

# Utjecaj plesa na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti

---

Radić, Karla

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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:221:538588>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-28**



Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**UTJECAJ PLESA NA RAZVOJ MOTORIČKIH I  
FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

(ZAVRŠNI RAD)

**Student:**

Karla Radić

**Mentor:**

Dr. sc. Nikola Foretić

Split, 2021

## **Sažetak**

U ovom radu govori se kakav utjecaj ples ima na različite motoričke i funkcionalne sposobnosti kod čovjeka. Opisani su stilovi plesa kojima se prema mom mišljenju najbolje mogu razviti motoričke i funkcionalne sposobnosti kao što su koordinacija, fleksibilnost, brzina, snaga i eksplozivnost, ravnoteža i izdržljivost. Ples je aktivnost koja je jako podcijenjena, a ima mnogo pozitivnih utjecaja na čovjekovo tijelo, zdravlje i sposobnosti.

Ključne riječi: ples, motoričke i funkcionalne sposobnosti, razvoj

## **Abstract**

This paper discusses the impact of dance on different motor and functional abilities. Dance styles that, in my opinion, can develop motor and functional abilities such as coordination, flexibility, speed, strength, explosiveness, balance and endurance are described. Dancing is an activity that is greatly underestimated and has many positive effects on human body, health and abilities.

Key words: dance, motor and functional abilities, development

## Sadržaj

1. UVOD	1
2. RAZVOJ KOORDINACIJE U PLESU	3
3. RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI U PLESU	6
4. RAZVOJ BRZINE U PLESU	9
5. RAZVOJ SNAGE I EKSPLOZIVNOSTI U PLESU	12
6. RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI U PLESU	16
7. RAZVOJ RAVNOTEŽE U PLESU	20
8. ZAKLJUČAK	25
9. LITERATURA	26

## 1. UVOD

Ples je živi jezik koji govori o čovjeku – umjetnička poruka koja lebdi iznad stvarnosti i govori o čovjekovim najdubljim emocijama i potrebi za komunikacijom. (Mackrell, J. R. 2020, November 19). Ples je zapravo pokretanje čovjekovog tijela u ritmu glazbe, pojedinačno, u skupinama ili u parovima. Čovjek se plesom bavi od pamtivijeka; najstarija svjedočanstva o plesu možemo pronaći na špiljskim crtežima, koja prikazuju čovjeka u različitim gibanjima, što se kasnije naziva – ples.

Univerzalna definicija plesa se mora vratiti temeljnom načelu da je ples umjetnička aktivnost koja koristi tijelo i raspon kretnji za koje je ono sposobno. Plesni pokreti razlikuju se od uobičajenih svakodnevnih kretnji, ali naravno ples se može sastojati od pokreta povezanih sa svakodnevnim aktivnostima.

Ono što ples razlikuje od svakodnevni kretnji je to što ples uključuje neke dodatne kvalitete kao što su samoizražavanje, estetski užitak i zabava. Ljudi plešu iz užitka, također kako bi istražili i osjetili svoje tijelo i okolinu na neke nove i posebne načine. S obzirom da ples uključuje cijelo tijelo jako je dobra aktivnost za razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u čovjeka.

Često pokretima dovodi tijelo do krajnjih granica, na primjer, ruke jako ispružene, glava savinuta unatrag, tijelo savijeno ili uvijeno, te time razvija fleksibilnost. Također, često uključuje posebne napore poput visokih udaraca i skokova čime jako dobro utječe na razvoj izdržljivosti, jakosti i snage.

Plesni pokretni obično su prostorno i ritmički organizirani, slijede određeni redoslijed koraka što jako dobro razvija koordinaciju i memoriju. Ples zahtijeva nenaviknute obrasce mišićnog napora, kao i intenzivan i dugotrajan utrošak energije.

Ples, zapravo može stvoriti potpuno samostalan svijet za plesače u kojem su sposobni za fizički napor i izdržljivost daleko iznad svojih moći. Na primjer, mogu se vrtjeti jako dugo a da nakon toga ne izgledaju kao da im se vrti, mogu otplesati koreografiju i nakon toga izgledati kao da nisu radili ništa.



**Slika 1.** Plesne figure (izvor: bailaya.es)

Pokret je postao neiscrpno sredstvo čovjekovog fizičkog izražavanja koji svojom formom i kompozicijom omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja (Šumanović i sur., 2005).

Ples vrlo pozitivno utječe na čovjeka i njegovo zdravlje, bilo to fizičko ili psihičko. Kao aktivnost ima jako puno dobrobiti; utječe na pravilno držanje tijela, djelotvoran je način mršavljenja, a povećava fizičku otpornost, kapacitet disanja, te tonus mišića. Također, ples ima jako puno dobrobiti za psihičko zdravlje čovjeka. Plesom razvijamo samopouzdanje, djeluje opuštajuće, te ispunjava čovjeka veseljem zbog oslobađanja endorfina, hormona sreće.

Često se postavlja pitanje: “Je li ples sport?”, “Može li se ples nazvati sportom?”.

Ples je vježba i to ne laka. Plesači moraju biti snažni i jaki u svakoj mišićnoj skupini. Ples uključuje mnogo aktivnosti koje se rade i u drugim sportovima, kao što su: istezanje, skakanje, trčanje. Također, potrebno je jako puno snage, izdržljivosti kako bi ono što plesači rade izgledalo lagano, bez imalo napora.

Zbog toga je cilj ovog rada osvijestiti utjecaj plesa na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, prvenstveno brzine, agilnosti, jakosti, snage, fleksibilnosti i izdržljivosti.

## 2. RAZVOJ KOORDINACIJE U PLESU

Koordinacija je motorička sposobnost efikasnog usklađivanja pokreta cijelog tijela, ruku i nogu. Nju možemo svrstati u kvalitativne motoričke sposobnosti, a također je nazivamo i “motorička inteligencija”. Postoji mnogo vrsta koordinacije, ali kada govorimo o plesu, tada se naglasak stavlja na koordinaciju u ritmu i prostorno vremensku orijentaciju. Koordinacija u ritmu je izvođenje određenog pokreta u određenom ritmu, a prostorno vremenska orijentacija podrazumijeva snalaženje u prostoru i vremenu tijekom izvođenja određenih plesnih struktura. Na razvoj koordinacije najlakše je utjecati od rane životne dobi. Tako jednostavnu koordinaciju radimo od 6. do 12. godine, složenu od 13. do 16. godine, a usavršavanje započinjemo sa 17 godina i radimo ga dok god se aktivno bavimo sportskom aktivnošću. Kada govorimo o plesu i plesnim stilovima, možemo reći da se općenito plesom i svakim stilom može razviti koordinacija. Međutim, stilovi plesa kojima se koordinacija može najviše razviti su wacking, vogue i step.

### WAACKING

Waacking je oblik uličnog plesa koji se počeo razvijati 1970-ih. Izraz “whack”, iz kojeg je ovaj stil proizašao, bio je specifičan pokret u punkerskom stilu koji je značio pomicanje ruku iznad glave prateći određeni ritam. Upravo zbog toga cijeli se plesni stil sastoji od rotacijskih pokreta ruku iznad i oko glave, te je kao takav odličan operator za razvoj koordinacije ruku. Postoji waack prema nazad, waack pokret prema naprijed u kojima se koriste jedna pa druga ruka naizmjenično, te dvostruki waack gdje obje ruke zajedno rade kretnju naprijed ili nazad.



Slika 2. Waacking (izvor: steezy.co)

## VOGUE

Vogue je oblik modernog plesa kojeg karakteriziraju kruti, linearni i kutni pokreti nogu, cijelog tijela, a najviše ruku. Trenutno postoje tri stila vogue plesa: “Old way”, “New way” i “Vogue Fem”. “Old way” karakterizira formiranje linija, simetrija i preciznost, te graciozno i fluidno izvođenje pokreta. “New way” sadrži nešto rigidnije, geometrijske pokrete koji se kombiniraju s pokretima drugih dijelova tijela. Kod ovog vogue stila naglasak se stavlja na kontrolu ruku, na primjer stvaranje iluzija dlanovima i zapešćem.

Razlika “New way” i “Old way” stila je u tome što kod “New way” stila sve geometrijske pokrete izvodimo u pokretu. “Vogue Fem” stil pojavljuje se pod utjecajem baleta, modernog plesa i breakdance-a. Karakteriziraju ga pretjerani ženski pokreti, skokovi i akrobacije. Vogue kao vrsta plesa jako utječe na plesačevu koordinaciju, spretnost, preciznost i ambidekstriju jer svi pokreti, posebno pokreti ruku, trebaju biti izvedeni precizno i jednako na obje strane.



**Slika 3.** Vogue (izvor: miamiartzine)





**Slika 4.** Vogue Fem (izvor: pinterest.com)

**Tablica 1.** Trenažne karakteristike plesa u svrhu razvoja koordinacije

<b>Sportovi</b>	Hokej, Baseball, tenis
<b>Vrijeme trajanja</b>	cca. 45 minuta
<b>Populacija</b>	Djeca i mladi 10-18 godina
<b>Razina naučenosti tehnike plesa</b>	Umjerena
<b>Tempo izvedbe</b>	Umjereno
<b>Intenzitet</b>	Srednji
<b>Napomene</b>	Ograničenja: tehnika je kompleksna Prednosti: jednom kad se usvoji postaje odličan operator za razvoj koordinacije

### **3. RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI U PLESU**

Fleksibilnost je motorička sposobnost koju karakterizira izvođenje pokreta s velikom amplitudom. Kao motorička sposobnost je jako bitna jer njenim povećanjem smanjuje se opasnost od ozljeda mišića i ligamenata. Fleksibilnost možemo podijeliti u više skupina, pa tako postoji aktivna, pasivna, statička, dinamička, lokalna i globalna.

Ovu motoričku sposobnost potrebno je početi što ranije razvijati. Senzitivna faza razvoja fleksibilnosti kod oba spola započinje od 6 do 14 godine. Metode treninga za razvoj fleksibilnosti dijelimo na: metode statičkih (pasivnih) istezanja, metode dinamičkih (aktivnih) istezanja i PNF metoda istezanja. Fleksibilnost čini jako bitan dio plesa, a najviše je možemo razviti kroz balet i suvremeni ples.

#### **BALET**

Balet je glazbeno-scensko djelo kojeg izvode baletni solisti, baletni ansambl i orkestar. Dramsku radnju baleta plesači pokušavaju dočarati pantomimom i plesom. Klasični balet je zapravo čista tehnika – izrazita otvorenost nogu, te rotacija noge iz kukova prema van i pet pozicija nogu koje čine bazu baletne tehnike. Baletni pokreti od plesača zahtijevaju iznimnu fizičku spremnost, kontrolu pokreta i snagu cijelog tijela jer tijekom izvođenja pokreti trebaju izgledati lagano i elegantno.

Balet od plesača također zahtijeva i jako izraženu fleksibilnost jer se baletni pokreti sastoje od puno dizanja nogu koje treba zadržati u određenoj poziciji, savijanja leđa do krajnjih granica i skokova koji zahtijevaju veliku amplitudu pokreta. Upravo zbog takvih figura koje traže veliku fleksibilnost, balet je jako dobar operator za njezin razvoj. Postoji mnogo vježbi za razvoj fleksibilnosti u baletu, a neke od njih su: “grand battement” i “grand plié” koji se najčešće provlače kroz baletne koreografije.

#### **GRAND BATTEMENT**

Grand battement je klasični baletni pokret kod kojeg plesač stoji uspravno, noge su postavljene u petu poziciju, te iz te pozicije baca nogu u zrak (kretnja se vrši iz kuka) i vraća je nazad u početni položaj. Pri izvođenju ovog pokreta obje noge su potpuno opružene a ostatak tijela mora biti uspravan i miran bez velikih oscilacija.

Plesač nogu može bacati naprijed, natrag i u stranu pri čemu nogu mora dignuti što više, odnosno bliže glavi. Ovaj pokret se može izvoditi u mjestu dok se plesač drži za baletnu šipku ili u kretanju gdje naizmjenično baca jednu pa drugu nogu dok se kreće prema naprijed.



**Slika 5.** Grand battement u stranu (izvor: Pointe Magazine)

## **GRAND PLIÉ**

Plié je jednostavan pokret u kojem plesači savijaju koljena te ih ponovno ispravljaju. Dok plesač izvodi kretnju stopala moraju biti okrenuta prstima prema van, što automatski zahtijeva više otvaranje kukova.

Kod izvođenja kretnje kao što je grand plié, zahtijeva se potpuno otvaranje kukova i izvođenje potpune i duboke kretnje. Bitno je obratiti pozornost na to da su leđa ravna, kukovi točno iznad stopala i da je zdjelica malo podvučena, da je ne izbacujemo prema natrag. Pri izvođenju kretnje koljena otvaramo što je više moguće u stranu.



**Slika 6.** Izvođenje kretnje grand plié (izvor: pinterest)

**Tablica 2.** Trenažne karakteristike plesa u svrhu razvoja fleksibilnosti

<b>Sportovi</b>	Gimnastika, nogomet, plivanje,
<b>Vrijeme trajanja</b>	Vrijeme trajanja treninga sat vremena
<b>Populacija</b>	Najčešće djeca amateri.
<b>Razina naučenosti tehnike plesa</b>	Početna
<b>Tempo izvedbe</b>	Sporo
<b>Intenzitet</b>	Srednji
<b>Napomene</b>	Prednosti: razvoj fleksibilnosti tijela, najviše nogu, bolja izvedba pokreta, prevencija ozljeda Ograničenja: građa tijela, nezainteresiranost

#### **4. RAZVOJ BRZINE U PLESU**

Brzina predstavlja sposobnost brze reakcije i izvođenje nekog pokreta u što kraćem vremenu. Također brzina se može definirati i kao sposobnost da se na temelju kognitivnih procesa, i živčano – mišićnog sustava postigne brzina reakcije. Brzina se može podijeliti na brzinu reakcije, brzinu pojedinačnog pokreta, brzinu kretanja tijela i na frekvenciju pokreta.

Brzina reakcije je okarakterizirana kao sposobnost brze reakcije na nekakav podražaj, bio to slušni, vidni ili taktilni.

Frekvencija pokreta je sposobnost izvođenja nekog repetitivnog pokreta konstantne amplitude što je brže moguće.

Brzina pojedinačnog pokreta se definira kao sposobnost izvođenja samo jednog pokreta koji je u principu jednostavan, a potrebno je naglasiti da se taj pokret mora izvesti maksimalnom brzinom.

Brzina kao motorička sposobnost je velikim dijelom urođena i jako je teško utjecati na nju. Postoje određena razdoblja kada je brzinu najbolje razvijati, tako kod dječaka prva faza razvoja je između 7 i 9 godina, a druga faza između 13 i 16 godina. Kod djevojčica prva faza razvoja brzine počinje između 6 i 8 godina, a druga između 11 i 13 godina. Kada govorimo o plesu brzina je zapravo ritam glazbe koji moramo pratiti. Plesni stilovi kojima se brzina može najbolje razviti su house i step jer oba stila zahtijevaju izvođenje brzih koraka uz brze promjene.

#### **HOUSE**

House je ulični plesni stil koji je nastao kao kombinacija drugih plesnih stilova kao što su step, hip hop, afrički plesovi, latinoamerički plesovi, breaking, itd. Karakteristični pokreti ovog plesnog stila su footwork, jacking i lofting.

Footwork predstavlja sve elemente koji se rade nogama i u principu su jako brzi, jacking su brza kretanja tijelom naprijed i nazad, te lofting u koji se ubrajaju svi elementi na podu. Nazivi nekih od pokreta koji se najčešće koriste su: farmer, sidewalk, crosswalk, salsa step, salsa hop, tip tap toe, pas de bourree.

House najviše karakterizira jako brz rad nogu dok su gornji dio tijela i ruke najčešće opuštene i prepuštene glazbi. Upravo zbog tog brzog rada nogu ovaj plesni stil može nevjerojatno puno utjecati na razvoj i poboljšanje brzine.



**Slika 7.** House, prva faza koraka pas de bourrée (izvor: mywaydance.com)

## STEP

Step ili tap dancing je oblik plesa u kojem plesači nogama i posebnim cipelama dok plešu stvaraju zvuk i ritam. Zvuk se stvara zbog metalnih tapova koji se nalaze na cipelama u području prstiju i pete, a osim takvih vrsta cipela koje se koriste za rhythm tap postoje i soft shoes koje nemaju metalne podplate, te se njihov zvuk razlikuje od cipela s metalnim potplatima.

Step se može plesati tako što će plesači pratiti glazbu, ali se također može plesati tako što će plesači stvarati glazbu, odnosno zvuk. To znači da step plesač može korake koje radi sinkronizirati s glazbom. Međutim, stepati se može i bez glazbene pratnje a to znači da plesač pleše a capella. Postoje dva stila stepanja, a to su: *Broadway tap* i *Rhythm tap*.

Broadway tap stil stepa karakterizira njegovanje filmskih i kazališnih mjuzikla, te plesači koji plešu ovaj tip stepa naglasak stavljaju na vizualnost, odnosno vizualni aspect plesa, a akustiku stavljaju u drugi plan. Plesači ovog step stila se karakteriziraju kao lijepi i skladni, te su svjesni pokreta i linija tijela koje izvode.

Rhythm tap predstavljaju plesači koji su najčešće glazbenici jazz benda. To je ulični stil koji se njeguje po jazz klubovima. Prioritet rhythm tap plesača je akustika i zbog toga ne mare za estetiku, kako njihovo tijelo izgleda dok izvode pokret, već mare za to kakav je zvuk kojeg

tijekom plesanja proizvedu. Zbog brzog kretanja nogu, okretanja i mijenjanja smjera kretanja, ova vrsta plesa uvelike utječe na brzinu i njen razvoj.



**Slika 8.** Broadway tap dance (izvor: stepbystep.hr)

**Tablica 3.** Trenažne karakteristike plesa u svrhu razvoja brzine

<b>Sportovi</b>	Nogomet, košarka, rukomet, mačevanje, tenis
<b>Vrijeme trajanja</b>	Sat vremena učenje tehnike, 30 minuta isplesavanje
<b>Populacija</b>	Odrasli i profesionalci djeca
<b>Razina naučenosti tehnike plesa</b>	Napredna
<b>Tempo izvedbe</b>	Brzo
<b>Intenzitet</b>	Visoki
<b>Napomene</b>	Ograničenja: kompleksni pokreti, prevelika brzina, predznanje Prednosti: poboljšanje brzine kod već naučenih pokreta

## **5. RAZVOJ SNAGE I EKSPLOZIVNOSTI U PLESU**

Snaga kao motorička sposobnost se definira kao savladavanje otpora ili suprostavljanje otporu naprezanjem mišića. Otpor koji čovjekovo tijelo pokušava savladati može biti unutarnji i vanjski, pa su tako vanski otpori sprava, rekvizit, teret, partner, a unutarnji otpor je zapravo sama masa čovjeka. Snagu možemo podijeliti na više načina:

1. Toploška podjela: snaga ruku i ramenog pojasa, snaga trupa i snaga nogu
2. Način manifestacije: apsolutna snaga, relativna snaga, statička i dinamička

Dinamičku snagu još možemo podijeliti na repetitivnu i eksplozivnu. Repetitivna snaga se karakterizira kao višestruko ponavljanje određene vježbe/kretnje, do otkaza. Dakle, ona se očituje u maksimalnom ponavljanju neke vježbe snage. Eksplozivna snaga se definira kao sposobnost koja omogućava maksimalno ubrzanje vlastitog tijela ili nekog objekta u što kraćem vremenu. Ona ovisi o broju aktiviranih mišićnih jedinica, reaktivnosti mišića, dužini mišića, itd.

Kada govorimo o snazi i početku njenog razvoja, najoptimalniji period razvoja kod djevojčica je odmah nakon završetka PHV, a kod dječaka nešto malo kasnije, 12-18 mjeseci nakon završetka PHV. Također postoje i određene metode treninga za razvoj snage, a one su: funkcionalne metode, metoda maksimalnih naprezanja, maksimalna dinamička kontrakcija, maksimalna koncentrična kontrakcija, metoda eksplozivnih dinamičkih naprezanja, balistička metoda, pliometrija.

Snaga i eksplozivnost imaju jako veliku ulogu u plesu jer većina stilova i pokreta zahtijeva veliku količinu snage i eksplozivnosti. Bitne su u svakom stilu plesa, ali najviše se očituju kroz balet i suvremeni ples gdje je eksplozivnost potrebna za izvođenje težih elemenata kao što su skokovi, te elementi na podu za koje je potrebna snaga core-a. Također snaga je jako bitna i za pole dance jer se plesač cijelo vrijeme drži za šipku i izvodi različite elemente na njoj.

### **SUVREMENI PLES**

Suvremeni ples je plesni stil koji se razvio u sredinom dvadesetog stoljeća. Ovaj stil plesa zapravo je kombinacija klasičnog baleta i modernog jazz-a i puno je opušteniji od klasičnog baleta jer za sve pokrete koristi prirodnu predispoziciju tijela. Kada govorimo o tehnici u ovom stilu se kombinira jak, kontroliran rad nogu kao u klasičnom baletu i kontrola torza kao u modernom. Elementi se sastoje od skokova, pirueta, elemenata na podu, padanja i improvizacije. Također se koristi puno promjena ritma, brzine i smjerova i elemenata na podu



što zahtijeva veliku jakost, snagu i kontrolu. Elementi na podu mijenjaju odnos između tijela plesača i gravitacije i zahtijevaju od plesača brze promjene razina, na primjer odlazak na pod, te brzo ustajanje s njega. Ponekad se u suvremenom plesu koriste i elementi nezapadnjačkih plesnih kultura, kao što su elementi afričkog plesa i pokreti iz japanskog suvremenog plesa. Koreografije suvremenog plesa često znaju izgledati neuredno, ali se ipak oslanjaju na tehniku. Tehnike koje se se koriste u suvremenom plesu uključuju suvremeni balet, improvizaciju, interpretacijski ples, lyrical dance, te plesne stilove Sjedinjenih Američkih Država kojih je nekoliko, ali naglasak bih stavila na: “Graham technique”, gdje se nastoji naglasiti plesna dramatičnost, snaga, kontrola i ranjivost. Trening za plesače suvremenog stila bazira se na suvremenoj plesnoj tehnici, ali se često znaju koristiti i druge vrste treninga koje se ne odnose na ples, kao što su joga i pilates koji su od velike važnosti kada su u pitanju snaga, postura jednog plesača.

Skokovi su jako čest element u suvremenom plesu i odličan operator za razvoj snage i eksplozivnosti. Kasnije u tekstu ćemo ih malo pobliže opisati i navesti neke od njih.



**Slika 9.** “Floorwork” (izvor: pinterest)

## **POLE DANCE**

Pole dance ili ples na šipci je vrsta plesa koja se izvodi na vertikalnoj šipci. Ova vrsta plesa je također kombinacija više stilova kao što su balet, suvremeni ples, hip hop, ali sadrži i elemente joge, akrobatike, gimnastike zbog čega zahtijeva veliku snagu tijela, pogotovo ruku. Ples na šipci sastoji se od sljedećih elemenata: okreti koji se nazivaju “spinovi”, penjanje, elementi na podu i inverzija. Ova vrsta plesa ne samo da razvija snagu tijela, već može biti korisna i za

razvoj drugih motoričih sposobnosti, kao što su izdržljivost, fleksibilnost, ravnoteža, a uvelike utječe i na fluidnost pokreta, gracioznost i držanje.

Plesanjem ovog stila plesa povećava se snaga, posebice gornjeg dijela tijela, te za izvođenje elemenata aktiviramo sve skupine mišića.



**Slika 10.** Pole dance (ples na šipci) (izvori: Decathlon)

## **SKOKOVI KAO OPERATORI ZA RAZVOJ SNAGE I EKSPLOZIVNOSTI**

Svaki plesni stil sadrži određene elemente koji zahtijevaju visoku razinu snage i eksplozivnosti. Najzahtijevnije figure i najčešće korištene su skokovi. Izvođenje skokova u plesu, posebno u baletu i suvremenom plesu, zahtijeva razvijenu snagu i eksplozivnost, ali samim učenjem i ponavljanjem skokova plesač tijelo dovodi do određenog nivoa razvijenosti, ne samo snage i eksplozivnosti, već i do razvoja fleksibilnosti. Neki od skokova koji se izvode u baletu, jazz-u i suvremenom plesu su grand jeté, cabriole, pas de chat, itd.



**Slika 11.** Skokovi grand jeté i cabriole (izvor: Youpic)

**Tablica 4.** Trenažne karakteristike plesa u svrhu razvoja snage i eksplozivnosti

<b>Sportovi</b>	Nogomet, odbojka, košarka, gimnastika			
<b>Vrijeme trajanja</b>	Trening od sat ipo vremena			
<b>Populacija</b>	Muškarci	Žene	Djeca	Amateri
<b>Razina naučenosti tehnike plesa</b>	Srednja			
<b>Tempo izvedbe</b>	Umjereno do brzo			
<b>Intenzitet</b>	Srednji do visoki			
<b>Napomene</b>	Ograničenja: sram, strah od nepoznatih pokreta Prednosti: poboljšava samopouzdanje, razvija sposobnosti			

## 6. RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI U PLESU

Izdržljivost je sposobnost čovjekovog organizma da neki rad koji ima svoj intenzitet održava što duže, a da se pri tom njegova efikasnost ne smanji. Ima veliku ulogu u trenažnom procesu jer povoljno djeluje na efikasnost treninga. Drugim riječima, izdržljivost sprječava nastanak umora koji za posljedicu ima smanjenje volumena treninga i ubrzava oporavak organizma. Poboljšava psihičko stanje sportaša, te je bitan factor u prevenciji kod srčano-žilnih oboljenja. Postoji više podjela izdržljivosti, pa je tako s obzirom na opseg radne muskulature dijelimo na opću i lokalnu (Holmman, 1976.), te na lokalnu, regionalnu i globalnu (Zaciorski, 1968.). Kada govorimo o aktivnosti energetskih mehanizama, izdržljivost se može podijeliti na aerobnu koja energiju stvara oksidacijskim procesima i na anaerobnu koja za svoj rad ne koristi kisik. Prema vremenu trajanja izdržljivost može biti kratkotrajna, srednjetrojna i dugotrajna. Trening izdržljivosti ima utjecaj na različite organske sustave:

1. Srčano-žilni: povećava udarni i minutni volumen srca i sami srčani mišić, poboljšava VO<sub>2</sub> max i kapliarizaciju, stabilizira se krvni tlak i poboljšava električnu stabilnost miokarda.
2. Mišićni metabolizam: povećavaju se glikogenske rezerve, povećava se sposobnost rada enzima aerobnog sustava I povećava se udio metabolizma masti u dobivanju energije.
3. Krv: treningom izdržljivosti povećava se ukupna količina krvi, relativno se povećava hemoglobin i plazma u krvi I jača se imuni sustav.
4. Pluća: dolazi do hipertrofije dišne muskulature, povećava se minutni volume disanja i vitalni kapacitet
5. Imunološki sustav: izdržljivost djeluje tako da stvara veću otpornost organizma prema infekcijama i prehladama, ako su opterećenja pravilno dozirana onda poboljšavaju tjelesni obrambeni sustav, ali također ako su opterećenja prevelikog intenziteta i iscrpljujuća onda mogu dovesti do opadanja obrambenih sposobnosti organizma

Na razinu izdržljivosti ljudskog organizma djeluju različiti čimbenici, a oni su:

1. Psihološki: motivacija, osobine ličnosti, tolerancija boli
2. Fiziološki: aerobni, anaerobni i aerobno-anaerobni kapacitet
3. Biokemijski: hormoni, laktati, razgradnja ugljikohidrata i masti
4. Biomehanički: racionalno trčanje, koordinacija

Također postoje i metode treninga koje se koriste u razvoju izdržljivosti kao što su: regenerirajući trening, bazični trening izdržljivosti i dugi trening izdržljivosti. Optimalna dob

za njen razvoj javlja se na početku PHV, a treninzi izdržljivosti preporučuju se prije nego što sportaš dosegne PHV. Kada govorimo o plesu i plesnom treningu, na razvoj izdržljivosti najviše pridonosi isplesavanje dugih koreografija koje traju cca. tri minute. Plesni stilovi kroz koje se može najviše utjecati na razvoj izdržljivosti su: hip hop, house, step i zumba dance.

## **ZUMBA DANCE**

Zumba je plesni stil koji se jako puno koristi u fitness programima, a za njezin nastanak zaslužan je kolumbijski plesač i koreograf Alberto Perez. Ovaj stil plesa uključuje elemente hip hopa, sambu, salsu, merengue i mambo. Svaka zumba koreografija sastoji se od samo par koraka koja se ponavljaju kroz cijelu pjesmu, te tako olakšava praćenje i onima koji se ne bave plesom. Plesanje zumbe nosi sa sobom mnoge benefite kao što je veća potrošnja kalorija i toniranje mišića, bolja aerobna kondicija, povećan srčani ritam i izdržljivost jer se za vrijeme treninga izmjenjuju vježbe s visokim i niskim intenzitetom. Zumba pokreće uglavnom cijelo tijelo, tako da pojedinim pokretima uvježbavamo trup, noge najčešće pomoću skokova, čučnjeva i iskoraka, te ruke i leđa. Zumba satovi obično traju sat vremena, te u jednom takvom satu osoba može sagorjeti do 600 kcal. Postoji deset različitih satova zumbe, a ovise o dobi i razini napora.

1. Zumba gold – nizak utjecaj, nizak intenzitet, zapravo jedna verzija tipične zumbe
2. Zumba step – vježbanje donjeg dijela tijela koji uključuje step aerobic koji se radi u latino plesnim ritmovima
3. Zumba toning – ova vrsta zumbe cilja trbušne mišiće, bedra i ruke, te pruža kardio vježbe i trening snage
4. Aqua zumba – sat zumbe koji se izvodi u vodi što automatski malo otežava pokrete, kombiniraju se isti plesni pokreti koji se koriste tijekom normalnog zumba sata, ali su prilagođeni za rad u vodi
5. Zumba in the Circuit – ova vrsta zumbe kombinira ples s kružnim treningom, sadrži različite vježbe snage kroz ples koje se izvode na postajama i u intervalima
6. Zumbatomic (Zumba kids) – zumba satovi namijenjeni djeci od 7 do 11 godina
7. Zumba gold-toning – satovi namijenjeni starijoj populaciji koji žele poraditi na poboljšanju mišićne snage, posturi, mobilnosti i koordinaciji
8. Zumba sentao – ova vrsta zumbe se fokusira na korištenje tjelesne težine za jačanje i tonus tijela
9. Strong by Zumba – specijalni stil koji kombinira intervalni trening visokog intenziteta s motivacijskom glazbom

10. Zumbini – satovi za djecu do 3 godine, koji koriste jednostavne plesne pokrete kako bi kod djece poboljšali motoričke sposobnosti

Zumba ima mnogo aerobnih prednosti jer postiže ciljani broj otkucaja srca puno lakše i brže nego običan fitness trening. To se postiže pomoću brzih pjesama jer se zbog brzog tempa glazbe stvara osjećaj da se i tijelo treba kretati brzo.



**Slika 12.** Zumba sat (izvor: Verywell.fit)

## **HIP HOP**

Hip hop je vrsta plesa koji uključuje elemente poppinga, lockinga, breakinga, jazza, baleta i tap dance-a. Ono što razlikuje hip hop od njegovih sastavnih dijelova je to što je hip hop dobro koreografiran i izvodi se u grupi, dok su njegovi sastavni dijelovi, popping i breaking, uglavnom improvizacija.

Danas je plesna industrija od hip hopa stvorila njegovu komercijalnu verziju koja se naziva MTV, a koja u sebi sadrži još stilova kao što su jazz, reggaeton i dance hall. Hip hop je odličan stil plesa za razvoj motoričkih sposobnosti, posebno kod djece jer uključuje puno različitih elemenata i stilova unutar jednog stila i zato što učenje novih koraka zahtijeva korištenje uma i pokretanje mišića.

Također je iznimno dobar operator za razvoj izdržljivosti jer su koreografije u hip hopu dosta zahtjevne i zato što se svaki korak od početka do kraja koreografije treba izvesti jednako snažno.



**Slika 13.** Hip hop formacija (izvor: pinterest)

**Tablica 5.** Trenažne karakteristike plesa u svrhu razvoja izdržljivosti

<b>Sportovi</b>	Nogomet, rukomet, košarka,			
<b>Vrijeme trajanja</b>	Trening 3 minute plesanja, 1 minuta odmora – 3 ponavljanja			
<b>Populacija</b>	Muškarci	Žene	Djeca	Profesionalci
<b>Razina naučenosti tehnike plesa</b>	Srednja do napredna			
<b>Tempo izvedbe</b>	Umjereno do brzo	ovisi o koreografiji		
<b>Intenzitet</b>	Srednji do visoki	ovisi o koreografiji		
<b>Napomene</b>	Prednosti: poboljšanje kondicije, pamćenje koreografije, poboljšanje kardio-respiratornog sustava, Ograničenja: zahtjevno ako se ne zna tehnika jer je teže pratiti (u slučaju hip hopa), kod zumbé ne			

## **7. RAZVOJ RAVNOTEŽE U PLESU**

Ravnoteža je sposobnost zadržavanja tijela u nekom ravnotežnom položaju u određenom vremenu. Najvažniji za održavanje ravnoteže je vestibularni sustav u unutanjem uhu i mali mozak. Međutim, ako dođe do oštećenja malog mozga ili vestibularnog sustava doći će i do poremećaja ravnoteže.

Također ravnotežu održavamo pomoću osjeta vida, koji određuje položaj tijela u prostoru, receptora za dodir na koži, te pomoću mišićnih i zglobnih receptora, koji reagiraju na pokrete dijelova tijela. Ravnoteža svoj maksimum doseže oko 23.- 25 godine života i vrlo je genetski uvjetovana. Ona se dijeli na:

1. Ravnoteža otvorenih očiju
2. Ravnoteža zatvorenih očiju
3. Statička ravnoteža – karakterizira je održavanje položaja tijela u ravnoteži bez pomicanja
4. Dinamička ravnoteža – karakterizira je održavanje ravnotežnog položaja tijela tijekom kretanja

Razvoj ravnoteže treba započeti što ranije, pa je tako optimalan period za razvoj od 4. do 8. godine života.

Kada govorimo o plesu ravnoteža ima jako veliku ulogu jer tijekom plesanja treba konstantno održavati ravnotežni položaj. Stilovi u kojima je ravnoteža najpotrebnija su balet, jazz dance, suvremeni ples, pole dance. Najviše se razvija u ovim stilovima jer su plesači stalno ili bar često tijekom koreografije na prstima, te samim time utječu na promjenu stabilnosti.

### **JAZZ DANCE**

Jazz dance je društveni stil plesa koji se pojavio na prijelazu u 20. stoljeće kada su afroamerički plesači počeli miješati tradicionalne afričke korake s europskim stilovima. Afrički plesovi na kojima je jazz utemeljen se karakteriziraju kao eksplozivni, senzualni i ritmični. Neki od najpoznatijih jazz koraka su:

1. Ball change – brzi prebačaj težine s jedne noge na drugu
2. Box step (Jazz square) – pokret od četiri koraka u kojem plesač prelazi nogom preko noge, pa natrag, u stranu i naprijed, te tako tvori kvadratni uzorak na podu
3. Chassé



4. Charleston – korak u kojem se težina prebacuje s jedne noge na drugu pri čemu se slobodna noga izbacuje naprijed ili natrag (tijekom izbacivanja noge paziti da se ne izgubi ravnotežni položaj)
5. Jazz pas de bourée – brzo prebacivanje težine s jedne na drugu nogu u tri koraka

Danas postoji mnogo varijacija jazz dance-a, a one su:

1. Funk jazz – ovaj stil plesa je bliži hip hopu, ali sadrži dosta elemenata jazz-a. Danas se funk jazz pleše na pop glazbu, a koraci su mješavina jazz koraka i koraka koji su se popularizirali nakon 1970.
2. Lyrical jazz – spajanje jazz koraka sa lirskim sadržajem. Pleše se na sporiju glazbu pa su tako pokreti sporiji i sličniji baletu kako bi odgovarali glazbi na koju se izvode, te najčešće koreografije pričaju neku priču
3. Modern jazz – vrsta plesa koja je između jazz-a i modernog plesa, dakle stavlja se naglasak na tehniku, ali je prizemljeniji
4. Commercial jazz – stil koji će se danas jako često vidjeti u glazbenim videima. Plesači se mogu vidjeti kako izvode neke od poznatih jazz pokreta, ali je veći naglasak na okretima, skokovima i trendy pokretima.



**Slika 14.** Jazz dance (izvor: Plesovi – WordPress.com)



**Slika 15.** Lyrical jazz dance (izvor: Dance Arts Singapore)

Kada govorimo o ravnoteži i vježbanju ravnoteže u plesu najčešće se stavlja naglasak na balet i baletne vježbe koje se rade kako bi se ona razvila.

Neke od statičkih vježbi za razvoj i vježbu ravnoteže su *passé*, *relevé*, *arabesque* i *attitude*, dok su dinamičke vježbe *pirouette* koje se mogu izvoditi na više načina. U plesu se također koriste i klasične vježbe za ravnotežu koje nisu vezane za tehniku. Neke od takvih vježbi su: vaga, ljuljanje noge naprijed-nazad dok je oslonac samo na jednoj nozi, skokovi s odrazom s obje noge i doskokom na jednu, itd.

### **PASSÉ**

Ova vježba je jako čest pokret u koreografijama i najčešće se koristi kod svakog okreta. Ona se izvodi tako da plesač stoji na obje noge u jednoj od baletnih pozicija. Jednu nogu podiže tako što opružene prste stavlja na koljeno stajne noge, dok je koljeno druge noge koja je podignuta skroz otvoreno i gleda prema van. Ova vježba se za početak izvodi uz oslonac, na primjer baletna šipka, a kasnije se izvodi samostalno bez ikakve pomoći.



**Slika 16.** Passé (izvor: Wikiquote)

## RELEVÉ

Kako je plesač baleta skoro kroz cijelu koreografiju na poluprstima ili na prstima potrebno je savladati ovu vježbu. Vježba se izvodi tako da plesač stoji u jednoj od baletnih pozicija i diže se na visoke poluprste ili na vrhove prstiju. Relevé se može izvoditi na obje noge ili na jednoj nozi u kombinaciji sa prethodnom vježbom, a naziva se relevé-passé. Vježba se kao i prethodna prvo izvodi uz nekakav oslonac, te se nakon određenog vremena počne raditi bez ikakvih oslonaca.



**Slika 17.** Relevé na dvije noge (izvor: pinterest)

## PIROUETTE

Pirouette su okreti koji se najviše koriste baletu, ali se koriste i u drugim stilovima, najčešće u suvremenom plesu. Bez ovog plesnog elementa ne može se zamisliti jedna baletna koreografija, a on je zapravo kombinacija prethodna dva elementa uz izvođenje jednog ili više okreta. Također se kreće iz neke od baletnih pozicija, nakon toga slijedi pripremna pozicija u kojoj se hvata zalet, te nakon toga podizanje jedne noge na relevé, a druge na passé. U početku učenja i vježbanja radi se bez okreta, samo uz zadržavanje ravnoteže u poziciji relevé-passé. Nakon što se savlada ta pozicija, bez gubitka ravnoteže, počinje se raditi jedan okret, a kasnije i više njih. Nakon završenog okreta potrebno se vratiti u početnu poziciju, a dok se okrećemo treba paziti da ne izgubimo balans i da ne “šetamo” po prostoru, što bi značilo da točka u kojoj smo započeli okret treba biti točka u kojoj će on biti završen.



**Slika 18.** Izvođenje pirouette (izvor: Shutterstock)

**Tablica 6.** Trenažne karakteristike plesa u svrhu razvoja ravnoteže

<b>Sportovi</b>	Gimnastika, košarka, tenis, boks, taekwondo				
<b>Vrijeme trajanja</b>	10ak ponavljanja vježbe, održavanje ravnoteže 15-20 sekundi				
<b>Populacija</b>	Muškarci	Žene	Djeca	Amateri	Profesionalci
<b>Razina naučenosti tehnike plesa</b>	Početna	Srednja		Napredna	
<b>Tempo izvedbe</b>	Sporo	Umjereno			
<b>Intenzitet</b>	Niski	Srednji			
<b>Napomene</b>	Prednosti: poboljšanje i usavršavanje ravnoteže, jačanje mišića Ograničenja: nesigurnost zbog novih pokreta, anatomska građa tijela				

---

## 8. ZAKLJUČAK

Ples je sastavni dio čovjeka i njegovog života. Jedan je od najboljih treninga za čitavo tijelo a u isto vrijeme je zabavan jer se ne sastoji od monotonih vježbi. Uvođenjem plesa u život jako ćemo utjecati na fizički i psihički razvoj. Ples pomaže u oslobađanju, istraživanju vlastitog tijela, pobjeđivanju srama, te u socijalizaciji. Od velike je važnosti za razvoj djece jer će kroz ples razvijati motoriku, družiti se s vršnjacima, te tako raditi na socijalnim kompetencijama. Ples također predstavlja izazov i stavlja pred čovjeka mnoge mogućnosti za uspoznavanje sebe i drugih. Plesom utječemo na sposobnost vizualizacije vlastitog položaja u grupi što uvelike pomaže sportašima koji su dio nekog tima u timskim sportovima. Svaki sportaš bi trebao probati neki od plesnih stilova jer plesom poboljšavamo osjećaj za ritam, osjećaj za pokret, te motoričke sposobnosti koje su uvelike bitne za svakog od njih. Smatram da bi svi trebali odbaciti predrasude o plesu i okušati se u istom jer pored svih pozitivnih učinaka koje ples ostavlja na fizički i psihički razvoj čovjeka, također kreira i ugodno okruženje u kojem će se svaka osoba dobro osjećati.

## 9. LITERATURA

1. Horvatin-Fučkar, Maja; Tkalčić, Sonja; Jerković, Stjepan (2004). Razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti kod predškolaca u plesnoj školi
2. Mackrell, J. R. (2020, November 19). Dance. Encyclopedia Britannica.  
<https://www.britannica.com/art/dance>
3. Wigman, Mary, "The Language of Dance" (1966). The NEH/Mellon Open Book Program, Dance Titles – open access Ebooks. 8.  
[https://wescholar.wesleyan.edu/wespress\\_dance/8](https://wescholar.wesleyan.edu/wespress_dance/8)
4. Mr. sc. Pero Kuterovac, Senzitivne faze u razvoju motoričkih sposobnosti
5. Alexandra Stepanova (2010). Vogue Dance History and Styles
6. Ivan Prskalo; Goran Sporiš (2016). Kineziologija
7. Agrippina Vaganova, Basic principles of classical ballet
8. Jeannine Wilkerling (2012). Pole Dance and Fitness: Technique Manual
9. Justin A. Williams (2015). The Cambridge Companion to Hip-Hop
10. John G. Gibson (2017). Gaelic Cape Breton Step-Dancing: An Historical and Ethnographic Perspective

Popis slika:

Slika 1. Plesne figure, bailaya.es

Slika 2. Wacking, steezy.co

Slika 3. Vogue, miamiartzine

Slika 4. Vogue Fem, pinterest.com

Slika 5. Grand battement u stranu, Pointe Magazine

Slika 6. Izvođenje kretnje grand plié, pinterest.com

Slika 7. House, prva faza koraka pas de bourrée, mywaydance.com

Slika 8. Broadway tap dance, stepbystep.hr

Slika 9. "Floorwork", pinterest.com

Slika 10. Pole dance (ples na šipci), Decathlon.com

Slika 11. Skokovi grand jeté i cabriole, Youpic

Slika 12. Zumba sat, [Verywell.fit](http://Verywell.fit)

Slika 13. Hip hop formacija, [pinterest.com](http://pinterest.com)

Slika 14. Jazz dance, [Plesovi – WordPress.com](http://Plesovi-W WordPress.com)

Slika 15. Lyrical jazz dance, [Dance Arts Singapore](http://Dance Arts Singapore)

Slika 16. Passé, [Wikiquote](http://Wikiquote)

Slika 17. Relevé na dvije noge, [pinterest.com](http://pinterest.com)

Slika 18. Izvođenje pirouette, [Shutterstock](http://Shutterstock)