokove i sprinteve, dok se apsolutna eksplozivna snaga manifestira kroz bacanja i udarce. Gledajući s plesnog aspekta, u Jazz-u se radi upravo na relativnoj eksplozivnoj snazi s posebno predanom pažnjom na skokove. Trening snage u plesu provodi se kroz pliometrijsku metodu. Važno je napomenuti kako svaki element, skok i dizanja u jazz-u zahtijevaju određenu razinu eksplozivne snage sportaša. Dakle, kako bi plesač uopće mogao izvesti određen zahtjev trenera u koreografiji, potrebno je da provodi upravo te treninge snage s naglaskom na pliometriju. Neka dosadašnja istraživanja ukazuju na to kako trening pliometrije u plesu ima srednji do veliki utjecaj na razvoj fleksibilnosti (Ngo i sur., 2024). Nadalje, postoje istraživanja koja potvrđuju da plesači s bojim rezultatima u testu eksplozivne snage imaju bolju agilnost svih vrsta. (Jovanović, Tešanović, Bošnjak, 2010).



Slika 12. Pliometrijski trening (preuzeto s <https://www.fitness.com.hr/Tag/pliometrija.aspx>)



## 5.5. JAKOST

Jakost se definira kao sposobnost mišića da voljnom kontrakcijom provede silu. Dijeli se na repetitivnu, statičku i maksimalnu. U jazz plesu velika se važnost predaje statičkoj jakosti – sposobnost održavanja položaja zauzetog aktivacijom mišićnih jedinica. Posebno je važno u plesu posjedovat određenu dozu sposobnosti statičke jakosti iz razloga što se u koreografijama obraća pozornost na idealna zadržavanja plesnih pokreta i dizanja. Trening statičke jakosti u jazz-u izvodi se prvenstveno kroz vježbe trupa, ali i kroz vježbe cijelog tijela. Iz razloga što se u plesnim koreografijama izvode kretnje u svim ravninama, bitno je u treningu ne referirati se isključivo na određenu ravninu, već je potrebno iskoristiti vježbe u kojima plesač pokriva sve ravnine i osi pokreta. Primjer vježbi statičke jakosti iskoristiv u jazz plesu bio bi wall squat i plank što predstavlja vježbe koje ujedno mogu poslužiti kao test statičke jakosti.



*Slika 13. Prikaz plank-a (preuzeto s <https://www.shape.com/fitness/workouts/ab-workouts/30-day-plank-challenge>)*

## 5.6. BRZINA

Brzina je definirana kao sposobnost maksimalnog jednokratnog savladavanja puta u jedinici vremena. Ona ima različite oblike: brzina kretanja, brzina reakcije, brzina frekvencije pokreta, brzina jednog pokreta. Genetski je visoko uvjetovana što ograničava njezinu mogućnost razvoja i napretka kroz trenažni proces koji se svodi na učenje motoričkog znanja te u velikom broju ponavljanja motoričkog zadatka u istim ili sličnim uvjetima. U plesu je najbitniji rad na brzini jednog pokreta i brzini frekvencije pokreta. Stoga, potrebno je obratiti pažnju da trening brzine u jazz-u bude usmjeren prema ta dva oblika.

Primjer vježbe za razvoj brzine jednog pokreta u jazz-u je ponavljanje prednjih kickova nogom koji se mogu pojaviti u koreografiji. Brzina izbacivanja noge se određuje brojanjem trenera ili ubrzanjem i praćenjem muzike. Provođenje te vježbe moguće je u jednostavnijim uvjetima u kojima je sportaš „svjež“ ili primjerice u težim uvjetima – nakon isplesane koreografije. Nadalje, primjer vježbe za razvoj brzine frekvencije pokreta je uvježbavanje brzine kombinacije pokreta u plesnom kotrljanju po podu. Osim spomenutih primjera izbacivanja i kotrljanja, klasični sprintovi uvelike doprinose razvoju brzine što doprinosi generalnom razvoju sposobnosti te ih stoga nije loše uvesti u trening brzine kod plesača.



Slika 14. Prikaz sprinta (preuzeto s <https://www.masterclass.com/articles/benefits-of-sprinting-explained>)

## 5.7. AGILNOST

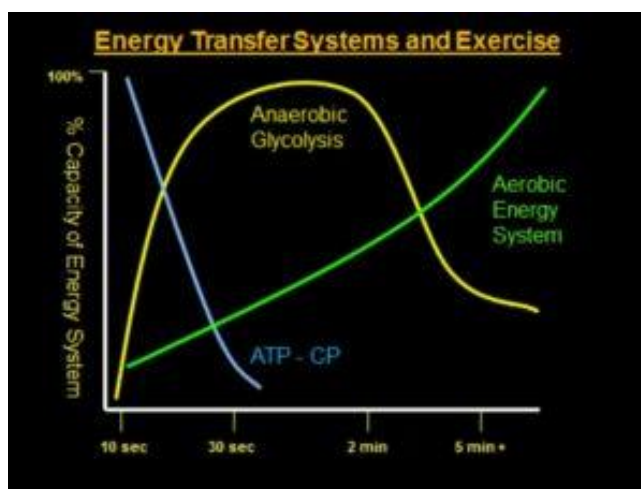
Agilnost je sposobnost sportaša da ubrza kretanje, uspori kretanje, zaustavi kretanje ili brzo promijeni smjer kretanja svog tijela. Opće gledano, agilnost se dijeli na nereaktivnu – kod koje sportaš ima određen pravac kretanja te na reaktivnu agilnost – kod koje sportaš ima zadatak promjene pravca kretanja na temelju nekog vanjskog podražaja. Dakle, s obzirom na plesačevu potrebno savršeno poznavanje pravca i načina kretanja kroz koreografiju, u jazz plesu se radi isključivo na nereaktivnoj agilnosti. Iako, prateći mogućnost pogreške plesača u timu i neplaniranu promjenu smjera kretanja, dobro je imati sposobnost i reaktivne agilnosti. Nereaktivna agilnost u plesu bile bi promijene formacija kroz određeni pokret tj. kretnju, vježbanje posebnih načina koluta, okretanja, dizanja. Također, vježbanje skokova s promjenom pravca u zraku. Osim toga, koriste se i razne klasične ladder drills kretnje i kretnje s čunjevima.



Slika 15. Jete s promjenom pravca u zraku (preuzeto s <https://medium.com/@balletmot/how-to-perform-a-tour-jete-in-ballet-d10262782d46>)

## 6. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI U JAZZ-U

Funkcionalne sposobnosti definirane su kao sposobnosti odgovorne za transport i iskorištavanje energije u ljudskom organizmu. Dije se na aerobne (prisustvo kisika) i anaerobne sposobnosti (bez prisustva kisika) koje se mogu gledati kao aerobna i anaerobna izdržljivost. Glavno unutarstanično skladište i izvor energije je ATP, međutim kako njega u organizmu ima malo (dovoljno za 2 – 3 sec rada), kako bi se njegove zalihe obnovile dešava se pokretanje triju energetskih sustava: Anaerobni alaktatni, anaerobni laktatni te aerobni sustav. Nadalje, ovi energetski sustavi ne djeluju zasebno već se konstantno isprepleću, ali može se reći kako se u jazz koreografskom pogledu stavlja naglasak na anaerobno laktatni rad. Posebno zato što visoka razina anaerobne izdržljivosti plesaču omogućava maksimalan aranžman pri plesanju koreografije u trajanju od cca 60 – 120 sec, ovisno o plesnoj kategoriji. Trening izdržljivosti u plesu najčešće se provodi kroz trčanja, preskoke i preskakanja vijače. Osim toga, najviše se provodi kroz isplesavanje koreografije ili dijelova iste.



Slika 16. Energetski sustavi u tijelu (preuzeto s <https://fitnes-uciliste.hr/izvori-energije-za-rad-misica/>)

## 7. KONDICIJSKA PRIPREMA U JAZZ-U

Kondicijska priprema u plesu sastoji se o bazične kondicijske pripreme, čiji je glavni cilj razvoj općih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (razvoj baze za specifične sposobnosti) te prevencija ozljeda, specifične kondicijske pripreme čiji se cilj temelji na razvoju specifični sportskih zahtjeva kroz kombinaciju bazičnih sposobnosti i tehnike sporta, te situacijsku kondicijsku pripremu koja je kombinacija sport specifičnih sposobnosti i taktičkih vještina. Izvedba sportaša zahtjeva visoku razvijenost motoričkih i funkcionalnih kapaciteta s jedne strane te tehničko-taktičku obučenost s druge. Zanemarivanje jednog od ta dva aspekta dovodi do izostanka vrhunskog rezultata (Veršić, Foretić, Žuvela, 2020).

### 7.1. BAZIČNA KONDICIJSKA PRIPREMA

Već spomenuti glavni cilj bazične kondicijske pripreme je utjecati na razvoj osnovnih sposobnosti te pri tom održati prevenciju od mogućih ozljeda. Time se dobiva na sportaševom rastu ka vrhunskom izvođaču te samim time postizanju sve boljih sportskih rezultata. Taj cilj uključuje rad na poboljšanju sportaševih sposobnosti koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti, snage, jakosti, brzine, agilnosti te izdržljivosti. Ono što je izuzetno važno u kondicijskom treningu u jazz-u je da isti treba sadržavati kombinacije vježbi pojedinih sposobnosti. Nadalje, jazz zahtjeva razvijene sposobnosti kardiovaskularnog te kardiorespiratornog sustava koji su prekretnica izvršavanja zahtjeva plesa.

Izdržljivost, kao posebno bitan segment kondicijskog treninga jazz-a, najčešće se trenira kroz trčanje, preskakanje vijače i ergometar. Osim treninga izdržljivosti, jednako važnu ulogu nosi trening snage za izvedbu svih elemenata, skokova i dizanja u jazz-u. Nedovoljno snage u jazz-u rezultira neadekvatnom izvedbom pokreta te povećanju postotka od moguće ozlijede. Kako bi se isključila spomenuta mogućnost od ozljede, potrebno je posvetiti veliku pažnju na izbor vježbi za razvoj pojedinih potrebnih mišićnih skupina. Trening snage se ovdje bazira na relativnoj eksplozivnoj snazi uz pliometrijsku metodu. Dakle, bilateralni i unilateralni horizontalni i vertikalni skokovi te naskoci i saskoci s povišenih platformi (sanduk, klupa).

Ovaj tip treninga smatra se iznimno zahtjevnim te je iz tog razloga potrebno cca 48 sati pauze od tog tipa treninga kako bi se mišićima dopustio adekvatan odmor prije ponovne primjene iste vrste treninga. Nadalje, uz određene vježbe za razvoj izdržljivosti i snage, dolazi do indirektnog rasta sposobnosti koordinacije, ravnoteže i fleksibilnosti. Primjer. preskakanje vijače – koordinacija. Neke od tih sposobnosti, uz vježbe jačanja muskulature, stabilizacije i mobilnosti, također direktno sudjeluju u prevenciji od ozljeda. Stoga, potrebno je dati naglasak na tim segmentima kroz bazični dio treninga kondicijske pripreme sportaša.

## **7.2. SPECIFIČNA KONDICIJSKA PRIPREMA**

Specifična kondicijska priprema podrazumijeva rad na usavršavanju plesnih pokreta, elemenata, skokova i dizanja te razvoj plesne izdržljivosti. Plesna izdržljivost, kao posebno važna stavka plesne specifične kondicijske pripreme, razvija se kroz treninge ponavljanja dijelova koreografije tj. plesnih sekvenci ili kroz ponavljanje kompletne koreografije uz muziku. Koristi se intervalna metoda treninga koja podrazumijeva intenzivan rad nakon kojeg slijedi određena vremenska pauza. Primjer takvog treninga bilo bi izvođenje sekvence plesnih pokreta iz koreografije uz muziku nakon čega bi se uzela određena pauza, pa bi se postupak ponovio. Ova vrsta intervalnog treninga, osim na razvoj plesne izdržljivosti, dosta utječe na razvoj plesne tehnike. Također, osim takvog oblika intervalnog treninga, postoji druga vrsta pri kojoj bi plesači imali zadatak otplesati cijelu koreografiju u punoj snazi uz muziku, nakon čega bi slijedila pauza te bi se postupak ponovio. Nadalje, treća vrsta intervalnog plesnog treninga bilo bi isplesavanje kompletne koreografije u punoj snazi, nakon čega bi slijedila pauza, pa ponavljanje kompletne koreografije ali uz „markiranje“. Osim ove metode plesnog treninga izdržljivosti, koristi se i način rada u kojem plesači imaju zadatak otplesati koreografiju u punoj snazi dvaput bez pauze između plesanja. Koristi se sa sportašima na većoj razini utreniranosti. Benefiti ove metode treninga su sportaševo navikavanje na intenzivan rad što mu olakšava izvođenje jednog ponavljanja koreografije u punoj snazi te u konačnici dovodi do bolje izvedbe na natjecanjima.

### 7.3. SITUACIJSKA KONDICIJSKA PRIPREMA

Situacijska kondicijska priprema kao kombinacija sport specifičnih sposobnosti i taktičkih vještina, u jazz plesu se manifestira posebno kroz već spomenute načine izvježbavanja određene plesne koreografije, ali u uvjetima u kojima se sportaši susreću na natjecanjima. Određena plesna podloga, određene dimenzije podloge, isplesavanje koreografije bez ogledala – vrlo važna stavka plesa, upućuje sportaša na samoispravljanje, daje mu veću kontrolu nad tijelom i pokretima, olakšava praćenje fokusa. Stoga je posebno važno s vremena na vrijeme, a posebno pred natjecanje izbaciti ulogu ogledala iz priprema. Osim toga, važno je da plesači budu pripremljeni na moguće nepogodne vanjske uvjete na koje ne mogu utjecati, ali svojim taktičkim vještinama i psihološkim aspektom mogu ublažiti njihov utjecaj.

Tip kondicijske pripreme	Prednosti	Mane
<b>Bazična kondicijska priprema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lakše za trenirati</li> <li>→ Brže se uči</li> <li>→ Ne zahtijeva mentalni napor kao ostali tipovi</li> <li>→ Jednostavna kontrola opterećenja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Slab transfer na sportsku izvedbu</li> <li>→ Mnogo vremena za superkompenzaciju</li> <li>→ Ponekad dosadno</li> </ul>
<b>Specifična kondicijska priprema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Povezuje bazične sposobnosti sa vještinama i tehnikama sporta</li> <li>→ Zanimljivo sportašima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Srednji transfer na sportsku izvedbu</li> <li>→ Teža kontrola opterećenja</li> <li>→ Zahtijeva poznavanje sportske tehnike</li> </ul>
<b>Situacijska kondicijska priprema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vrlo visok transfer na sportsku izvedbu</li> <li>→ Kombinira taktičke i kondicijske elemente sporta</li> <li>→ Visok intezitet u uvjetima igre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gotovo nemoguća kontrola opterećenja</li> <li>→ Jakost se ne može razvijati na ovaj način</li> </ul>

Tablica 1. Tipovi kondicijske pripreme (preuzeto iz skripte KPS-a od prof. Veršića, Foretića i Žuvela)

## 8. TRENING U JAZZ-U

Jazz ples obilježava izražavanje gibanja u estetskom tonu uz točno pogađanje muzike i plesnih taktova kroz sportski pristup. Specifičnost ovog sporta je povezivanje svih plesnih segmenata i sjedinjenje istih s muzikom te time prikazivanje jedne cjeline kroz koreografsku izvedbu. Ono što ovdje obilježava estetiku i elegantnost pokreta je prikaz koreografije kao naizgled lagane što je izuzetno teško iz razloga što plesač u koreografiji koja je sama od sebe zahtjevna, izvodi mnoge kompleksne segmente te pri tom treba imati besprijekorni scenski nastup prikazan između ostalog i na licu. Dakle, cilj trenažnog procesa ovog sporta je između ostalog postići što bolje estetsko izražavanje kroz pokrete, pozicije, elemente te trenirati izraze lica koje je potrebno održati na pozornici. S obzirom da je ovo timski sport, također je posebno važno kroz treninge utjecati na razvoj timskog kretanja, praćenja jedan drugog te praćenja svog kretanja kroz kretanje tima. Iz tog razloga, osim fizičke spremne plesača u timu, potrebno je raditi na psihološkim aspektima koji uključuju timski rad i pomažu u sjedinjenju tima kao jedne cjeline.

Tjedni trenažni ciklus – pripremni period						
Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
-Trening baziran na razvoju snage + agilnost	-Trening baziran na razvoju jakosti + brzina	-Trening baziran isključivo na razvoju izdržljivosti	-Aktivni odmor	-Trening baziran isključivo na razvoju plesne izdržljivosti	-Trening baziran na usavršavanju plesnih figura, pokreta i sekvenci	- Aktivni odmor
-Skokovi	-Pirujete i okreti	-Tehnika		-Tehnika		
-Razvoj izdržljivosti u aerobnim	-Razvoj izdržljivosti	- Naglasak na fleksibilnost			-Naglasak na fleksibilnost	



zonama rada - Isplesavanje djelova koreografije	u anaerobnim zonama rada (anaerobna glikoliza) - Isplesavanje koreografije u punoj snazi					
--	--	--	--	--	--	--

*Tablica 2. Mikrociklus u pripremnoj fazi godine*

- Primjer plesnog treninga za ponedjeljak – nastavno na Tablicu 2.

-Prvi dio: mobilnost + aktivacija mišića

-Glavni A dio (3 serije): Sprint 6X

„Snap down to box jump“ 5X

-Glavni B dio (3-4 serije): Plesni skokovi s promjenom pravca u zraku 6X

-Conditioning dio: Isplesavanje dijelova koreografije + pauze između

Isplesavanje koreografije uz „markiranje“



*Slika 17. Prikaz skoka s promjenom pravca u zraku – „Suprise jete“*

## 9. NATJECANJA

Natjecanja u jazz plesu imaju određena pravila i protokole kojih se klubovi, treneri i natjecatelji trebaju pridržavati. Ono što je bitno su odrednice natjecanja u koje spadaju dimenzije pozornice, broj plesača, te neparni broj sudaca koji ocjenjuju različite segmente koreografije.

### PC Jazz

DIVISION: Junior Jazz TEAM # 23  
TEAM: SV Team Believers  
CLUB: Cheerleading Club Sedmi Vjetar Judge # 3

<b>TECHNICAL EXECUTION - Category Style Execution</b> Continuity of movement and quality of style, extension and presence/carriage	10 pts <u>5.0</u>
<b>TECHNICAL EXECUTION - Movement Technique Execution</b> Movement that has strength, intensity, placement, control, presence and commitment	10 pts <u>5.0</u>
<b>TECHNICAL EXECUTION - Skill Technical Execution</b> Ability to demonstrate appropriate level skills with correct placement, body alignment, control, extension, balance, strength and completion of movement	10 pts <u>5.5</u>
<b>GROUP EXECUTION - Synchronization / Timing with Music</b> Correct timing with team members and the music	10 pts <u>6.5</u>
<b>GROUP EXECUTION - Uniformity of Movement</b> Movements are the same on each person: clear, clean and precise	10 pts <u>6.5</u>
<b>GROUP EXECUTION - Spacing</b> Correct positioning/distance between individuals on the performance surface during the routine and transitions	10 pts <u>6.5</u>
<b>CHOREOGRAPHY - Musicality</b> Movement that complements the music accents, rhythm, tempo, phrasing, lyrics, style, etc. in a creative, unique and original manner	10 pts <u>6.5</u>
<b>CHOREOGRAPHY - Routine Staging / Visual Effects</b> Utilization of varied formations and seamless transitions. Visual impact of staging through group work, partner work, floor work, lifts, levels, opposition, etc.	10 pts <u>6.5</u>
<b>CHOREOGRAPHY - Complexity of Movement</b> Level of difficulty of movement such as tempo, weight changes, directional changes, connectivity, continuity, intricacy of movement, etc. Difficulty of skills being credited in relation to correct technical execution	10 pts <u>6.0</u>
<b>OVERALL EFFECT - Communication/ Projection/ Audience Appeal &amp; Appropriateness</b> Ability to exhibit a dynamic routine with genuine showmanship and audience appeal. The performance fulfills the category description and has age appropriate music, costume and choreography that enhances the performance	10 pts <u>6.5</u>

---

Max. 100 points TOTAL 60.5

#### Comments:

Ensure precision in the initial formation at the beginning. Remember to point your feet in all technical elements and movements.  
When showcasing individual technique, ensure it is executed with precision and neatness. Pay close attention to landing in 6th position during the toe touch.  
Focus on refining your ballet arms, paying close attention to the positions of your fingers and hands.  
The partnering in the middle section was particularly impressive. During any pauses in your routine, utilize them for breathing, focus on facial expressions, and avoid appearing uncertain. Remember, you should be proud of being on stage.  
Dedicate special attention to perfecting the execution of second turns. Focus on maintaining proper plié, relevé, knee extension, and concentration.

Slika 18. Primjer sudačkog listića (preuzeto od Cheerleading kluba Sedmi vjetar)

## 10.ZAKLJUČAK

U ovom radu obrađena je tema kondicijske pripreme sportaša u jazz plesu. S obzirom da je jazz natjecateljski sport, za njega je kroz trenažni proces potrebno zadovoljiti određene komponente u koje prije svega spada razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Osim toga, potrebna je i specifična plesna priprema od koje je opet najvažniji taj aspekt izdržljivosti, ali kroz razvijeni pristup plesne izdržljivosti.

Cilj ovog rada bio je prikazati korelaciju jazz plesa s kondicijskom pripremom kroz segmente kondicijske pripreme u jazz-u. Najistaknutiji faktor ovog povezanog djelovanja bio je rad na razvoju funkcionalnih i motoričkih aspekata te njihova manifestacija kroz trenažni proces i natjecanja. Također, tu su i pažljivo raščlanjeni segmenti kondicijske pripreme u jazz-u prikazani kao bazična, specifična i situacijska kondicijska priprema na temelju kojih se dobiva jasniji uvid u već spomenutu korelaciju. Ove aspekte nadopunjuje prikaz jednog mikrociklusa u pripremnoj fazi jazz plesne godine te iz njega izvučen detaljnije opisan jedan dan treninga.

Kroz ovaj rad je vidljivo koliko je kondicijska priprema važan čimbenik sveukupnog pogleda na sport i sportaša. Može se zaključiti kako se kroz primjenu ovog čimbenika u trenažnom procesu, između ostalog, značajno utječe na razvoj sportaša ka njegovim vrhunskim razinama.

## 11.LITERATURA

- Celija, L. (2020) *Moderni ples*. Završni rad, Pula: Sveučilište Juraja Dobrile, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
- Jovanović S., Tešanović G., Bošnjak G. (2010) *Speed, agility and explosive strength as components of jazz balet dancers' training process*, 229-233.
- Katona, V. (2020) *Motoričke sposobnosti djece polaznika programa Jazz plesa*. Završni rad, Zagreb: Učiteljski fakultet, Odsjek za odgojiteljski studij.
- Ngo J. K., Lu J, Cloak R, Wong D. P., Devonport T, Wyon M. W. (2024) *Strenght and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis*, 4, 649.
- Sekulić, D., Metikoš D. (2007) *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*.
- Veršić, Š., Foretić, N., Žuvela, F. (2020) *Usmjerenje kondicijska priprema sportaša, nastavni materijal*.