

Kineziološki operatori plesa kao čimbenici razvoja antropoloških obilježja kod djece

Fistanić, Andrijana

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

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:221:559384>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2022-06-29**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

**KINEZIOLOŠKI OPERATORI PLESA KAO
ČIMBENICI RAZVOJA ANTROPOLOŠKIH
OBILJEŽJA KOD DJECE**

(ZAVRŠNI RAD)

Studentica: Andrijana Fistanić

Mentor: doc.dr.sc. Alen Miletić

Split, 2018.

SADRŽAJ

| | |
|--|-----------|
| 1. UVOD | 4 |
| 2. POVIJEST PLESA | 5 |
| 2.1. VAŽNE OSOBE U RAZVOJU PLESNE UMJETNOSTI | 9 |
| 3. SPORTSKI PLES | 11 |
| 4. PODJELA SPORTSKIH PLESOVA | 12 |
| 4.1. LATINOAMERIČKI PLESOVI | 12 |
| 4.1.1. SAMBA | 12 |
| 4.1.2. RUMBA | 13 |
| 4.1.3. CHA CHA CHA | 14 |
| 4.1.4. PASO DOBLE | 15 |
| 4.1.5. JIVE | 15 |
| 4.2. STANDARDNI PLESOVI | 16 |
| 4.2.1. ENGLLESKI VALCER | 16 |
| 4.2.2. BEČKI VALCER | 17 |
| 4.2.3. TANGO | 18 |
| 4.2.4. SLOWFOX | 19 |
| 4.2.5. QUICKSTEP | 20 |
| 5. ANTROPOLOŠKI STATUS PLESAČA | 21 |
| 5.1. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA | 23 |
| 5.2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI | 24 |
| 6. PLESOM DO ZDRAVLJA | 26 |
| 7. PRIMJENA PLESA KROZ ODGOJNO OBRAZOVNE USTANOVE | 27 |
| 7.1. DJECA U RAZLIČITIM RANIM UZRASTIMA | 27 |
| 7.1.1. Djeca od 3. do 4. godine života | 27 |
| 7.1.2. Djeca od 4. do 5. godine života | 28 |
| 7.1.3. Djeca od 5. do 6. godine života | 28 |
| 7.2. OSNOVE PLESNIH STRUKTURA | 28 |
| 7.2.1. Obrazovni ciljevi plesnih struktura | 29 |
| 7.2.2. Obrade plesnih struktura | 29 |
| 8. METODIKA POUČAVANJA DJECE PLESNIM STRUKTURAMA | 31 |
| 8.1. GOVORNE METODE | 31 |
| 8.1.1. METODA ŽIVE RIJEČI: | 31 |
| 8.1.2. METODA RAZGOVORA: | 31 |

| | |
|---|-----------|
| 8.1.3.METODA OBJAŠNJAVANJA: | 31 |
| 8.1.4.UČENJE TEKSTA PJESME: | 31 |
| 8.1.5.GOVORNE INSTRUKCIJE: | 31 |
| <i>8.2. METODE POKAZIVANJA</i> | 32 |
| 8.2.1.NEPOSREDNO POKAZIVANJE: | 32 |
| 8.2.2.POSREDNO POKAZIVANJE: | 32 |
| <i>8.3 METODA UČENJA-VJEŽBANJA</i> | 32 |
| 8.3.1.SINTETIČKA METODA: | 32 |
| 8.3.2.ANALITIČKA METODA: | 32 |
| 8.3.3.KOMPLEKSNA METODA: | 33 |
| 8.3.4.METODA NATJECANJA: | 33 |
| 8.3.5.METODA PROGRAMIRANOG UČENJA: | 33 |
| 9. ZAKLJUČAK | 34 |
| 10. LITERATURA | 35 |

1. UVOD

Ples je od davnina aktivnost koja je u ljudski život unosila jednu posebnu notu. Kao estetska aktivnost omogućavala je neverbalnu komunikaciju te izražavanje unutarnjih emotivnih stanja. Ples danas je velikoj skupini ljudi prekrasan hobi koji upotpunjava njihov društveni život. Ples povezuje ljude, podiže raspoloženje, utječe na pravilno držanje tijela, te ima pozitivan utjecaj na kardiovaskularni i respiratorni sustav.

Sa kineziološko edukacijske strane, ples je oblik aktivnosti koji je od velike važnosti u radu s djecom svih dobnih skupina. Očeno je poznato da su glazba i ples od velike važnosti u najranijem ravoju djece. Glazba, brojalice, glazbene igre, instrumenti pridonose slobodnijem izražavanju djece i uspješnom razvoju grubih i finih motoričkih programa.

2. POVIJEST PLESA

Ples je izvor svih umjetnosti. Umjetnost plesa povezana je sa svim ljudskim tradicijama: rata, rada, ljubavi. Stari filozofi smatrali su ples modelom prema kojem je bio satkan čovjekov moralni život. Da bi bilo moguće razumjeti važnost plesa kroz civilizacije, poznavanje svih faza kroz koje je prolazio čovjek je neophodno. Ples jednog čovjeka simboliziralo je njegovo pleme, njegove društvene običaje, njegovu religiju. Religija je oduvijek zauzimala veoma signifikantno mjesto u čovjekovu životu, pa je i ples dobio veliku religioznu važnost. Ples je značavao obožavanje i molitvu. Plesalo se u svim svečanim trenucima u životu: pri ženidbi, pri sahrani, pri sijanju i žetvi, pri ratu i miru. Narod je plesao plesove koje je usvojila tradicija i koje je predvodio poglavica ili vidar. Ples je postajao jednom vrstom religioznog obreda (Stojić, P. 1957)

Za čovjeka je ples značio sredstvo za život. O plesu je ovisilo hoće li ulov biti uspješan, urod dobar, hoće li neprijatelj biti pobijeđen, bolest iskorijenjena iz sela, hoće li brže izaći sunce.

Poznata je i povezanost nekih naroda sa životinjskim svijetom na način da su vjerovali da mogu poprimiti životinjske osobine, ako se maskiraju u kostime sa životinjskim likom koji imaju karakteristike jakosti, snage, mudrosti i lukavosti, imitirajući što sličnije životinjske kretnje. Od tih prvih plesova, takozvanih praplesova, stoljećima su se kroz mistične, čarolijske, ratničke i erotske plesove u grubim pokretima i skokovima izdefinirali plesovi s umjetničkim težnjama čime su se polako gubile značajke prvobitnih čovjekovih plesnih kretnji. Tako se ples razvijao prema karakteristikama i psihičkim značajkama pojedinih naroda.

Proučavajući razvoj plesa u Europi, postoje dvije plesne struje koje su se nerijetko i miješale ali su zasebno ostale vjerne svojim prvobitnim idealima i težnjama. **Klasična** i **romantična** tradicija.

Za **klasičnu tradiciju** se smatra da je potekla iz Egipta. Po svome obliku to je solo ples čija osnova leži u ljepoti ritma te snazi izraza ljudske osobnosti.

S druge strane, za **romantičnu tradiciju** se smatra da dolazi iz Italije. To su karakteristični mimički i slikoviti plesovi gdje je ples jedne osobe podređen plesu cijele grupe. Tisućama godina Egipat je bio centar odakle se ples širio na sjever i jug. Stoga ne

začuđava činjenica da su mnogi povjesničari Egipat nazivali “zemljom-majkom svakog civiliziranog plesa”.

Na općoj klasičnoj i sredozemnoj tradiciji razvio se **grčki ples**. Dokaz tome su grčke vaze čiji crteži prikazuju iste pokrete ruku, isti način sagibanja tijela poput onog naslikanog na egipatskim spomenicima. Ples je postao u Grčkoj najkarakterističnija i najviše proganjana umjetnost. Grčki je ples u sebi imao jedan bitni plastični element s novom tehnikom plesa. Bez ikakve sumnje grčki je ples težio razbijanju osnovnih granica klasičnog plesa i prethodio je baletu.

Iz keltskih misterija Male Azije i Grčke razvili su se masovni plesovi – bahanalije kod Grka, juvenalije i floralije kod Rimljana (Stojić, P.1957)

U životu Grka – Helena, ples je uvršten u odgojni sustav omladine.

Umjetnost plesa je, uz poeziju, glazbu i glumu stavljena u isti rang kao ostale umjetnosti.

Srednji vijek je bilo razdoblje koje je bilo poprilično nepovoljno za razvoj umjetnosti plesa. Bez obzira na crkvene zabrane koje su bile posrijedi zbog mišljenja da su plesovi imali u sebi ostatke poganskih rituala, ljudi su plesali svoje plesove. Uz te pučke plesove prvi put se u povijesti pojavljuje društveni ples “visokih krugova”, dvorski ples plemstva, kasnije plesovi renesanse i baroka koji su uvelike bili inspirirani motivima iz narodnih plesova.

Ispočetka dvorski plesovi srednjeg vijeka bili su grupni. Plesači su, držeći se za ruke, mirno koračali u lančanom nizu ili kružno uz pjevanje balada ili uz instrumentalnu pratnju. Prvi društveni plesovi su *branle* i *farandole*. Plesalo se u parovima običnim koracima po krugu. Kasnije se u ples uvode razne figure. Javlja se i ples u troje gdje jedan plesač pleše s dvije plesačice pod nazivom *estampa*. U doba renesanse javljaju se najprije plesovi *saltarello* koji su se plesali od umjerenog (*saltarello tedesco*) do brzog tempa i *allemanda* staronjemački ples (Magazinović, M. 1951).

Kralj plesa renesanse bio je ples basse danse francuskog imena ali koji je zapravo nastao na jugu Italije pod nazivom *bassa danza*. (Podgorelac I. 1991). To je koračni ples, mirnih i odmjerenih kretnji bez poskoka. U XV. st. bili su moderni plesovi iz sjeverne Italije poznati pod imenom *balli*, koji nisu imali stalne oblike.

Pretpostavlja se da su se iz plesova balli koji su u XV. st. preneseni na francuske dvorove kasnije razvili balletti (balet) profesionalaca.

Kraj renesanse obilježava novi pravac društvenih plesova. Plesovi *bassa danse*, *saltarello* i *allemanda* izumiru a javljaju se novi plesovi: španjolski ples *pavana*, zatim *gaillarde* i *volta* te francuski plesovi *branle*, *gavota* i *courante*.

Najpoznatiji dvorski ples bio je **menuet**. Plesao se najprije u brzom tempu, a nešto kasnije od godine 1880. mnogo svečanije i s mnoštvom plesnih figura.

Svi navedeni plesovi su bili parovni plesovi. Pojava flamenca je izuzetak. Flamenco je španjolski ples s elementima afričkog plesanja. Tipični primjeri takvih plesova su *sarabanda*, *chacón* te dinamičan ples *toglia* kojega su Francuzi prozvali “španjolska ludost”.

Krajem XVII. st. *country dances* obilježavaju Englesku. Country plesove preuzimaju Francuzi oblikovavši ih u salonske plesove *quadrillie*.

Na poljskom kraljevskom dvoru prvi ples bila je *poloneza*, ples u tročetvrtinskom taktu koji se dugo plesao i s kojim su kasnije zapravo započinjale sve elitne plesne priredbe. Iza 1825. g. plesao se galop – ples u dvočetvrtinskom taktu iz kojeg plesa se kasnije razvila češka polka. U XIX. st. nastaje ples *mazurka*. Naziv je dobio po istoimenoj pokrajini u Poljskoj. Ispočetka je mazurka bila grupni ples, a nešto kasnije ples zasebnih parova.

Europa je domovina **društvenog plesa**. Seljenjem stanovništva Europe u Ameriku prenosila se i tradicija plesa, ali dvorski plesovi su počeli gubiti svoj značaj i na njihovoj podlozi stvarali su se novi plesovi s novim elementima plesanja. Izraziti predstavnik takvih plesova je two step nastao iz polke s jednom razlikom da se umjesto poskoka izvodio mijenjajući korak, te one step – ples običnim koracima. 1903. u Sjevernoj Americi se pojavio novi ples pod nazivom *boston*. Sjevernoamerički plesovi svojim dolaskom u Europu su prepravljeni u standardne europske oblike društvenih plesova. Prvi takav ples bio je *fokstrot*, najprije koračni fokstrot nastao iz one stepa, a odmah zatim pojavio se *slowfox* te brzi fokstrot ili *quickstep*. (1927.) Pa tako i poznati polagani (*engleski*) *valcer* je zapravo prepravljeni sjevernoamerički ples *boston*. Novi plesni val sjevernoameričkih plesova poslije 1925. preplavljuje Europu. Plesali su se u originalu. Prvi takav ples bio je i dan danas poznati ples *charleston*. Latinoamerički plesovi poput *rumbe*, *sambe* i *tanga*, čija je domovina Kuba, Brazil i Argentina poslije 1930. su bili veoma popularni i u Europi iako postoje zapisi da je *tango* bio poznat na ovom području već 1907. Specifičnost latinoameričkih plesova je u posebnoj glazbi – instrumentima ali i samom ritmu. Iza *rumbe* i *sambe* dolazi *mambo* i njegov moderniji oblik *cha cha cha*, a potom *bolero*, *quarancha*, *calipso* i drugi (Podgorelac, I. 1991).

Latinskoameričke plesove prvi su oblikovali i stilizirali Francuzi i kao takve širili Europom za razliku od sjevernoameričkih plesova za čiju je stilizaciju u Europi (ali u potpuno novom obliku i imenu plesa) zaslužna Engleska.

Moderni plesovi XX. stoljeća su se razvili vođeni novom glazbom (beat glazbom) od rock'n'rolla, twista, do raznih disko-plesova.

Slika 1. prikazuje podjelu društvenih plesova:



2.1. VAŽNE OSOBE U RAZVOJU PLESNE UMJETNOSTI

Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950), švicarski je skladatelj, glazbenik i glazbeni pedagog, koji je prvi razvio ideju ritmičkog plesa na temelju svojih misli, definirajući ritam kao glazbeni element koji kao prvi podržaj pri slušanju glazbe izaziva spontanu reakciju fizičke prirode, a to je pokret. Glavni čimbenici Dalcrozeove metode bili su odgoj sluha, ritmička gimnastika i improvizacija, a tek kasnije je pridodan pojam „plastika“ (lat. *plastique animee*). Navedeni pojam označava postupak izražavanja glazbe estetski oblikovanim kretnjama. Dalcrozeova želja je bila dodavanje moderne ritmike drugim disciplinama kao što su: glazba, opera, ples, gluma, gimnastika. 1921. godine Emile Jaques-Dalcroze objavio je prvo izdanje zbirke tekstova pod nazivom *Ritam glazba i disciplina* (engl. *Rhythm Music & Education*). Od jednostavnih pokreta taktiranja i stupanja Dalcroze je proširio svoju metodu, te je s vremenom preveo u pokret čitavu teoriju glazbe i nauku o glazbenim oblicima. No, kako on nije bio stručnjak za pokret, morao se služiti različitim smjerovima tada nove tjelesne kulture, tj. gimnastike i plesa. Ideal mu je bila Isadora Duncan sa svojim idejama o plesu po uzoru na grčku antiku (Maletić, A. 1986).

Dalcroze je svoju metodu glazbenog odgoja pomoću pokreta nazvao Euritmikom. Dok je dio njegove ritmike počivao na čvrstim osnovama, podloga pokreta se mijenjala. Tako da su se pod „ritmikom“ ukorijenile različite metode, koje su u prvoj polovici dvadesetog stoljeća poput gljiva nikle na europskom tlu, a od kojih su mnoge bile sumnjive vrijednosti (Maletić, A. 1986).

Isadora Duncan(1880-1927), kao prva propagatorica slobodnog plesa, američka je plesačica XX. stoljeća. Bila je prva koja se usudila plesati uz pratnju ozbiljne nebaletske glazbe: Beethowena, Schuberta, Schumanna, Liszta i Chopina. Ukalupljene oblike klasične škole baleta zamijenila je prirodnim i slobodnim plesnim pokretima odbacujući konvencionalne geste i poze. Nastupala je bosonoga, odjevena u grčki hiton plešući po vlastitoj invenciji. Ona je plesom izražavala ljudske emocije čak i s najvećim uzbuđenjem. Prvi put u povijesti ostvarila je stapanje čiste plesne plastike s čistom glazbom i na stiliziranoj sceni.

Njen ples – improvizirani ples bio je sušta suprotnost “drilu” tadašnjeg baleta, šabloniranih koraka i njihovih kombinacija.

Svoj plesni pravac Isidora je u početku simbolično nazivala grčkim jer su joj grčke skulpture, reljefi i slike na vazama bili prvi uzori slobodnih plesnih pokreta. Međutim, u svojoj knjizi “*Ples budućnosti*” naglašava da je nemoguće oživljavanje starogrčkog plesa u nekom novom vremenu, u njenom vremenu, u kojem vladaju drugačiji životni zakoni i zato smatra da je “ples budućnosti” ples slobode, bez krute baletne tehnike, teških kostima i baletnih papučica.

Zasluga Isidore Duncan prvenstveno je u tome što je stvorila nove putove u plesnoj umjetnosti XX. stoljeća upozorivši na potrebu traganja za suvremenim plesnim izrazom.

Rudolf Laban (1879-1958) njemački teoretičar i pedagog umjetnosti plesa, inovator je u domeni umjetnosti pokreta XX. stoljeća.

Glavna njegova učenja su EUKINETIKA – učenje o izražajnim kvalitetama pokreta i KOREUTIKA – učenje o oblicima i prostornoj harmoniji pokreta. Zahvaljujući njegovom “plesnom pismu” – načinu zapisivanja pokreta imamo i dan danas najprihvatljiviji način zapisivanja svih vrsta umjetničkog pokreta.

3. SPORTSKI PLES

Ples je jedna od najpopularnijih rekreativnih tjelesnih aktivnosti u svijetu zbog svog zabavnog i pristupačnog karaktera svim uzrasnim kategorijama. Osnovne korake spotskih plesova je lako naučiti. S kineziološkog kao i socijalnog aspekta plesovi mogu biti zabavna rekreativna aktivnost.

Parovni društveni plesovi se javljaju kao adaptacija narodnih plesova još u 15.st u Europi. Prvi takvi plesovi su se pojavili u Francuskoj i Italiji. Jedan od prvih društvenih plesova je menuet koji se plesao na prestižnim dvorovima srednjovjekovne Europe. Ples potječe iz nižih slojeva društva iz pokrajina Poitou i Gavpotte u Provansi. Tako i valcer potječe iz narodnih pjesama u Južnoj Njemačkoj.

Sam sportski ples nastao je iz oblika društvenog plesa tako što su se plesne zabave pretvorile u natjecanja. Standardiziranje pravila plesanja započelo je 1920. godine u Engleskoj kada je osnovan i prvi nacionalni sportsko-amaterski plesni savez. Prvo plesno natjecanje u standardnim plesovima održano je u Londonu 1922. A prva svjetska plesna federacija je osnovana 1935. godine u Pragu. 1990. godine svjetska plesna federacija mijenja naziv u International Dance Sport Federation (IDSF) koja 1997. godine postaje punopravni član Međunarodnog olimpijskog odbora.

Sportski ples ima 4 natjecateljske kategorije:

1. Natjecanje u Latinoameričkim plesovima (Samba, Rumba, Cha cha cha, Paso doble i Jive)
2. Natjecanje u Standardnim plesovima (Engleski valcer, Tango, Bečki valcer, Slowfox i Quickstep)
3. Natjecanje u svih 10 plesova (kombinacija)
4. Natjecanje u formacijama (timovi od 8 parova plešu latinoameričke ili standardne plesove)

Sva natjecanja odvijaju se po dobnim kategorijama, a u okviru svake kategorije postoje razredi rangiranja. Natjecanja mogu biti amaterska i profesionalna.

4. PODJELA SPORTSKIH PLESOVA

4.1. LATINOAMERIČKI PLESOVI

4.1.1. SAMBA

Samba je nastala u Brazilu tijekom 19. stoljeća, a svoje korijene još vuče iz Afrike. Samba je nacionalni simbol Brazila, pleše se u paru i solo. U sambi su kombinirane tri različite kulture: *portugalske pjesme, afrički ritmovi i brzi indijski rituali*. U svojim počecima se plesala s udaraljka, a kasnije je prisutna i akustična gitara i cavaquinho. Samba je ples radosti i slavlja. *Od 1959. godine se ubraja u natjecateljske plesove.*

Dvoranska samba se pleše u paru, karakteristična je po zatvorenom držanju s često otvorenim pozicijama partnera. Obilježja samba figure su dvije vrste kretnja; *bounce i kontrakcije*. Bounce znači podizanje i spuštanje u koljenima uz kontrakcije zdjelicom, bez vidljive promjene visine. Izvođenje plesa se odvija u dvočetvrtinskom sinkopiranom ritmu (48 do 54 udaraca u minuti). Samba zahtijeva jako brz rad nogu te lepršavo gibanje plesača. Za sambu su danas karakteristične stilske figure poput šetnji, spinova, poluakrobatski i akrobatski elementi. Muškarci plesu s punim stopalom na tlu a ženena vrhovima prstiju u visokim potpeticama.

Karakteristična glazba prepoznatljivog ritma izvodi se na instrumentima poput: surdoveliki dvoglavu bubanj, tamborim-bubanj koji se udara štapom, chocalho-dvoručni shaker aluminijских okvira, shekere-shaker obrubljen perlicama, ganza-shaker ispunjen perlicama i šljunkom, apito-zviždaljka (Lovrenčić, 2018). Karakter samog plesa zahtijeva ekspresiju plesača koja odražava sreću, osebnost, koketnost. Same osnove sambe lako je naučiti ali ekspresiju samog karaktera nije. Upravo zbog toga trening plesača sadržava i koreografski nadograđivanje stilskim figurama koje ističu karakter plesa. Samba kao raznolik i svestran oblik umjetnosti, tijekom godina je evoluirao u niz podstilova. Najpopularniji su Carioca, a Baion, Conga, Mesemba, a Batucado i Carnivale.

Poznate su razne teorije o povijesnom razvoju Sambe. Jedna od teorija kaže da korijen riječi samba potječe iz afričkog dijalekta kikongo i znači udarac trbuhom. Također jedna od teorija kaže da je riječ samba nastala kao složenica iz afričkog dijalekta kimbundu (sem-ba) što znači daj-primaj. Izraz Samba za ples je prvi put zabilježen 1838. u časopisu Crapucerio. Koja god teorija o podrijetlu Sambe bila istinita, Samba jest afričkog kulturnog naslijeđa koja se oblikovala u interakciji sa europskim i

južnoameričkim urbanim sredinama. Pretpostavlja se da su iz Afrike Sambu prenijeli robovi. Kasnije je postala simbolom brazilske kulture.

Prvom snimkom sambe smatra se pjesma Pelo Telephonea „Donga i Mauro Almeida“ iz 1917. godine. Prva škola sambe osnovana je godine 1928. na čijem je čelu bio Ismael Silva. Sambu van granica Brazila popularizirala je Carmen Miranda, koja je uvela brazilske ritmove u SAD i Europu. Dvadesetih godina 20. stoljeća Europa postaje bogatija za još jedan ples- sambu, koja svoju popularnost dostiže tek 50-tih godina kada je i postala natjecateljski ples.

4.1.2. RUMBA

Senzualni kubanski ples afričkog podrijetla- rumba. Označava vrstu glazbe i ples s Kariba, a uključuje niz sličnih plesnih struktura u ritmu Rumba. U svom izvornom obliku ples rumba je pantomima senzualnosti. Rumba je ples zavodjenja. Zbog svog profinjenog, preciznog stila te ekspresije unutarnjih stanja, nije ni čudno da se smatra srcem i dušom latino-američke glazbe i plesa. Senzualni ritmovi i kretnje tijela Rumbu danas čine jednim od najpoznatijih plesova , svijetu. Rumba se izvodi uz klasičnu i na pop glazbu u četverodobnoj mjeri sporijeg tempa (27 do 32 udarca u minuti). Svira se u staccato ritmu sa kratkim udarcem i prati ekspresivne pokrete plesača. Najpoznatije podvrste rumbe su *Rumba Bolero* i *Rumba Kuban*. Instrumentalna pratnja karakteristične rumba glazbe izvode: maracasi, clave, marimbolo i bubnjevi. Godine 1964. Rumba se uvrstila u natjecateljske plesove, koja se razvila iz Rumba Bolero, laganog i senzualnog plesa. U sportskom plesu uvježbavanje Rumba pomaže formiranju osjećaja za ritmičnost, ujednačenost i usklađenost s glazbom te pravovremenost izvođenja. Rumbu su donijeli sa sobom robovi iz Afrike te se na Kubi razvila u 16. st. Iako je Rumba smatrana kao kubanski ples, slični su se plesovi razvijali i na drugim karipskim otocima i Latinskoj Americi. Različiti su podstilovi Rumba, primjerice *Danzon Rumba* je ples bogatih slojeva kubanskog društva. Karakteristična je po svom još sporijem ritmu, profinjenim istančanim pokretima žene uz blago savijanje i opružanje koljena. Lew Quinn i Joan Sawyer 1913. su doveli Rumbu u SAD. Ta Rumba se razvila iz *Son Rumba*. Za procvat Latino glazbe je zaslužan Xavier Cugat u dvadesetim godinama dvadesetog stoljeća, kada je osnovao orkestar isključivo latinoameričke glazbe i pokrenuo klub *Coconut Grove u Los Angelesu*. Razvoju Rumba

u Europi doprinose londonski učitelj latino-američkih plesova Monsieur Pierre i njegova partnerica Doris Lavelle. Četrdesetih godina dvadesetog stoljeća Son Rumba se razvija kao spora i profinjan rumba svirana u dva dijela a plesana samo za vrijeme refrena.

4.1.3. CHA CHA CHA

Cha-cha-cha vuče svoje podrijetlo iz već otprije poznatog plesa Mamba, kada su plesači počeli plesati trostrukim korakom nazivajući ga trostruki Mambo. Cha cha cha kojeg danas poznajemo nastaje 1954. godine na Kubi. Cha-Cha je ples brzog, čistog ritma s naglaskom na prvom udarcu. Ples je poletnog, energičnog karaktera i pun strasti s mnoštvom stilskih figura. Za vrijeme izvođenja plesa cha cha cha plesači pokazuju samouvjerenost, pozitivno raspoloženje, međusobnu očaranost, poigravanje s partnerom i s gledateljima. Osnovni korak sadrži *tri brza chassé koraka i dva spora koraka*, pri čemu širina koraka ne prelazi širinu ramena. Chassé korak može sadržavati i okrete, te promjene smjera gibanja, naprijed, nazad, ustranu ili u mjestu. Kretanja u kukovima rezultat su pravilnog kretanja nogu. Prijenos težine uzrokuje prirodno njihanje kukova u plesu za koje je važno da ne djeluju usiljeno već ležerno i elegantno. Pleše se opruženim nogama, na punom stopalu (prema podu), sa prvim korakom na prednjem dijelu stopala. Pleše se u četveročetvrtinskoj mjeri tempa od 30 do 32 udarca u minuti na karakteristične latino ritmove ili disko i pop glazbu. Uvršen je u natjecateljski ples 1961. godine., Cha Cha Cha uči se prvi zbog svog jednostavnog ritma koji je mladim uzrastima lagano popratiti. Kubanski ples Mambo, doveden od haićanskih naseljenika, postaje popularan u SAD 40-ih godina dvadesetog stoljeća. Ritam je brz i teško ga se interpretira pokretom. Tako se glazbenom prilagodbom mamba usporavanjem ritma za plesnu glazbu, stvorila plesna forma danas poznata kao Cha-Cha-Cha. Kubanski violinist i skladatelj, Enrique Jorrin, 50-ih godina dvadesetog stoljeća Cha Cha plesnu glazbu dovodi na Havanske plesne podije, te Cha-Cha ples postaje jako popularan širom Kube. U Europi su ChaCha prvi put 1957. godine predstavili Gerd i Trante Handrich.

4.1.4. PASO DOBLE

Paso doble, ples teatralnosti, strasti, dinamičnosti, španjolskog je porijekla, razvijen u Francuskoj. Podrijetlo riječi Paso Doble znači dvokorak. Sam ples simbolizira *borbu toreadora s bikom* pa stoga i obiluje stilskim figurama koje su osnova borbe u koridi: paseo – ulazak u arenu; feana – prolazak neposredno prije napada na bika. U plesu, muškarac predstavlja toreadora, a žena njegov plašt (cappa), a ponekad i samog bika. Plesači se kreću oko zamišljenog bika te izvode elemente flamenka s mnoštvom stilskih figura koje predstavljaju borbu u areni. U plesu je dominantan partner koji zadržava ponosan stav, uspravnih leđa i uzdignute glave. Svojim pokretima odiše hrabrošću, snagom, elegancijom, arogancijom i ponosom. Izvođenje plesnih koraka treba biti odrješito, progresivno, marševski (tlo se dotiče najprije petom pa prstima). Držanje je čvrsto i nema gibanja kukovima kao u ostalim latino plesovima. Pokreti partnerice su brzi i fleksibilni, lepršavi poput plašta. Paso Doble je ples koji zahtjeva visoku koncentraciju i samokontrolu. Pleše se uz glazbu španjolske koračnice dostojanstvenog, poletnog, energičnog karaktera sa jasno određenim dijelovima kompozicije (uvod, dva glavna dijela s točno određenim vrhuncima). Jedna od najpoznatijih Paso Doble skladbi je *Espana Cani u dvočetvrtinskoj mjeri i tempu od 60 do 62 udarca u minuti*. Plesna glazba pod utjecajem je flamenka sa jednostavnom dvodobnoj mjerom i vrlo rijetkim promjenama ritma. Upravo zbog zahtjevnog karaktera plesa i potrebne ekspresije u sportskom treningu, Paso Doble se uči i usavršava iza ostalih latino plesova. Paso Doble je poznat od dvadesetih godina dvadesetog stoljeća, nastao na tradicionalnom običajima španjolske kulture. Plesom prikazuje borbu s bikovima u koridi. U samim začecima plesali su ga baletni umjetnici. Kao plesna forma razvio se u južnoj Francuskoj, a u SAD-u postao je popularan 30.-tih godina 20. stoljeća .

4.1.5. JIVE

Razigran ples veselog karaktera Jive spada u boogie/swing kategoriju plesova. Nastao je u Americi u tridesetim godinama dvadesetog stoljeća pod utjecajem Boogie-a, Rock & Roll-a, afroameričkog Swinga i Lindyhopa. Pleše se brzo i okretno s karakterističnim poskocima i kickovima zbog čega je funkcionalno težak te zahtjeva visoku fizičku pripremljenost. U svojoj osnovi Jive korak se sastoji od dva trokoraka i rock koraka. Ples je nastao u SAD-u 1920.ih. U svojim počecima se plesao na glazbu Jazza i

Swinga, te nešto kasnije i Boogieja koji se razvio iz Bluesa. Glazba za ples je u četverodbojnoj mjeri, a karakterizira je brz i poletan ritam, izražen temperament, iznimna okretnost na podiju. Ples odiše mladenačkom bezbrižnošću, energičnošću i veseljem. Poznat je po visokom podizanju koljena, počučnjima i kickovima. Jive je najbrži latinoamerički ples sa 35 do 46 udaraca u minuti. Jive je natjecateljski latinoamerički ples od 1968. Na natjecanjima se pleše na kraju, upravo zbog iznimne fizičke zahtjevnosti. Jive nastaje u Americi u *dvadesetim i tridesetim godinama dvadesetog stoljeća* među američkim crnačkim robovima koji su plesali jednostruke i trostruke korake. U Europu Jive dolazi iz Amerike. Smatra se da su ga u Europu prenijeli američki vojnici za vrijeme drugog svjetskog rata. U Velikoj Britaniji plesao se i na rock'n'roll glazbu. U Francuskoj se plesao u nešto sporijem ritmu te se smatra da je to preteča Jive-a koji se u današnje vrijeme pleše na natjecanjima.

4.2 STANDARDNI PLESOVI

4.2.1. ENGLESKI VALCER

Osnovni je standardni ples, a natjecateljski postaje 1922. Nazivaju ga i 'kraljem' plesova. Izvodi se na polaganu, osjećajnu glazbu karakterističnih, polaganih pokreta poput njihanja. Ples se izvodi u tročetvrtinskom taktu, tempo je 30 udaraca u minuti s naglaskom na prvom udarcu. Karakterizira ga podizanje i spuštanje koje iznimno djeluje na harmoniju plesnog para. Podizanje započinje na prvom, nastavak dizanja na drugom i trećem, te spuštanje na kraju trećeg koraka. Gornji dio tijela kod plesača je miran i krut. Na natjecanjima Engleski valcer pleše se kao prvi ples, a u plesnim školama prvi je u metodici učenja. U povijesti, valcer se plesao u Njemačkoj i Austriji između 13. i 18. stoljeća. Kada je valcer postao dvoranski ples, širio se plesnim podijima diljem svijeta. Moderni valcer, namijenjen plesanju na dvoru, nastalo je na širem području Beča. Prije plesanja na dvoru, svi dvorski plesovi bili su statični, kontroliranih pokreta, unaprijed određenih linija. Valcer je sa svojom slobodnom formom plesanja i bliskim držanjem partnera, značajna promjena u dvorskim plesovima. U 18. stoljeću valcer je najdraži ples na francuskom dvoru. Valcer koji se plesao u Francuskoj nazivao se *allemande*, a parovi su plesali odvojeno. Izvanredna glazba Johanna Straussa i Franza Lannera je samo jedan od razloga popularnosti

valcera. Valcer postaje popularan i u SAD-u sredinom 19. stoljeća. U vrijeme Prvog svjetskog rata, forma valcera je postala opuštenija, plesni parovi su bliži jedni drugima. Tijekom svog povijesnog razvoja, valcer doživljava mnoge promjene zbog čega postoje razne varijacije valcera. Jedne od najpoznatijih su: bečki valcer koji je također natjecateljski ples, internacionalni standardni valcer, američki valcer, skandinavski valcer, meksički valcer, itd.

4.2.2. BEČKI VALCER

Jedan od najpopularnijih valcera, nastao već u 18. stoljeću. Značajan je dio austrijske kulturne baštine. Okarakteriziran je brzim lijevim i desnim okretima i visokom elegancijom, pulsirajućim, brzim, poletnim tročetvrtinskim ritmom. Izvorni Bečki valcer sastoji se samo od okreta i koraka potrebnih za promjenu pravca kretanja. Od engleskog valcera razlikuju ga brzina okretanja i intenzivniji tempo te punina rotacije. Plesači tijekom bečkog valcera se neprestano okreću oko svoje osi te u krug, jedan za drugim u plesnom pravcu, obrnutom od kretanja kazaljki na satu. Bečki valcer je brzog tempa od oko 56 do 64 udaraca u minuti, te je za njegovu izvedbu potrebna dobra tjelesna spremnost.

Glazba za plesanje bečkog valcera je svezremenska klasična glazba iznimne elegancije, dinamike i profinjenosti. Skladali su je Johann Strauss mlađi, Franz Schubert, Frederic Chopin, Pjotr Ilič Čajkovski, Jan Sibelius i Maurice Ravel i drugi. Novogodišnji bečki koncert u izvedbi bečkog filharmonijskog orkestra sa glazbom Johanna Strausa i njegovim bečkim valcerom, prenosi se u 70 zemalja svijeta. U samom Beču i dan danas se održava preko 500 balova godišnje. Kada se bečki valcer u 18. stoljeću pojavio na plesnim podijima izazvao je kontroverze i divljenje. Počeci plesanja bečkog, kao i engleskog valcera, datiraju iz 14. stoljeća kada se preteča valcera u tročetvrtinskoj mjeri plesala u Bavariji (Njemačka). Ispočetka gospoda na dvoru plesala su Baroque and Rococo, a u seoskim sredinama, a kasnije i prigradskim, plesalo se u tročetvrtinskom ritmu valcera. Smatra se za bečki valcer da je nastao u Tirolu, alpskom dijelu Austrije gdje su ga plesali austrijski seljaci. Plesali su čvrsto priljubljeni u paru, dugo se vrteći bez prekida ukруг. Na dvorovima se valcer tada smatrao u potpunosti neprimjerenim, erotskim plesom. Krajem prve polovice 18. stoljeća valcer je polako ali sigurno osvajao plesne dvorane Beča, prijestolnice tadašnje Habsburške monarhije. U 19. stoljeću,

smatralo se za bečki valcer da je on taj koji odražava samu kulturu i duh Beča. Valcer postaje vjerni pratitelj svim dvorskim događajima, a skladatelji plesnih skladbi postaju poznati po cijelom svijetu.

4.2.3. TANGO

Kao tradicionalni argentinski i urugvajski ples, tango je jedini standardni ples latinsko-američkog porijekla. Nastaje u Južnoj Americi u 18. stoljeću kombiniranjem španjolske glazbe i elemenata crnačkog plesa. Od 2009. godine tango je dio svjetske nematerijalne kulturne baštine (UNESCO). Tango je dramatičan ples, pun neočekivanih promjena i pauza. Sam ples nema točno zadana pravila i obrasce plesanja. Karakterizira ga improvizacija i slobodna interpretacija, te prepuštenost emocijama temeljenima na raspoloženju, dobi, iskustvu i razini plesnog znanja. Ples se bazira na pokazivanju suprotnosti muško - žensko, čvrsto - mekano, grubo - sentimentalno, a najčešća instrumentalna pratnja je violina, gitara, kontrabas, klavir i bandoneon. Za Tango kao za ples zavodjenja i bliskog kontakta partnera poznato je i geslo Tanga „pleši sa svojim partnerom slijedeće tri minute kao da se poslije nikada više nećete vidjeti“. Postoje dvije podvrste plesanja Tanga, otvorenog držanja, kada su tijela plesača odvojena i zatvorenog držanja sa priljubljenim tijelima plesača u prsima (argentinski Tango) ili u području bokova (američki i internacionalni Tango). Iz internacionalnog stila plesanja razvio se dvoranski tango. Ples je jednostavniji i prilagođen konvencionalnom plesanju i natjecanju. Iz engleske verzije plesa u dvočetvrtinskoj mjeri sa 30 udaraca u minuti s naglaskom na prvom i trećem udarcu se razvio natjecateljski Tango. Tango je ples koji uvijek iznova očarava svojom neponovljivom glazbom, pričom, prošlošću i mistikom. Tango je, smatra se, nastao 1890. godine na zapadnoj obali La Plate, a nedugo nakon toga se plesao i u predgrađima Buenos Airesa. Godinama je bio zabranjen zbog svog erotičnog karaktera. U Europu je počeo stizati 1907. godine, i to najprije u Pariz, zatim London i Berlin. SAD osvaja 1913. U Argentini u doba vladavine Juana Perona i teških ekonomskih kriza tridesetih godina 20. stoljeća, tango postaje simbol nacionalnog ponosa. Dvadesetih godina dvadesetog stoljeća Tango postaje standardni ples.

4.2.4. SLOWFOX

Iz Foxtrota je nastao slowfox 1914. Društveni je ples sa širokim amplitudama pokreta, estetskim oblikovanim, klizećim. Karakteriziraju ga dugi pokreti koji prate linearne smjerove. Glazba za ples je u četverodobnoj mjeri, umjerenog tempa od 28 udaraca u minuti, na osnovni ritam koraka (Slow-Quick-Quick).

U slowfoxu se kombiniraju spori i brzi koraci koji daju prostora pokretima velikih amplituda. Upravo te kombinacije sporih i brzih koraka, te amplitude pokreta daju blistavu ljepotu plesu kao što je Slowfox. Slowfox je tehnički zahtjevan i jedan od najtežih Standardnih plesova. Izvorni Foxtrot se pleše s naglašavajući prvi i treći udarac, dok se drugi i četvrti manje naglašavaju. Koraci nisu striktno uvjetovani tempom glazbe, ali su također kombinacija brzih i sporih koraka. Slowfox, za razliku od klasičnog Foxtrota, traži visoku razinu uvježbanosti te plesačko iskustvo. Stoga Slowfox se počinje učiti tek nakon što su ostali plesovi dobro uvježbani. Slowfox nema klasičan, osnovni obrazac. Za plesanje slowfoxa potrebno je uvježbati pet osnovnih obrazaca (Feather Step, Reverse Turn, Feather Finish, Three Step, Natural Turn) te potom sve njih stopiti u plesnu koreografski skladnu cjelinu.

Pleše se na slow Jazz i Swing glazbu uz zvukove saksofona i klarinet te vokalnu izvedbu. Poznati izvođači plesnih Foxtrot skladbi su Frank Sinatra, Bobby Darin, Billie Holiday, Nat King Cole i Dinah Shore. Američki umjetnik Harry Fox autor je Slowfoxa ili sporog Foxtrota, koji je u ljeto 1914. svojim plesnim izvedbama za publiku izvodio karakteristične korake na ragtime glazbu. Publika je taj ples nazvala Foxtrot ili 'foxov kas'. Stoga se Foxtrot smatra jedinim, izvorno američkim društvenim plesom. Poznati plesači u to vrijeme bili su američko-engleski plesni par G.K. Anderson – Josephine Bradley koji su 1924. osvojili Svjetsko prvenstvo i postali svjetski prvaci u plesanju Foxtrota. Slowfox se u Europi razvio, posebno u Engleskoj, na londonskim plesnim podijima, početkom 20. stoljeća.

4.2.5. QUICKSTEP

Klasični, standardni ples, također razvijen iz Foxtrota. Pršti od elegancije i energije. Quickstep ima vrlo zahtjevan plesачki tempo. Sadrži izmjenične, brze (quick) i spore (slow) korake. Često ga nazivaju i brzim Foxtrotom. Ples je razdragan, pun radosti sa tipičnim poskocima i serijskim skakutanjima koji daju dojam specijalne živosti. Ples je laganog poleta, pun plesne zaigranosti, poskoka i skoro geometrijski slaganih figura. Plesači plesanjem quickstepa pokazuju visok stupanj fleksibilnost i nevjerovatnu brzinu pokreta nogu. Može se brojati, poput Slowfoxa, na karakterističan (slow-slow- quick-quick) način u četverodbojnoj mjeri, jedina je razlika u brzini glazbe (45 do 50 udaraca u minuti) i interpretacija plesa je drugačija. Postoje tri karakteristične figure Quickstepa: chasses – u kojem su noge zajedno; zatim quater turns, i lock step). Na natjecanjima standardnih plesova, quickstep se pleše posljednji, zbog iznimne fizičke zahtijevnosti. Iza 1930. godine, iz klasičnog Foxtrota razvila su se dva plesna stila, Internacionalni, standardni Slowfox i Quickstep. Razvoj plesova je tekao istovremeno ali na različitim kontinentima. Quickstep-a u Americi i nema širinu pokreta koju je razvio Slowfox u Europi. Plesači koji su proslavili Quickstep su Ginger Rogers i Fred Aster

5. ANTROPOLOŠKI STATUS PLESAČA

Ples je natjecateljska i umjetnička forma ljudske aktivnosti u kojoj je tijelo instrument ekspresije pokretom. Težeći perfekciji u izvođenju, profesionalni plesač je uvijek u situaciji da daje od sebe maksimum prelazeći osobne tjelesne limite. Kao natjecateljska disciplina ples je jedinstveni spoj umjetnosti, sporta i zabave. S kineziološkog gledišta, ples pripada bazičnim kineziološkim disciplinama, i to specijalnim – konvencionalnim aktivnostima -estetskim aktivnostima. Ples se kao estetska aktivnost primjenjuje u agonističkoj, edukacijskoj, rekreacijskoj, kineziterapijskoj i kineziološkoj praksi.

Estetska gibanja definirana su kao harmonična gibanja istaknute dinamike i ritma sa svrhom razvijanja smisla za estetiku, sklad i harmoničnost. Bit estetskih gibanja je oblikovanje jedinstvenog, estetskog, motoričkog izražavanja pojedinca. Razvoj kretne originalnosti, inventivnosti, estetike, emocionalne i izražajne ekspresije pokretom jedna su od obilježja takvih gibanja. Ostale karakteristike estetskih gibanja su mnoštvo motoričkih znanja, puno kompleksnih motoričkih obrazaca (koreografija) koje su neophodne za natjecateljsku uspješnost. Preduvjet natjecateljske uspješnosti je automatizirano motoričko znanje. Što se ranije motoričko znanje počne učiti i usavršavati tim bolje. Motoričkom učenju se u treningu plesa pridaje velika važnost.

Kineziološka definicija motoričkog učenja glasi: **Motoričko učenje** jest promjena unutarnjeg procesa koja određuje sposobnost pojedinca da izvede određeni motorički zadatak. U procjeni motoričkih znanja s kineziološkog stajališta od velike je važnosti poznavati različite razine usvajanja jednog motoričkog znanja. Naime, motorički programi u CNS-u mogu biti na različitoj razini prema Adams, J. A. (1971); Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967).

Postoje tri stadija učenja, verbalno-kognitivni, motorički i automatizacijski. U prvom, verbalno kognitivnom stadiju, zadatak je potpuno nov, te dominiraju verbalne i kognitivne aktivnosti, upućivanje, demonstriranje, informiranje. Na kraju drugog, motoričkog stadija, izvođači mogu sami kontrolirati izvođenje i uočavati pogreške. Treći, automatizacijski stadij, karakterizira izvođenje visoko sofisticiranih pokreta, kao rezultat dugotrajnog vježbanja, te dostizanje maksimuma motoričkog izvođenja.

Sam proces motoričkog učenja može se odvijati na dva načina:

- jednostavno – novi elementi uče se jedan po jedan. Nakon što se nauči i svlada jedan, započinje se s učenjem drugog. Rezultati ovog načina učenja vide se brzo, ali u konačnici, bolji se efekti ostvaruju

- kompleksno – učenje više novih elemenata odjednom. Prije no što se automatizira jedno motoričko znanje, uvode se i uvježbavaju nova. Iako u početku, ne uočavamo pozitivne učinke ovakvog usvajanja novih znanja, u trenažnom procesu pokazala su se neusporedivo stabilnijim i efikasnijim procesom učenja.

Kod učenja plesova, jednostavnu metodu učenja smatramo učenjem jednog plesa do razine automatizacije barem osnovnih plesnih struktura (primjerice, osnovne strukture cha-cha-cha plesa), nakon čega se prelazi na učenje drugog plesa (primjerice osnovnih koraka sambe). Tek nakon usvojene automatizacijske razine osnovnih struktura sambe, započinje učenje rumbе, itd.. S druge strane, kompleksnom metodom učenja u plesu smatramo istovremeno učenje osnovnih struktura cha-cha-cha i sambe (unutar jednog trenažnog mikrociklusa). Iako još ne postoje znanstvena istraživanja koja su analizirala efekte motoričkog učenja u plesu, pretpostavlja se prema istraživanjima motoričkog učenja, da će dugoročno, kompleksna metoda učenja u plesu biti efikasnija iako pri samom početku neće davati vidljivo dobre rezultate.

U treningu mladih plesača posebnu pažnju treba usmjeriti pravovremenom razvoju motoričkih sposobnosti. Motoričko izvođenje na najvišoj razini omogućava dobra fizička pripremljenost mladih plesača u skladu s individualnim urođenim i stečenim sposobnostima. Pritom, urođene sposobnosti označavaju anatomske-fiziološke karakteristike (građa tijela, energetske resursi, i sl.), a stečene sposobnosti su one na koje možemo utjecati treningom. Razvoj motoričkih sposobnosti donekle je određen genotipom (genskom strukturom naslijeđenom od roditelja), a u velikoj se mjeri razvijaju pod utjecajem transformacijskih kinezioloških procesa. Pronaći pravi omjer urođenog i stečenog u pojedinim motoričkim sposobnostima osnovni je cilj trenerima i znanstvenicima.

Prema Beunen, G. P., Malina, R. M., Lefevre, J., Claessens, A. L., Renson, R., Eynde, B. K., ... & Simons, J. (1997) te Katzmarzyk, P. T., Malina, R. M., & Beunen, G. P. (1997) kao i Malina, R. M., Koziel, S., & Bielicki, T. (1999) u određenom životnom periodu (7 – 17 godina) trening s ciljanim razvojem motoričkih sposobnosti je najučinkovitiji, a razvojni status, odnosno biološka zrelost značajno utječe na motoričko izvođenje. Istraživanja Beunen, G., & Malina, R. M. (1988); Malina, R. M., Bouchard,

C., & Beunen, G. (1988) potvrdila su da prosječno doba kada se dostiže najviša razvojna točka (PHV)¹ kod djevojčica u Europi varira između 11.4 i 12.2 godina, a kod dječaka između 13.4 i 14.4 godina. Biološka zrelost neposredno utječe na senzitivna razdoblja za učinkovit razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti. Najbolje rezultate u testovima za procjenu snage trupa, brzine i agilnosti, djevojčice i dječaci pokazuju prije nego što postignu PHV dok su im rezultati u testovima eksplozivne snage i fleksibilnosti bolji nakon dostignutog PHV prema Yagüe, P. H., & De La Fuente, J. M. (1998). Proces sazrijevanja ima osobito važnu ulogu u razvoju aerobnog fitnesa utvrdili su Mota, J., Guerra, S., Leandro, C., Pinto, A., Ribeiro, J. C., & Duarte, J. A. (2002). Najznačajnija razlika u motoričkim testovima između djevojčica i dječaka u dobi između 11 i 14 g. evidentirana je u dugotrajnom trčanju – vrijednosti funkcionalnih sposobnosti (Yagüe, P. H., & De La Fuente, J. M. (1998). Najbolje rezultate u dugotrajnom trčanju djevojčice postižu prije PHV, a dječaci poslije PHV. Pri treningu mladih plesača, posebnu pažnju treba usmjeriti na senzitivna razdoblja za razvoj fleksibilnosti, koordinacije, snage i brzine jer su, prema dosadašnjim istraživanjima, dominantne motoričke sposobnosti za uspješno izvođenje u estetskim disciplinama. U sportskom plesu sagledamo od antropoloških obilježja; morfološka te motorička obilježja kao važne prediktore sportske uspješnosti.

5.1 MORFOLOŠKA OBILJEŽJA

Kineziološki gledano razlikuju se 4 latentne antropometrijske dimenzije, a to su: **longitudinalna dimenzionalnost skeleta, transverzalna dimenzionalnost skeleta, voluminoznost, te potkožno masno tkivo.**

U estetskim sportovima postoji određeni poželjan motoričko-morfološki model. Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da su poželjne morfološke karakteristike u estetskim sportovima ***umjereno i ispodprosječno masno tkivo te ispodprosječna tjelesna težina i visina.***

Rezultati brojnih istraživanja koji su se bavili **morfologijom plesača** poput Clarkson, P. M., Freedson, P. S., Skrinar, M., Keller, B., & Carney, D. (1989); Yannakoulia, M., & Matalas, A. L. (2000) pokazuju da plesači bez obzira na plesni stil zaista imaju specifične tjelesne karakteristike ***smanjenu tjelesnu težinu i ispodprosječno masno tkivo.***

| MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE | | | |
|--|------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| LONGITUDINALNOST | TRANSVERZALNOST | VOLUMINOZNOST | POTKOŽNO MASNO TKIVO |
| dužina ruke | dijametar koljena | težina | kožni nabor |
| dužina noge | dijametar skočnog zgloba | opseg nadlaktice | nadlaktice |
| visina tijela | dijametar lakta | opseg podlaktice | kožni nabor leđa |
| dužina stopala | širina stopala | opseg natkoljenice | kožni nabor trbuha |
| | širina ramena (BR) širina zdjelice | opseg potkoljenice | kožni nabor potkoljenice |
| UTVRĐENE POŽELJNE KARAKTERISTIKE PLESAČA SU : <i>smanjena tjelesna težina i ispodprosječno masno tkivo</i> | | | |

Tablica 1. prikazuje poželjne morfološke karakteristike plesača.

5.2 MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Odgovarajući mehanizmi središnjeg živčanog sustava reguliraju motoričke sposobnosti čovjeka, koje su manje ili više povezane s drugim ljudskim sposobnostima. Različite motoričke sposobnosti imaju različiti postotak urođenosti. Neke sposobnosti su više genetski uvjetovane, a neke manje. Sposobnosti koje su više genetski uvjetovane (brzina, eksplozivna snaga, koordinacija), treba početi razvijati ranije, jer njihov će razvoj ranije i završiti. Motoričke sposobnosti koje imaju manji koeficijent urođenosti (repetitivna, statička snaga, pa i fleksibilnost) moguće je efikasno razvijati i nakon završenog procesa rasta i razvoja. **Motoričke sposobnosti** definirane su kao motoričke strukture koje su odgovore za mnoštvo manifestnih motoričkih reakcija, koje se mogu izmjeriti i opisati.

Iz brojnih studija da se zaključiti kako vladaju stavovi da su od motoričkih sposobnosti, najvažniji za uspješnost u estetskim sportovima: **snaga** po Wolf-Cvitak, J. (1984); Srhoj, L. (1989); Hume, P. A., Hopkins, W. G., Robinson, D. M., Robinson, S. M., & Hollings, S. C. (1993); **koordinacija u ritmu** prema Miletic, D., Katie, R., & Srhoj, L. (1998); Srhoj, L. (1989); Persichini, C., Baldari, C., Guidetti, L., Trombetta, M., Capranica, L., & Figura, F. (1998); Miletić, Đ., Katić, R., & Maleš, B. (2004.) i **fleksibilnost** prema Srhoj, L. (1989); Miletić, Đ., Katić, R., & Maleš, B. (2004).

Prema brojnim istraživanjima u Hrvatskoj se sa velikom sigurnošću da zaključiti koje su motoričke sposobnosti značajne za uspješnost u sportskom plesu - Srhoj, L., (2002); Srhoj, L., Katić, R., & Kaliterna, A. (2006); Mihaljević, D., Rogulj, N., Čavala, M., Srhoj, L., & Nikola, F. (2010, January). Prema Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009) postoje i razlike po spolu u dominaciji motoričkih sposobnosti kod natjecatelja u sportskom plesu: **koordinacija, brzine frekvencije pokreta ravnoteža, koordinacija u ritmu i fleksibilnosti** objašnjavaju 66% varijance uspješnosti u standardnim natjecateljskim plesovima kod plesačica, a brzina frekvencije pokreta, eksplozivna snaga, statička ravnoteža, fleksibilnosti i aerobna izdržljivost objašnjavaju 71% varijance uspješnosti u standardnim natjecateljskim plesovima kod plesača. Važno je spomenuti autore koji koji su problemu funkcionalnih sposobnosti plesača prilazili sa medicinski orijentiranog stanovišta a oni su Cohen, J. L., Gupta, P. K., Lichstein, E., & Chadda, K. D. (1980); Wyon, M. A., Abt, G., Redding, E., Head, A., Craig, N., & Sharp, C. (2004); Mavridis, G., Filippou, F., Laios, A., Rokka, S. T., Bousiou, S. T., Mavridis, K., & Varsami, D. (2005). ; Gillett, P. A., & Eisenman, P. A. (1987). Jednu od važnih činjenica ne smijemo zaboraviti, a ta je da ne samo da antropološki status utječe na uspješnost plesača , nego i sam ples utječe na razvoj antropoloških obilježja plesača. To je pravilo za svaki sport. Tako i za sportski ples.

6. PLESOM DO ZDRAVLJA

Neosporna je činjenica da sport ima pozitivan utjecaj na imunološki sustav i krvožilni sustav. Sportom pa tako i plesom kao sportskom aktivnosti jačamo mišiće i kosti i unutarnje organe, npr. kada je dijete aktivno, ubrzava se njegov puls, ono počinje dublje i češće disati, jer mišići pri tjelesnoj aktivnosti obavljaju naporniji rad, pa srce, pluća i drugi sustavi organizma prilagodbom povećavaju svoju efikasnost i snagu. Dijete koje je fizički aktivno, ima i zdravije i snažnije unutarnje organe. Utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje, potvrđen je u brojnim empirijskim istraživanjima na području anksioznosti, depresivnosti, i slično. Gotovo sve sportske aktivnosti povezane su i sa socijalnim kontaktima. Bavljenje sportom i tjelesna aktivnost daju i doprinos u stvaranju identiteta, oblikovanju karaktera i doživljavanju kompetentnosti, a time i jačanju pozitivne slike o sebi.

7. PRIMJENA PLESA KROZ ODGOJNO OBRAZOVNE USTANOVE

Ples povezuje unutrašnji ritam s ritmom okoline, ritmom prirode i ritmom univerzuma. Plesom naše tijelo progovara, emocije, potrebe. Povezuje pojedinca sa okolinom. *Plesno- ritmički odgoj ima: 1. opći humanistički smisao- razvoj i praćenje emotivnog razvoja djece, njegovanje kreativnih sposobnosti, njegovanje i razvoj pokreta kao odraz vitalnosti i svojstvene dinamike djece; 2. estetski smisao- estetski odgoj u kome je tijelo materijal i oruđe umjetničkog izraza.* Potreba za kretanjem, ritmom, pokretom, igrom, imanentna je svakom živom biću i utječe na način izražavanja drugih funkcija višeg reda. Intuitivna svijest o tijelu i ljepoti skladnih pokreta i životnost prirodne sreće u kretanju i akciji nikada nije dovoljno razvijena. Poticanjem stvaralaštva (istraživanjem i improvizacijom kao metodama rada), korištenjem već stečenih znanja uvijek iznova na nov način, vodeći dijete prema stvaralačkom činu, suvremeni plesni odgoj obogaćuje njegov senzibilitet- prema ZAGRAJŠKI-VUKELIĆ, J. (2000).

7.1. DJECA U RAZLIČITIM RANIM UZRASTIMA

7.1.1. Djeca od 3. do 4. godine života

Do svoje 3. godine života dijete usvaja sve pokrete, motoričke obrasce i vještine koje mu služe savladavanju prostora te manipuliranjem objektima oko sebe. Govor djeteta je uglavnom na toj razini da može bez poteškoća izražavati svoje želje i osjećaje, oblikovati misli, komunicirati, pa tako i samostalno sudjelovati u komunikaciji unutar plesne grupe. Dijete je sposobno u toj dobi nastupati individualno. Dijete postaje socijalizirano i rado upoznaje nove prijatelje. Sve navedeno vodi ka zaključku da su to i više nego dobri preduvjeti za rad u grupi na plesno- ritmičkom tečaju i djeca jedva čekaju te sastanke. Sudjelovanje u plesno- ritmičkim grupama ubrzava i unaprijeđuje njihov razvoj. Na igri počiva rad s mlađim skupinama i što je dijete mlađe, to mu brže dosađuju iste vrste igara te samim tim treba biti inovativan, kreativan u osmišljavanju plesnih igara za djecu. Trogodišnjaci ne bi trebali imati sat koji traje duže od 30 minuta, pogotovo na početku rada s tim uzrastom. Kontraproduktivno je nametanje sadržaja i interesa tijekom dužeg sata, pa je od velike važnosti imati iskusnog voditelja koji ima znanje kako zainteresirati djecu i koji osjeti kada djeci pada koncentracija i privesti tada sat kraju. Trogodišnjaci će kroz pokret i ples rado poigrati s nekim od

formalnih elemenata pokreta: skokovi, kotrljanje, razne vrste lokomotornih kretanja za njih će biti prava radost.

7.1.2. Djeca od 4. do 5. godine života

Uzrast od 4 godine ima težnju za shvaćanjem, to jest za uočavanjem odnosa između stvari i pojava. Stalno postavljaju pitanja „Kako?“ i „Zašto?“. Dijete razmišlja i rasuđuje, a mišljenje je vezujemo uz konkretno opažanje, daleko od svake apstrakcije. Preokupacija su im aktivni elementi iz okoline: ljudi, životinje, prirodne pojave. Dijete je zaigrano i sve više će vremena posvetiti jednom interesu. Upravo iz tih razloga duljina sata se prilagođava većoj koncentraciji i postupno se produljuje. U tom razdoblju se događa dozrijevanje živčanog sistema i muskulature koje nam omogućuje da se pojedine radnje više uvježbavaju.

7.1.3. Djeca od 5. do 6. godine života

Dijete bi ovog uzrasta trebalo biti smireno je i skladno. Iskustva koja je skupio dosada u plesno- ritmičkom odgoju daju mu svijest o vlastitom tijelu i pokretu. No, ako i tek sada pristupi plesno ritmičkom odgoju vrlo brzo će napredovati i nadoknaditi propušteno. U ovom razdoblju je važno zamijetiti da se ponašanje djece počinje mijenjati. Sve su kontrastnija i dinamičnija ponašanja šestogodišnjaka pa imamo situacije krajnjih suprotnosti, primjerice iz velikog oduševljenja zna se javiti nemir. Toj situaciji se uvelike mora posvetiti voditelj i voditi iznimno računa o tome da je želja djeteta da samoinicijativno proširi svoje motoričke aktivnosti. Djeca ovog uzrasta vole puzati, vrtjeti se, skakati i izrazito su aktivna. (Prema Lovrenović, M., 2016).

7.2. OSNOVE PLESNIH STRUKTURA

Plesne strukture su dio okvirnog programskog sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture djece u predškolskom odgoju. Plesne strukture su od velikog značaja za djecu predškolske dobi tako što kod djece razvijaju stvaralaštvo, ritmičnost, harmoničnost te stil i lijepo držanje. Djeca u predškolskoj dobi sami pokazuju urođeni smisao za ritam. I to ne kroz sami ples već kroz igru ili izvođenjem neke radnje. Smisao za ritam se ne može naučiti, jer je koordinacija u ritmu visoko genetski uvjetovana motorička sposobnost. Djeca cupkaju, njišu se to jest pokazuju taj smisao za ritam prije nego što

prohodaju. Jedna od čestih metoda učenja ritma jest brojalice, gdje se izvode različiti pokreti pljeskanja rukama, tapšanje koljena i slično. Zadaci trebaju biti što slobodne prirode da bi omogućili kod djece razvoj samostalnosti, kreativnosti i maštovitosti. Glazba na koju će djeca plesati treba biti djeci bliska, poznata i zanimljiva. Pjesma treba biti kratka, laka za upamtiti te sadržaja primjerenog dječjoj dobi.

7.2.1. Obrazovni ciljevi plesnih struktura

- razvijati kod djece estetsku kulturu pokreta u svim njenim dijelovima
- naučiti lijepom držanju tijela
- razvijati orijentaciju u prostoru
- izražajnost- emocionalnost u pokretu
- glazbena izražajnost: takt, ritam, tempo, dinamiku, melodiju
- osjećaj odnosa tona i pokreta
- slobodna kreativnost pokreta i glazbe

7.2.2. Obrade plesnih struktura

U obradi plesnih struktura treba početi s učenjem i usavršavanjem struktura pokreta. Nakon toga dobro je obrađivati i usavršavati glazbeno izražavanje (takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju). Koracima se izražavaju vrijednosti nota po trajanju, a pokretima ruku izražavaju se naglašeni i nenaglašeni dijelovi takta, odnosno, metrička struktura takta. Sljedeći postupak u obradbi ovih sadržaja je povezivanje i usavršavanje pokreta i glazbe stremeći ka kretnoj izražajnosti i na taj način poticati dječje kreativno plesno izražavanje. Pokreti uz glazbu se nadalje povezuju u ritmičke cjeline, stiliziraju i izvode u raznolikim formacijama i oblicima dječjih plesnih igara. Neke sadržaje plesnih struktura moguće je izvoditi s pomagalima kao što su loptice, lopte, štapići, zastavice, zvončići, trake, vijače i slično. Glazbene su mjere koje je poželjno koristiti pri obradbi plesnih struktura dvodijelne, trodijelne i četverodijelne. Važno je da izabrana glazba bude djeci bliska, poznata, da glazbena kompozicija bude kratka kako bi je djeca lakše zapamtila pokrete u plesnim strukturama učenici mogu izvoditi pojedinačno, u parovima ili u skupinama, uz pjesmu, ritmičku pratnju koja se daje pljeskanjem,

udaraljka ili instrumentima. Tako će djeca od hodanja i trčanja prikladnim ritmom, udaranjem štapićima uz promjene tempa, slobodnom kretnom ilustracijom poznatih glazbenih tema, hodanjem, trčanjem i poskocima, u različitim tlocrtnim oblicima, plesovima oponašanja, doći do dječjih plesova i time biti spremna usvajati složenije oblike plesa (Šumanović, M., Filipović, V., & Sentkiralji, G. 2005)

Plesne strukture mogu se provoditi u različitim organizacijskim oblicima rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture:

1. na satu tjelesne i zdravstvene kulture

Ples se može provoditi u svim dijelovima sata koristeći razne metodičko organizacijske oblike rada. U frontalnom obliku rada. U uvodnom dijelu sata kroz jednostavne plesne elemente kretanja uz glazbu. U glavnom dijelu sata obrađujući i usavršavajući elemente kretanja i elemente ritma. U završnom dijelu sata kroz jednostavne i opuštajuće korake Plesni pokreti mogu se izvoditi na ritam pljeskanja, kucanja ili glazbe. Nakon jednostavnih plesnih struktura rade se složenije (npr.dva koraka u desno, dva koraka u lijevo, kretanje po tri pravca i slično).

2. na malim stankama

Ponekad je djeci potrebno kretanje, fizička aktivnost, kako bi se odmorilo od učenja. Moguće je koristiti jednostavnije strukture hodanja, poskoka, zamaha uz glazbu a sve to kroz igru i ples.

3. na priredbama

Prikazuje se neki oblik plesnog izražavanja. To znači da učitelj s djecom može pripremiti prikladni narodni ili društveni ples ili ritmički sastav kao jednu od točaka u priredbi. Prema Šumanović, M., Filipović, V., & Sentkiralji, G. (2005).

5. izvannastavnim i izvanškolskim sportskim aktivnostima

U ove aktivnosti uključuju se djeca koja imaju sklonosti i želju za dodatnim plesnim usavršavanjem.

8. METODIKA POUČAVANJA DJECE PLESNIM STRUKTURAMA

8.1 GOVORNE METODE

- metoda žive riječi
- metoda razgovora
- metoda objašnjavanja
- učenja teksta pjesme
- govorne instrukcije

8.1.1.METODA ŽIVE RIJEČI:

Ova metoda se koristi kada se plesni sadržaj uči ili uvježbava. U sportskom plesu, upoznaje se plesača sa zemljom iz koje potječe; upoznaje se sa tekstom, sa ritmom te pojedinačnim korakom i figurom.

8.1.2.METODA RAZGOVORA:

Nastavnik bi trebao prikupljati informacije o svemu što smatra važnim, kako bi učenicima prenijeo znanje.

8.1.3.METODA OBJAŠNJAVANJA:

Ovu metodu moguće je primjeniti na satovima plesa, na treninzima i natjecanjima. Objašnjavanje igra veliku ulogu u procesu učenja jer učenici ne mogu zamisliti niti jedan ples bez objašnjavanja.

8.1.4.UČENJE TEKSTA PJESME:

Ukoliko se izvodi narodni ples, potrebno je prethodno naučiti tekst pjesme. Ako se uči na satu tjelesno zdravstvene kulture, bilo bi poželjno na tablu napisati do tri strofe, kako bi se učenici podsjećali tijekom vježbanja.

8.1.5.GOVORNE INSTRUKCIJE:

U verbalne metode spadaju svi govorni znakovi za početak izvođenja kretanja, za kraj vježbanja i sl. Prema vrsti takta može se odbrojavati. Odbrojavati možemo na ovaj način: „prva-druga“ ili „treća-četa“

8.2. METODE POKAZIVANJA

-neposredno pokazivanje

-posredno pokazivanje

8.2.1.NEPOSREDNO POKAZIVANJE:

Metoda koja se odnosi na pokazivanje nastavnika, trenera ili koreografa. Trebali bi biti u mogućnosti te sposobni pokazati ples, plesne korake, način izvođenja i sl. Ako je u pitanju učenje sportskog plesa, bilo bi poželjno da u određenoj fazi treniranja plesni par pokazuje ples, kako bi učenici mogli steći dojam o načinu držanja, kretanju, prostoru. Također se može odabrati par koji najbolje izvodi zadatak te na osnovu njihovog plesa pokaže ples i eventualno dodatno objašnjava.

8.2.2.POSREDNO POKAZIVANJE:

Metoda posrednog pokazivanja može biti statičke prirode (slike, crteži, sheme i sl.) i dinamičke (video snimak, filmovi i sl.). Suvremeno učenje plesa bilo bi teže objasniti bez dinamičkog pokazivanja odnosno videa. Poželjno je pokazivati ples vrhunskih natjecatelja pa zatim ples samih učenika kako bi učenici mogli vidjeti greške.

8.3 METODA UČENJA-VJEŽBANJA

-sintetička metoda

-analitička metoda

-kompleksna metoda

-metoda natjecanja

-metoda programiranog učenja

8.3.1.SINTETIČKA METODA:

Sintetičkom metodom se plesna cjelina pokreta uči u cijelosti. Moguće je primjeniti ovu metodu samo kod učenja jednostavnih plesnih koraka, cjelina i figura.

8.3.2.ANALITIČKA METODA:

Metoda koja se upotrebljava više nego sintetička. Svaki složeniji ples, element ili manja plesna cjelina trebaju biti rastavljeni na logičke dijelove i takve rasčlanjene ih učiti.

8.3.3.KOMPLEKSNA METODA:

Metoda koja se najviše koristi zbog svoje praktične prirode. Vježbanje ovom metodom podrazumijeva demonstraciju plesnog koraka u cjelosti, zatim učenje po logičkim dijelovima, a na kraju sklapanje pojedinačnih elemenata u traženi plesni korak ili figuru.

8.3.4.METODA NATJECANJA:

Metoda koja zahtijeva prethodno poznavanje plesnih koraka i figura. „Ovom metodom se utječe na stabilizaciju znanja plesača, na formiranje odgovarajućih navika, na postizanje sportske forme i odgovarajuće utjecanje na psihi plesača.“ (Kostić, 2001)

8.3.5.METODA PROGRAMIRANOG UČENJA:

Ova metoda zahtijeva pripremu trenera i odgovarajuću tehničku opremu . U učenju se ne može prijeći na slijedeći dio (zadatak) dok prethodni nije naučen u cjelosti.

9. ZAKLJUČAK

Za ples, kao estetsku kineziološku aktivnost, se može reći da je najbliža čaroliji. Sportska aktivnost koja objedinjuje umjetnost ljudskog pokreta s glazbenom umjetnošću. Ples je strast, ljubav prema životu, radost i sreća. Već tisućljećima star oblik tjelesne aktivnosti i dan danas ima svoju važnu ulogu. Društvenu ulogu da spaja ljude različitih kultura. Učeći ples, proučavamo kulturu, proučavajući kulturu, upoznajemo ljude. Sa kineziološkog aspekta, razni su oblici primjene plesa. Sportska, rekreativna, te odgojna primjena. Prije svega ples je lako moguće primjenjivati kod djece. Ples utječe na fizički i psihički razvoj. Neosporno je da svakom tjelesnom aktivnošću pozitivno utječemo na zdravlje pa tako i plesom, koji je jedna prekrasna priča za sebe. Smisao za ritam nemoguće je naučiti pa je jako važno, kao trener, znati prepoznati djecu koja imaju urođenu koordinaciju u ritmu i kao takve znati ih potaknuti da se priključe plesnim klubovima, naučiti ih da zavole tjelesnu aktivnost, pa tako i ples kako bi mogli težiti ostvarenju vlastitog potencijala. Djecu treba pustiti da budu djeca, a to čine kada im se dozvoli igra. Ples je izvrsna mogućnost igre, puna kreativnih i inovativnih rješenja. Glazba djeci predstavlja zabavu i kao takva utječe na njihov cjelokupni razvoj. Opće poznato je da u ranoj dječjoj dobi glazbene brojalice pridonose slobodnom izražavanju djece, te vode uspješnom razvoju fine i grube motorike. Brojnim istraživanjima potvrđeno je da ljudi koji plešu što rekreativno, što profesionalno da su sretniji, zadovoljniji i opušteniji. Ima li stoga nešto ljepše od toga, plesnim putem ići ka sreći.

10. LITERATURA

1. Adams, J. A. (1971). A closed-loop theory of motor learning. *Journal of motor behavior*, 3(2), 111-150.
2. Beunen, G., & Malina, R. M. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. *Exercise and sport sciences reviews*, 16(1), 503-540.
3. Beunen, G. P., Malina, R. M., Lefevre, J., Claessens, A. L., Renson, R., Eynde, B. K., ... & Simons, J. (1997). Skeletal maturation, somatic growth and physical fitness in girls 6-16 years of age. *International Journal of Sports Medicine*, 28(06), 413-419.
4. Clarkson, P. M., Freedson, P. S., Skrinar, M., Keller, B., & Carney, D. (1989). Anthropometric measurements of adolescent and professional classical ballet dancers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 29(2), 157-162.
5. Cohen, J. L., Gupta, P. K., Lichstein, E., & Chadda, K. D. (1980). The heart of a dancer: noninvasive cardiac evaluation of professional ballet dancers. *American Journal of Cardiology*, 45(5), 959-965.
6. Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). Human performance.
7. Gillett, P. A., & Eisenman, P. A. (1987). The effect of intensity controlled aerobic dance exercise on aerobic capacity of middle-aged, overweight women. *Research in nursing & health*, 10(6), 383-390.
8. Hume, P. A., Hopkins, W. G., Robinson, D. M., Robinson, S. M., & Hollings, S. C. (1993). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 33(4), 367-377.
9. Katzmarzyk, P. T., Malina, R. M., & Beunen, G. P. (1997). The contribution of biological maturation to the strength and motor fitness of children. *Annals of human biology*, 24(6), 493-505.
10. Kostić R. (2001) „Ples – teorija i praksa“ Niš: Grafika Galeb
11. Lovrenović, M. (2016). *Plesne strukture u predškolskom odgoju* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences.).
12. Magazinović, M. (1951). *Historija plesa*. Beograd: Prosveta
13. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno - prosvjetni sabor Hrvatske.

14. Malina, R. M., Bouchard, C., & Beunen, G. (1988). Human growth: Selected aspects of current research on well-nourished children. *Annual Review of Anthropology*, 17(1), 187-219.
15. Malina, R. M., Koziel, S., & Bielicki, T. (1999). Variation in subcutaneous adipose tissue distribution associated with age, sex, and maturation. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 11(2), 189-200.
16. Mavridis, G., Filippou, F., Laios, A., Rokka, S. T., Bousiou, S. T., Mavridis, K., & Varsami, D. (2005). THE EFFECT OF A HEALTH-RELATED AEROBIC DANCE PROGRAMME IN THE PHYSICAL ABILITIES OF BOYS AND GIRLS OF AGE 6 and 7 YEARS. CYPRUS, 33.
17. Miletić, D., Katić, R., & Srhoj, L. (1998). CANONICAL RELATION TO SOME MORFOLOGICAL CHARACTERISTICS AND ACHIEVEMENTS IN RHYTHMIC-SPORTS GYMNASTICS AND DANCE.
18. Miletić, Đ., Katić, R., & Maleš, B. (2004). Some anthropologic factors of performance in rhythmic gymnastics novices. *Collegium antropologicum*, 28(2), 727-737
19. Mota, J., Guerra, S., Leandro, C., Pinto, A., Ribeiro, J. C., & Duarte, J. A. (2002). Association of maturation, sex, and body fat in cardiorespiratory fitness. *American Journal of Human Biology*, 14(6), 707-712.
20. Persichini, C., Baldari, C., Guidetti, L., Trombetta, M., Capranica, L., & Figura, F. (1998). Assessment of rhythmic ability: differences between sedentary and rhythmic gymnastic athletes. *Journal of sport sciences*, 16(5), 397-398.
21. Podgorelac, I. (1991). *Zaplešimo družbano*. Ljubljana: Založba mladinska knjiga
22. Srhoj, L. (2002). Effect of motor abilities on performing the Hvar folk dance cicilion in 11-year-old girls. *Collegium antropologicum*, 26(2), 539-543.
23. Srhoj, L., Katić, R., & Kaliterna, A. (2006). Motor abilities in dance structure performance in female students. *Collegium antropologicum*, 30(2), 335-341.
24. Srhoj, L. (1989). Povezanost između nekih motoričkih, antropometrijskih i funkcionalnih dimenzija i uspjeha u ritmičkoj gimnastici.[Relations between some motor, anthropometrical and functional dimensions and success in rhythmic gymnastics.

- In Croatian.]. *Unpublished doctoral dissertation, University of Skopje*), Skopje: Fakultet za fizičku kulturu Univerziteta u Skopju.
25. Mihaljević, D., Rogulj, N., Čavala, M., Srhoj, L., & Nikola, F. (2010, January). Implementation of expert system for talent detection in dance. In Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije.
 26. Stojić, P. (1957.) „*Mi igramo; priručnik za moderne igre*“ Sarajevo: Narodna prosvjeta.
 27. Šumanović, M., Filipović, V., & Sentkiralji, G. (2005). Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 51(14), 40-45.
 28. Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009). Motor status of competitive young sport dancers—gender differences. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 83-87.
 29. Wolf-Cvitak, J. (1984). *Relacije između morfoloških i primarnih motoričkih dimenzija sa uspješnosti u ritmičko-sportskoj gimnastici kod selekcioniranog uzorka ispitanika*. (Unpublished Master's thesis, University of Zagreb). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
 30. Wyon, M. A., Abt, G., Redding, E., Head, A., Craig, N., & Sharp, C. (2004). Oxygen uptake during modern dance class, rehearsal, and performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
 31. Yagüe, P. H., & De La Fuente, J. M. (1998). Changes in height and motor performance relative to peak height velocity: A mixed-longitudinal study of Spanish boys and girls. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 10(5), 647-660.
 32. Yannakoulia, M., & Matalas, A. L. (2000). Nutrition intervention for dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 4(3), 103-108.
 33. ZAGRAJŠKI-VUKELIĆ, J. (2000). Plesna kultura: mogućnosti plesnoritmičkog odgoja djece predškolske dobi.