

Razvoj funkcionalnih sposobnosti u urbanim plesovima

Sirišćević, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:088168>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-24**



Repository / Repozitorij:

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



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
SVEUČILIŠNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE

**RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI
U URBANIM PLESOVIMA**
(Završni rad)

Studentica:

Ana Sirišević

Mentor:

doc. dr. sc. Goran Kuvačić

Split, 2024.

Sažetak

U ovom radu istražuje se razvoj funkcionalnih sposobnosti u urbanim plesovima, s ciljem razumijevanja kako različiti aspekti tjelesnih, tehničkih i mentalnih vještina doprinose uspješnoj izvedbi i prevenciji ozljeda plesača. Urbani plesovi zahtijevaju visoke razine kondicije, snage, fleksibilnosti, koordinacije, ravnoteže, agilnosti i brzine. Analizirano je kako se svaka od ovih funkcionalnih sposobnosti razvija kroz specifične treninge i tehnike te kako utječe na izvedbu plesača.

Teorijski okvir rada uključuje povijest urbanih plesova, koja je važna za razumijevanje njihovog razvoja, kao i pregled ključnih funkcionalnih sposobnosti. Proučavani su fizički aspekti i njihov značaj u urbanim plesovima. Također su razmotrene tehničke vještine, kao što su ritmička preciznost, muzikalnost, kreativnost i izražavanje, koji su ključni za osobni stil i interpretaciju glazbe.

Osim fizičkih sposobnosti, psihološki aspekti, uključujući mentalno zdravlje, samopouzdanje i kreativnost, također igraju važnu ulogu u razvoju plesača.

Rad naglašava značaj prevencije ozljeda i rehabilitacije, ističući važnost pravilnog zagrijavanja, istezanja i osluškivanja tijela. Individualizirani treninzi, vođeni kvalificiranim instruktorima, doprinose optimalnom razvoju plesača. Praktični aspekti, uključujući planiranje i praćenje napretka, osiguravaju da plesači ostanu motivirani i usmjereni prema postizanju svojih ciljeva.

Također se naglašava važnost integriranog pristupa razvoju funkcionalnih sposobnosti, koji uključuje fizičke, tehničke i mentalne aspekte, uz preporuke za plesače i trenere kako bi poboljšali svoje vještine i održali zdravlje.

U konačnici, urbani plesovi predstavljaju dinamičan oblik umjetničkog izražavanja koji obogaćuje život plesača, potiče njihovu kreativnost i omogućava im izgradnju društvenih veza. Rad ukazuje na važnost pravilnog pristupa treningu kako bi se osigurala dugoročne koristi za fizičko i mentalno zdravlje plesača te potencijalne pravce za daljnja istraživanja.

Ključne riječi: urbani ples, fleksibilnost, funkcionalne sposobnosti, brzina, prevencija ozljeda, mentalno zdravlje, kreativnost, izvedba

Abstract

This paper explores the development of functional abilities in urban dance styles, aiming to understand how various aspects of physical, technical, and mental skills contribute to successful performance and injury prevention for dancers. Urban dance styles require high levels of fitness, strength, flexibility, coordination, balance, agility, and speed. The paper analyzes how each of these functional abilities develops through specific training and techniques, and how they impact a dancer's performance.

The theoretical framework includes the history of urban dance styles, which is essential for understanding their evolution, as well as an overview of key functional abilities. Physical aspects and their significance in urban dance are studied. Technical skills such as rhythmic accuracy, musicality, creativity, and expression, which are crucial for personal style and music interpretation, are also considered.

In addition to physical abilities, psychological aspects, including mental health, self-confidence, and creativity, also play an important role in the development of dancers.

The paper emphasizes the importance of injury prevention and rehabilitation, highlighting the significance of proper warm-up, stretching, and body awareness. Individualized training, guided by qualified instructors, contributes to the optimal development of dancers. Practical aspects, including planning and tracking progress, ensure that dancers remain motivated and focused on achieving their goals.

It also highlights the importance of an integrated approach to developing functional abilities, which encompasses physical, technical, and mental aspects, along with recommendations for dancers and trainers to enhance their skills and maintain health.

Ultimately, urban dance represents a dynamic form of artistic expression that enriches dancers' lives, encourages their creativity, and allows them to build social connections. The paper points out the importance of a proper training approach to ensure long-term benefits for dancers' physical and mental health and potential directions for future research.

Key words: urban dance, flexibility, functional abilities, coordination, speed, injury prevention, mental health, creativity, performance

Sadržaj

1. UVOD	5
2. POVIJEST URBANIH PLESOVA	6
3. RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	7
3.1. Kondicija i izdržljivost	7
3.1.1. Kondicijski treninzi	7
3.1.2. Izdržljivost u plesnim izvedbama	8
3.2. Snaga i moć	8
3.3. Fleksibilnost	9
3.4. Koordinacija i ravnoteža	10
3.5. Agilnost i brzina	10
3.6. Ritmička preciznost i muzikalnost	11
3.7. Kreativnost i izražavanje	12
4. PSIHOLOŠKI ASPEKTI	13
4.1. Koncentracija i fokus	13
4.2. Samopouzdanje i scenski nastup	13
4.3. Upravljanje stresom	14
5. PREVENCIJA OZLJEDA	15
6. PRAKTIČNI ASPEKTI TRENINGA	17
6.1. Kako optimizirati trening za razvoj funkcionalnih sposobnosti	17
6.2. Primjeri vježbi i treninga za plesače	18
7. Zaključak	19
8. Literatura	20

1. UVOD

Ples je oblik tjelesnog izražavanja koji uključuje ritmičko kretanje tijela, često u skladu s glazbom. Koristi se kao sredstvo umjetničkog izraza, komunikacije, zabave ili obreda. Ples može biti individualan ili grupni, te može slijediti specifične korake i stilove (poput baleta, hip-hopa, folklor) ili biti improviziran. Kroz povijest i u različitim kulturama, ples je igrao važnu ulogu u ceremonijama, društvenim događajima, izvedbenim umjetnostima i sportu.

U posljednjim desetljećima, urbani plesovi su postali značajan kulturni fenomen, oblikujući scenu modernog plesa i doprinoseći razvoju tjelesne kulture i umjetničkog izražavanja. Ovi plesni stilovi, koji uključuju razne forme poput hip-hopa, breakdancea, lockinga i popping-a, odražavaju dinamičnost i kreativnost urbanih zajednica. Osim estetskog aspekta, urbani plesovi zahtijevaju visoku razinu fizičkih i mentalnih sposobnosti, što je ključno za uspješnu izvedbu i osobni razvoj plesača.

Razvoj funkcionalnih sposobnosti u urbanim plesovima neophodan je za postizanje izvrsnosti i prevenciju ozljeda. Plesači se suočavaju s izazovima koji uključuju intenzivne fizičke zahtjeve, tehničke vještine i potrebu za kreativnim izražavanjem. Stoga je važno razumjeti kako tjelesne, tehničke i psihološke komponente doprinose sveukupnom napretku plesača.

Cilj ovog rada je istražiti i analizirati razvoj funkcionalnih sposobnosti u urbanim plesovima, s naglaskom na njihove fizičke, tehničke i mentalne aspekte. Rad će također razmotriti važnost prevencije ozljeda, rehabilitacije i individualiziranih treninga u kontekstu urbanih plesova. Uloga instruktora i stručnjaka bit će istaknuta, jer oni mogu voditi plesače kroz proces usavršavanja, pružajući im potrebnu podršku i znanje.

Kroz ovo istraživanje, očekuje se doprinijeti boljem razumijevanju izazova i mogućnosti s kojima se plesači suočavaju, kao i pružiti smjernice za daljnji razvoj i unapređenje praksi u urbanim plesovima. S obzirom na rastuću popularnost urbanih plesova i njihov utjecaj na kulturu mladih, razumijevanje funkcionalnih sposobnosti i njihovog razvoja postaje ključno za osiguranje zdravlja i uspjeha plesača u ovoj dinamičnoj umjetničkoj formi.



Slika 1. Plesne figure (izvor:<https://livelikeadancer.wordpress.com/>)

2. POVIJEST URBANIH PLESOVA

Urbani plesovi, često nazvani i ulični plesovi, nastali su iz gradskih subkultura i reflektiraju društvene i kulturne promjene koje su oblikovale urbanizirane zajednice u drugoj polovici 20. stoljeća. Ovi plesovi obuhvaćaju različite stilove, poput hip-hopa, breakdancea, popping-a, locking-a i krump-a, svaki sa svojim jedinstvenim korijenima i karakteristikama.

Hip-hop kultura, koja je nastala u Bronxu, New York, tijekom 1970-ih, obuhvaća četiri glavne komponente: rap (MCing), DJing, graffiti i breakdance. Hip-hop plesovi razvijali su se kao dio šire kulturne manifestacije i postali su sredstvo izražavanja za mlade ljude iz gradskih četvrti.

Breakdance, poznat i kao b-boying, nastao je u Bronxu krajem 1960-ih i početkom 1970-ih. Ovaj stil uključuje dinamične pokrete, akrobacije i ples na tlu, te se izvodi uz glazbu koja kombinira funk, soul i disco ritmove. Breakdance je bio jedan od prvih plesnih stilova koji je postao globalno prepoznat.

Popping se razvio u Kaliforniji tijekom 1970-ih, a njegovi korijeni sežu u funk plesove. Ovaj stil uključuje brza kontrakcijska kretanja mišića (poznata kao "pop"), koja stvaraju vizualni učinak "trzanja". Popping je popularizirao plesni kolektiv The Electric Boogaloos.

Locking je nastao u Los Angelesu tijekom 1970-ih, a izvorno ga je razvio Don Campbell, poznat kao Campbellock. Ovaj stil karakteriziraju "zaključani" pokreti, odnosno naglo zaustavljanje i ponavljanje određenih pokreta. Locking je često energičan i izražajan, a glazba koja se koristi obično uključuje funk i soul.

Krump, kratica za "Kingdom Radically Uplifted Mighty Praise," nastao je u Los Angelesu u početku 2000-ih. Razvio ga je Ceasare "Tight Eyez" Willis, krump se odlikuje izrazitim, agresivnim pokretima i improvizacijom. Ovaj stil često reflektira osobne emocije i borbu.

Urbani plesovi brzo su se proširili izvan Sjedinjenih Američkih Država, zahvaljujući medijima i popularnoj kulturi. Filmovi kao što su "Flashdance" i "Breakin'", te TV emisije i natjecanja kao što su "So You Think You Can Dance", pridonijeli su globalnoj popularizaciji urbanih plesova.

U posljednjim desetljećima, urbani plesovi su se nastavili razvijati i prilagođavati novim trendovima i tehnologijama. Plesne škole i profesionalne skupine širom svijeta doprinose daljnjem razvoju i inovacijama unutar ovih stilova. Urbani plesovi danas predstavljaju ne samo oblik umjetnosti, već i važan dio zabavne industrije, sporta i društvenih pokreta.

Povijest urbanih plesova prikazuje evoluciju od lokalnih, subkulturnih izraza do globalno prepoznatljivih umjetničkih formi. Ovi plesovi nastavljaju oblikovati i biti oblikovani kulturnim, društvenim i tehnološkim promjenama, odražavajući dinamičnost i raznolikost urbanih zajednica.

3. RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

3.1. Kondicija i izdržljivost

Kondicija se odnosi na opće fizičko stanje plesača, uključujući kardiorespiratornu izdržljivost, snagu, fleksibilnost i sastav tijela. Izdržljivost je ključna za plesne izvedbe, jer plesači često izvode dugotrajne ili intenzivne rutine.

3.1.1. Kondicijski treninzi

Kondicijski treninzi usmjereni su na poboljšanje aerobne i anaerobne izdržljivosti, što je ključno za plesne izvedbe. Ovi treninzi mogu uključivati:

Intervalni treninzi: Kombiniranje visokog intenziteta s periodima odmora ili nižeg intenziteta, što pomaže u poboljšanju kapaciteta srca i pluća.

Kružni treninzi: Izvođenje niza vježbi (snaga, izdržljivost, fleksibilnost) u krugu, što pomaže u jačanju mišića i povećanju izdržljivosti.

Plesni treninzi: Integracija plesnih rutina s fokusom na održavanje visoke razine intenziteta, što pomaže u izgradnji kondicije specifične za ples.



Slika 2. Kondicijski plesni trening (izvor:<https://www.lifestyleupdated.com/2016/01/15/how-to-structure-a-dance-workout/>)

3.1.2. Izdržljivost u plesnim izvedbama

Izdržljivost igra ključnu ulogu u plesnim izvedbama, osobito u dugim nastupima ili natjecanjima. Plesači moraju razviti sposobnost održavanja energije i fokusa tijekom cijelog nastupa. To uključuje:

Psihološka izdržljivost: Održavanje mentalne koncentracije i emocionalne stabilnosti tijekom izvedbi.

Fizikalna izdržljivost: Održavanje fizičkog napora bez gubitka kvalitete pokreta, što zahtijeva redovito treniranje i rehabilitaciju.

3.2. Snaga i moć

Mnogi urbani plesni stilovi uključuju elemente koji zahtijevaju veliku mišićnu snagu. Na primjer, breakdance uključuje pokrete poput "power moves" (rotirajući pokreti) i "freeze" pozicije, koji zahtijevaju snagu gornjeg dijela tijela, jezgre i nogu. Plesači razvijaju snagu kroz specifične vježbe snage poput sklekova, čučnjeva, planka i vježbi za jezgru.

Snaga i moć ključne su za mnoge stilove urbanih plesova, jer omogućuju izvođenje tehnički zahtjevnih pokreta i zadržavanje kontrole nad tijelom.

Snaga se odnosi na mišićnu sposobnost plesača da generira silu i izdrži različite tjelesne napore. U urbanim plesovima poput breakdanea, plesači koriste snagu gornjeg dijela tijela, jezgre i nogu kako bi izvodili zahtjevne pokrete poput "power moves" i "freeze" pozicija, gdje je potrebna stabilnost i snaga da bi se tijelo zadržalo u statičnim pozicijama.

Moć je kombinacija brzine i snage, što omogućuje eksplozivne pokrete. Urbani plesovi često zahtijevaju brze i nagle promjene smjera, skokove i snažne udarce rukama ili nogama. Breakdance, popping i krump zahtijevaju veliku snagu i moć za izvođenje dinamičnih pokreta u sekvencama. Plesači razvijaju moć kroz vježbe pliometrije, brze pokrete tijela i treninge s otporom kako bi poboljšali svoju sposobnost eksplozivnog pokretanja.

Treninzi snage: Plesači mogu koristiti vlastitu tjelesnu težinu ili dodatne utege za poboljšanje snage. Uključujući vježbe poput čučnjeva, sklekova i mrtvog dizanja, treninzi mogu razviti ključne mišićne skupine.



Slika 3. Trening snage (izvor: <https://krenizdravo.dnevnik.hr/budifit/vjezbe-vitalnost/trening-snage-u-teretani-dobro-strukturiran-program-treninga-moze-napraviti-znacajnu-razliku-evo-kako-ga-izraditi-i-s-kojim-vjezbama>)

Pliometrijski treninzi: Ovi treninzi uključuju eksplozivne pokrete koji pomažu u razvoju moći, kao što su skokovi, sprintovi i brze promjene smjera.



Slika 4. Pliometrijske vježbe (izvor: <https://alternativa-zavvas.com/index.php/clanak/article/pliometrijske-vjezbe>)

3.3. Fleksibilnost

Fleksibilnost je sposobnost zapešća i mišića da se istegnu i prilagode različitim pokretima. Važna je za izvođenje širokog spektra plesnih pokreta i smanjenje rizika od ozljeda.

Dinamičko istezanje: Preporučuje se kao dio zagrijavanja, pomaže u pripremi tijela za izvođenje.

Statističko istezanje: Može se provesti nakon treninga ili nastupa, pomaže u povećanju opsega pokreta i opuštanju mišića.

Fleksibilnost je ključna komponenta urbanih plesova jer omogućuje plesačima izvođenje širokog spektra pokreta s većim opsegom i kontrolom. Ona se odnosi na sposobnost zglobova i mišića da se kreću kroz svoj puni raspon pokreta, što je posebno važno kod stilova koji uključuju složene tjelesne položaje, brze promjene smjera i dinamične pokrete.

U stilovima poput breakdancea, poppinga ili locking, fleksibilnost omogućuje izvođenje zahtjevnih pokreta poput rotacija, ekstenzija i akrobatskih elemenata. Veća fleksibilnost smanjuje rizik od ozljeda jer tijelo postaje otpornije na nagle ili nepravilne pokrete.

Plesači rade na fleksibilnosti kroz dinamičko istezanje prije treninga i statičko istezanje nakon treninga. Osim toga, jogom, pilatesom i specifičnim vježbama usmjerenim na mišićne skupine uključenim u ples, plesači poboljšavaju pokretljivost zglobova i mišićnu elastičnost, što rezultira fluidnijim i preciznijim pokretima.

3.4. Koordinacija i ravnoteža

Koordinacija i ravnoteža su ključne vještine u urbanim plesovima, jer omogućuju plesačima da precizno kontroliraju svoje pokrete i održe stabilnost tijekom složenih sekvenci.

Koordinacija je sposobnost usklađivanja pokreta tijela, dok ravnoteža osigurava stabilnost tijekom izvođenja.

Vježbe za ravnotežu: Mogu uključivati stojeće pozicije na jednoj nozi, korištenje lopti za ravnotežu ili pilates vježbe.

Koordinacijski treninzi: Uključuju složene pokrete koji zahtijevaju različite dijelove tijela da rade zajedno, kao što su plesne rutine koje kombiniraju korake, skakanje i rotacije.

Koordinacija se odnosi na sposobnost usklađivanja različitih dijelova tijela kako bi se pokreti izveli sinkronizirano i tečno. U urbanim plesovima, plesači često koriste ruke, noge i trup u različitim smjerovima i ritmovima, što zahtijeva visoku razinu koordinacije. Na primjer, u stilovima poput poppinga i lockinga, precizno izvođenje izolacija (odvojeni pokreti različitih dijelova tijela) ključno je za postizanje željenog efekta. Koordinacija se razvija kroz ponavljanje sekvenci pokreta, vježbanje složenih koreografija i rad na izolaciji pojedinih dijelova tijela.

Ravnoteža je sposobnost održavanja kontrole nad tijelom dok stoji ili se kreće. U urbanim plesovima, plesači često izvode brze prijelaze između različitih položaja, skokove ili rotacije, gdje je održavanje ravnoteže ključno. Stilovi poput breakdancea, koji uključuju pokrete na rukama (npr. "freeze" pozicije), zahtijevaju izuzetno razvijenu ravnotežu. Plesači poboljšavaju ravnotežu vježbama proprioceptije (svijesti o položaju tijela u prostoru) i statičnim pozicijama koje im pomažu u stabilnosti tijekom izvođenja dinamičnih pokreta.

3.5. Agilnost i brzina

Agilnost se definira kao sposobnost brzog i efikasnog mijenjanja smjera, dok brzina označava brzinu izvođenja pokreta.

Agilnost uključuje sposobnost plesača da brzo mijenja smjer, drži tijelo u ravnoteži i izvodi pokrete s lakoćom i preciznošću. U urbanim plesovima, plesači često izvode složene sekvence koje zahtijevaju brze prijelaze između različitih pozicija i pokreta. Stilovi poput hip-hopa i breakdancea uključuju elemente kao što su skokovi, rotacije i nagle promjene smjera, gdje agilnost dolazi do izražaja.

Vježbe za poboljšanje agilnosti često uključuju rad s ljestvama za agilnost, pliometrijske vježbe (kao što su skokovi i eksplozivni pokreti) te vježbe koje razvijaju brzinu reakcije i sposobnost promjene smjera u kratkom vremenu. Agilni plesači mogu brže reagirati na promjene u glazbi i prilagoditi se različitim stilovima i improvizacijama.

Treninzi agilnosti uključuju vježbe poput sprintova s promjenama smjera i driblinga, što pomaže plesačima da razviju svoju sposobnost brzog reagiranja.

Brzina se odnosi na sposobnost plesača da brzo izvodi pokrete, što je ključno za mnoge plesne stilove poput poppinga, lockinga i krumpa, gdje su brzi pokreti ruku i tijela uobičajeni. Razvijanje

brzine omogućuje plesačima izvođenje složenih i brzorastućih sekvenci pokreta, čime se pojačava vizualni dojam i energija izvedbe.

Razvoj brzine dolazi kroz ponavljanje plesnih sekvenci, vježbe za refleks i brzinu reakcije, kao i vježbanje brzih prijelaza između različitih plesnih stilova. Kombinacija brzine s tehničkom preciznošću omogućuje plesačima da dominiraju dinamičnim plesnim bitkama i nastupima.

Brzi treninzi uključuju vježbe koje se fokusiraju na eksplozivne pokrete i brzo izvođenje koreografije.

3.6. Ritmička preciznost i muzikalnost

Razumijevanje ritma i sposobnost prilagođavanja pokreta glazbenom tempu su osnovni elementi urbanih plesova. Plesači uče prepoznavati različite ritmičke strukture i naglaske, što im omogućuje da kroz ples izraze emocije i energiju. Rad na muzikalnosti uključuje slušanje različitih glazbenih žanrova, analizu ritmičkih obrazaca i vježbanje improvizacije.

Ritmička preciznost podrazumijeva sposobnost izvođenja pokreta u skladu s glazbom, dok muzikalnost označava sposobnost interpretacije glazbenih elemenata kroz pokret.

Ritmička preciznost odnosi se na sposobnost plesača da točno izvodi pokrete u skladu s ritmom i tempom glazbe. Urbani plesovi poput hip-hopa, breakdancea, poppinga i lockinga često uključuju složene ritmičke strukture, uključujući sinkopacije i nagle promjene u tempu. Plesači moraju biti sposobni "osjetiti" ritam i precizno ga prenijeti kroz svoje tijelo, bilo da se radi o brzim ili sporim pokretima.

Razvijanje ritmičke preciznosti zahtijeva puno slušanja i analize glazbe, kao i ponavljanje plesnih sekvenci kako bi se postigla točnost. Vježbanje u različitim ritmovima i tempo varijacijama također pomaže plesačima da postanu fleksibilniji u izražavanju različitih glazbenih stilova.

Vježbe za ritam uključuju klapske vježbe, ponavljanje plesnih koraka uz glazbu i rad s metrom, što pomaže plesačima da usklade svoje pokrete s ritmom.

Interpretacija glazbe zahtijeva od plesača da razviju sposobnost izražavanja emocija kroz pokret, što uključuje i improvizaciju.

Muzikalnost predstavlja dublju sposobnost plesača da poveže svoje pokrete s emocionalnim i dinamičkim aspektima glazbe, nadmašujući jednostavno praćenje ritma. Plesači s razvijenom muzikalnošću reagiraju na različite elemente glazbe, poput melodije, bas linija, vokala i ritmičkih naglasaka, stvarajući pokrete koji prate te elemente na kreativan i izražajan način.

Muzikalnost se razvija kroz slušanje raznolikih glazbenih žanrova i analizu njihovih struktura. Plesači često improviziraju, istražujući različite načine kako interpretirati glazbene fraze i akcentue kroz svoje tijelo. Vježbe za poboljšanje muzikalnosti uključuju plesanje na različite vrste glazbe i rad na improvizaciji kako bi se razvila veća svijest o suptilnostima u glazbi.

Ove vještine zajedno omogućuju plesačima ne samo tehnički točno izvođenje koreografije, već i unošenje osobne ekspresije i kreativnosti u svoje nastupe, stvarajući snažan emotivni i vizualni dojam.

3.7. Kreativnost i izražavanje

Kreativnost je ključna za razvoj vlastitog plesnog stila, dok izražavanje omogućuje plesačima da prenesu svoje emocije i priče kroz ples.

Kreativnost i izražavanje su osnovni aspekti urbanih plesova, omogućavajući plesačima da razviju vlastiti stil, jedinstveno interpretiraju glazbu i povežu se s publikom na emotivnoj razini. Urbani plesovi poput hip-hopa, breakdancea, krumpa, poppinga i lockinga potiču plesače da istražuju svoju individualnost kroz pokret i improvizaciju.

Improvizacijski treninzi omogućuju plesačima rad na slobodnoj improvizaciji, što potiče kreativno razmišljanje i razvoj osobnog stila.

Radionice i kolaboracije: Sudjelovanje u radionicama s drugim plesačima ili umjetnicima može inspirirati nove ideje i tehnike.

Kreativnost u urbanim plesovima odnosi se na sposobnost stvaranja novih pokreta, kombinacija i stilova. Plesači se potiču na eksperimentiranje s različitim tehnikama, mijenjanje tradicionalnih elemenata i stvaranje vlastitih sekvenci. Urbani plesovi često uključuju improvizaciju, što plesačima daje slobodu da spontano stvaraju pokrete u trenutku, prilagođavajući se glazbi i atmosferi.

Kreativnost se razvija kroz istraživanje različitih plesnih stilova i žanrova, sudjelovanje u plesnim bitkama i stvaranje vlastitih koreografija. Plesači često kombiniraju elemente iz različitih stilova ili integriraju pokrete iz drugih umjetničkih formi kako bi stvorili nešto novo i jedinstveno. Također, interakcija s drugim plesačima u natjecanjima ili grupnim nastupima može inspirirati nove ideje i stilove.

Izražavanje u urbanim plesovima odnosi se na sposobnost prenošenja emocija, stavova i priča kroz pokrete. Svaki plesni stil nosi određeni "karakter" ili emociju. Na primjer, krump je poznat po agresivnim, snažnim pokretima koji izražavaju ljutnju ili energiju, dok popping može koristiti izolirane pokrete kako bi stvorio stilizirane, često "robotske" izraze.

Izražavanje omogućuje plesačima da se povežu s glazbom na dubljoj razini, ali i s publikom. Kroz izraz lica, tjelesni jezik i način na koji izvode pokrete, plesači prenose emocije i pričaju priče, čime ples čine osobnim i jedinstvenim, što ih izdvaja u moru drugih izvođača.

Plesne bitke ("battles") su odličan primjer kreativnosti i izražavanja u urbanim plesovima, gdje se plesači natječu improvizirajući i izražavajući svoje emocije kroz pokret u interakciji s protivnikom i publikom.

Konačno, kreativnost i izražavanje u urbanim plesovima omogućuju plesačima da transcendiraju tehniku i učine ples sredstvom osobnog izraza i umjetničke komunikacije.



Slika 5. Dance Battle (izvor: <https://stock.adobe.com/hr/>)

4. PSIHOLOŠKI ASPEKTI

4.1. Koncentracija i fokus

U urbanim plesovima izuzetno je važno imati visoku razinu mentalne koncentracije kako bi plesači mogli precizno izvoditi složene koreografije i improvizacije. Razvijanje fokusa provodi se kroz ponavljanje, mentalne vježbe vizualizacije i tehnike disanja.

Koncentracija i fokus ključni su za uspješno izvođenje složenih pokreta i koreografija. Omogućuju plesačima da ostanu usredotočeni na svoje pokrete, glazbu i okolinu, čime se osigurava tehnička preciznost i kreativni izraz tijekom nastupa.

Koncentracija se odnosi na sposobnost plesača da budu potpuno prisutni u trenutku, što je od posebne važnosti u urbanim plesovima, gdje su sekvence često brze, dinamične i zahtijevaju stalnu prilagodbu. Plesači moraju biti svjesni svog tijela, prostora u kojem plešu, drugih plesača (ako nastupaju u grupi) i ritma glazbe. Ovaj fokus uključuje izvođenje pokreta u skladu s ritmom, održavanje pravilne tehnike i svjesnost o ritmičkim promjenama u glazbi.

Razvijanje koncentracije dolazi kroz redovito vježbanje i ponavljanje. Plesači usmjeravaju svoju pažnju tijekom dugih treninga, često se fokusirajući na specifične sekvence ili dijelove koreografije kako bi usavršili svaki detalj. Vježbe vizualizacije također pomažu plesačima da zamisle pokrete i koreografiju, što dodatno poboljšava njihovu mentalnu koncentraciju.

Fokus se usko povezuje s koncentracijom i odnosi se na sposobnost plesača da zadrže pažnju na zadatku unatoč vanjskim ometanjima. U urbanim plesovima, plesači često nastupaju u bučnom i kaotičnom okruženju, poput plesnih bitaka ili uličnih nastupa. Održavanje fokusa u takvim uvjetima omogućuje plesačima da ostanu povezani s glazbom i pokretima, a da vanjski faktori ne ometaju njihovu izvedbu.

Kako bi poboljšali fokus, plesači primjenjuju razne tehnike, uključujući vježbe disanja koje pomažu u smirivanju uma i vraćanju koncentracije na sadašnji trenutak. Također, korištenje kratkih pauza za mentalni reset tijekom dužih treninga može osvježiti fokus i smanjiti mentalni umor.

Visoka razina koncentracije i fokusa nužna je za uspješno izvođenje tehnički zahtjevnih elemenata, osobito tijekom improvizacije, gdje se plesači moraju brzo prilagoditi glazbi i okolnostima. Ove mentalne vještine također pomažu u smanjenju stresa i nivoze tijekom nastupa, omogućavajući plesačima da daju svoj maksimum i izraze kreativnost bez ometanja.

4.2. Samopouzdanje i scenski nastup

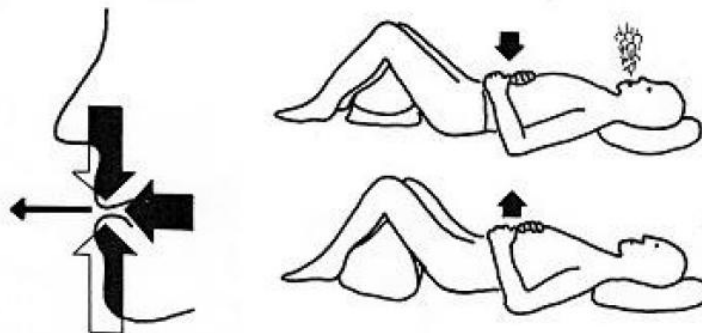
Nastupi u urbanim plesovima često uključuju interakciju s publikom i drugim plesačima. Razvoj samopouzdanja i scenskog nastupa ključan je za uspjeh. Plesači rade na svom samopouzdanju sudjelovanjem u radionicama, javnim nastupima i natjecanjima.

4.3. Upravljanje stresom

Nastupi, natjecanja i intenzivni treninzi mogu izazvati stres. Plesači razvijaju vještine upravljanja stresom kroz tehnike opuštanja, meditaciju i održavanje pozitivnog mentalnog stava.

Tehnike za upravljanje stresom:

Tehnike disanja: Učenje i primjena tehnika dubokog disanja mogu smanjiti napetost i poboljšati fokus. Vježbe disanja, poput dijafragmalnog disanja, pomažu plesačima da se opuste i smanje osjećaj stresa prije nastupa.



Slika 6. Dijafragmalno disanje (izvor: <https://hrvatskakucadisanja.hr/novosti/>)

Meditacija i mindfulness: Prakticiranje meditacije i mindfulness tehnika može poboljšati mentalnu jasnoću i smanjiti stres. Ove tehnike pomažu plesačima da se usmjere na trenutni trenutak, smanjujući anksioznost koja može nastati zbog nastupa ili treninga.

Redovita tjelesna aktivnost: Osim plesanja, uključivanje drugih oblika tjelesne aktivnosti, kao što su joga, pilates ili lagano trčanje, može smanjiti stres i napetost. Ove aktivnosti poboljšavaju fleksibilnost, snagu i opću tjelesnu kondiciju, što također može smanjiti fizički stres.

Zagrijavanje i opuštanje: Pravilno zagrijavanje prije treninga i opuštanje nakon njega pomažu u sprječavanju ozljeda i smanjenju fizičke napetosti. Uključivanje tehnika istezanja i masaže može pomoći u opuštanju mišića.

Planiranje i organizacija: Učinkovito planiranje treninga, nastupa i drugih obaveza može smanjiti stres povezan s rokovima i pripremama. Postavljanje realnih ciljeva i raspoređivanje vremena za odmor također su važni za prevenciju stresa.

Podrška i komunikacija: Razgovor s mentorima, trenerima ili kolegama plesačima može pružiti emocionalnu podršku i pomoć u suočavanju sa stresom. Dijeljenje iskustava i osjećaja može smanjiti usamljenost i povećati osjećaj zajedništva.

Održavanje ravnoteže: Balansiranje plesnih aktivnosti s drugim aspektima života, poput društvenih aktivnosti i hobija, može pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju opće kvalitete života.

Pozitivno razmišljanje: Razvijanje pozitivnog stava i tehnika samopodrške, poput afirmacija, može pomoći u jačanju samopouzdanja i smanjenju stresa povezanog s izvedbom i natjecanjima.

Pravilnim upravljanjem stresom, plesači mogu poboljšati svoju izvedbu, očuvati zdravlje i povećati uživanje u plesnoj umjetnosti.

5. PREVENCIJA OZLJEDA

Prevenција ozljeda u urbanim plesovima ključna je za dugoročno očuvanje zdravlja i optimalne izvedbe plesača. Zbog intenzivnosti i zahtjeva urbanih plesnih stilova, pravilna priprema i strategije prevencije mogu značajno smanjiti rizik od povreda.

Strategije za prevenciju ozljeda uključuju:

1. Pravilno zagrijavanje

Zagrijavanje je esencijalno za pripremu mišića i zglobova za fizički napor. Uključuje lagano kardio zagrijavanje (poput trčanja ili skakanja) i dinamičko istežanje kako bi se poboljšala cirkulacija i fleksibilnost.

2. Istežanje

Dinamičko istežanje prije treninga pomaže u pripremi mišića za aktivnost.

Statičko istežanje nakon treninga pomaže u opuštanju mišića i povećanju fleksibilnosti.

3. Učenje ispravne tehnike

Pravilna tehnika izvođenja pokreta smanjuje napetost na mišićima i zglobovima. Plesači trebaju raditi s kvalificiranim trenerima koji mogu korigirati njihove pokrete i osigurati pravilno izvođenje.

4. Postupno povećanje intenziteta

Postupno povećavanje težine treninga i složenosti pokreta omogućuje tijelu da se prilagodi i smanjuje rizik od prekomjernog opterećenja ili povreda.

5. Održavanje tjelesne kondicije

Redoviti kardio trening, vježbe snage i fleksibilnosti poboljšavaju cjelokupnu tjelesnu kondiciju i smanjuju rizik od ozljeda. Jaka jezgra i stabilni zglobovi ključni su za stabilnost i kontrolu tijekom plesanja.

6. Korištenje odgovarajuće opreme

Odgovarajuće plesne cipele koje pružaju podršku i amortizaciju mogu smanjiti stres na nogama i zglobovima. Također, zaštitna oprema poput zavoja ili jastučića može biti korisna za određene stilove plesanja.

7. Odmor i oporavak

Osiguravanje dovoljno vremena za odmor i oporavak između treninga i nastupa pomaže tijelu da se regenerira i sprječava prekomjerno opterećenje. Oporavak uključuje kvalitetan san, hidrataciju i pravilnu prehranu.

8. Pravilna prehrana i hidratacija

Uravnotežena prehrana bogata hranjivim tvarima i adekvatna hidratacija pomažu u održavanju mišićne funkcije i općeg zdravlja. Minerali poput kalcija i magnezija važni su za zdravlje kostiju i mišića.

9. Slušanje tijela

Prepoznavanje znakova umora, boli ili nelagode te pravovremeno obustavljanje aktivnosti može spriječiti ozbiljnije povrede. Ako se pojavi bol, važno je konzultirati se s liječnikom ili fizioterapeutom.

10. Korištenje tehnika oporavka

Tehnike poput masaže, primjene leda (ako je potrebno) i foam rolling (rolanje pjenom) mogu pomoći u opuštanju mišića i smanjenju upala.

Pridržavanje ovih smjernica može značajno smanjiti rizik od ozljeda, omogućujući plesačima da se fokusiraju na poboljšanje svojih vještina i uživanje u plesnoj umjetnosti.

Plesači uče o anatomiji i funkciji tijela kako bi razumjeli kako sigurno izvoditi pokrete i izbjeći ozljede. To uključuje svijest o aktivnim mišićnim skupinama tijekom određenih pokreta i pravilno izvođenje tehnike.

Pravilno zagrijavanje prije treninga i izvođenje vježbi istezanja nakon treninga ključni su za održavanje elastičnosti mišića i smanjenje rizika od ozljeda.

U urbanim plesovima, kao i u svim sportovima, oporavak je važan za održavanje performansi. Plesači koriste različite tehnike regeneracije, uključujući masažu, led, odmor i pravilnu prehranu.

6. PRAKTIČNI ASPEKTI TRENINGA

U urbanim plesovima, praktični aspekti treninga ključni su za razvoj funkcionalnih sposobnosti plesača. Pravilno strukturirani treninzi ne samo da poboljšavaju tehničke vještine, već i povećavaju snagu, izdržljivost, fleksibilnost i koordinaciju, što je od vitalnog značaja za postizanje izvrsnosti u plesu.

6.1. Kako optimizirati trening za razvoj funkcionalnih sposobnosti

1. Postavljanje ciljeva:

Prvo, plesači trebaju postaviti jasne i mjerljive ciljeve. To može uključivati poboljšanje određene tehnike, povećanje snage ili povećanje izdržljivosti. Postavljanje ciljeva pomaže u usmjeravanju fokusa i motivacije tijekom treninga.

2. Raznolikost treninga:

Uključivanje različitih vrsta treninga može pomoći u razvoju svih funkcionalnih sposobnosti. Kombinacija plesnih tehnika, kondicijskih vježbi, vježbi snage i fleksibilnosti stvara uravnotežen pristup.

3. Periodizacija treninga:

Planiranje treninga u ciklusima (periodizacija) omogućuje plesačima da se fokusiraju na različite aspekte performansi u različitim razdobljima. Na primjer, jedan mjesec može biti usmjeren na snagu, dok drugi može biti usmjeren na izdržljivost.

4. Specifičnost treninga:

Vježbe trebaju biti specifične za plesne stilove koje plesači izvode. Uključivanje pokreta koji su slični plesnim koreografijama može poboljšati tehniku i osnažiti mišićne skupine koje se najviše koriste tijekom plesanja.

5. Kontrola napora:

Važno je pratiti intenzitet treninga. Plesači bi trebali slušati svoje tijelo i prilagoditi intenzitet prema vlastitim potrebama, izbjegavajući prekomjerno opterećenje koje može dovesti do ozljeda.

6. Uključivanje oporavka:

Oporavak je ključan dio svakog treninga. Plesači trebaju planirati dane odmora i koristiti tehnike oporavka, poput istezanja, masaže i aktivnog oporavka, kako bi se tijelo moglo regenerirati.

6.2. Primjeri vježbi i treninga za plesače

1. Vježbe snage:

Čučnjevi: Jačaju noge i jezgru. Mogu se izvoditi s vlastitom težinom ili dodanom opremom (npr. girja ili bučice).

Sklekovi: Pomažu u jačanju gornjeg dijela tijela i jezgre. Variacije kao što su sklekovi na koljenima ili sklekovi s pljeskom mogu povećati izazov.

Iskoraci: Pomažu u jačanju nogu i poboljšavanju ravnoteže. Može se izvoditi naprijed, unatrag ili sa strane.

2. Vježbe fleksibilnosti:

Dinamičko istezanje: Vježbe poput zamaha nogama ili rotacija ruku pomažu u povećanju opsega pokreta prije treninga.

Statističko istezanje: Uključuje istezanje mišića nakon treninga kako bi se poboljšala fleksibilnost i smanjila napetost.



Slika 7. Fleksibilnost (<https://building-body.com/>)

3. Vježbe izdržljivosti:

Kardio trening: Trening s visokim intenzitetom (HIIT) može poboljšati kardiovaskularnu izdržljivost i sposobnost oporavka.

Aerobne vježbe: Trčanje, vožnja bicikla ili plesni aerobik mogu povećati opću izdržljivost.

4. Vježbe koordinacije:

Balansne vježbe: Izvođenje vježbi na jednoj nozi ili korištenje balansne lopte poboljšava stabilnost i kontrolu.

Plesne improvizacije: Ove vježbe pomažu plesačima da razviju kreativnost i prilagodljivost pokreta.

5. Priprema za plesne koreografije:

Tehnički treninzi: Rad na specifičnim plesnim tehnikama i koreografijama kako bi se usavršile vještine.

Plesne kombinacije: Rad na kombinacijama pokreta pomaže plesačima da poboljšaju fluidnost i povezanost između pokreta.

7. Zaključak

U ovom radu analizirani su ključni aspekti urbanih plesova, koji predstavljaju dinamičnu i kreativnu umjetničku formu. Kroz razmatranje psiholoških, fizičkih i praktičnih elemenata, jasno se ističe kako pravilna priprema i trening igraju presudnu ulogu u uspjehu plesača.

Psihološki aspekti urbanih plesova, uključujući koncentraciju, fokus i samopouzdanje, pokazuju koliko je važno mentalno zdravlje i emocionalna stabilnost za izvođače. Ovi elementi omogućuju plesačima da se izraze kroz svoje pokrete, premoste stres i nervozu te ostanu prisutni tijekom nastupa. Učenje tehnika disanja i vizualizacije može dodatno poboljšati njihove performanse, stvarajući mentalnu jasnoću i otpornost koja je neophodna u natjecateljskim okruženjima.

Prevenција ozljeda također se pokazuje kao izuzetno važan aspekt treninga. Plesači su često izloženi riziku od fizičkih ozljeda zbog intenzivnog fizičkog napora i zahtjeva različitih plesnih stilova. Stoga je bitno implementirati strategije kao što su pravilno zagrijavanje, istežanje i tehnike oporavka kako bi se osigurala dugoročna sigurnost i očuvalo zdravlje plesača. Razumijevanje vlastitog tijela i način na koji određeni pokreti utječu na mišićne skupine ključno je za izbjegavanje ozljeda.

U praktičnom aspektu, optimizacija treninga za razvoj funkcionalnih sposobnosti omogućuje plesačima da postignu visoke standarde performansi. Kroz različite vježbe koje se fokusiraju na snagu, izdržljivost i fleksibilnost, plesači mogu izgraditi tjelesnu pripremljenost potrebnu za kompleksne koreografije i improvizacije. Uključivanje specifičnih vježbi koje ciljaju na jačanje core stabilnosti i zglobova može značajno poboljšati njihovu kontrolu i preciznost tijekom nastupa.

Kroz sinergiju mentalne pripreme, prevenciju ozljeda i strukturirane treninge, plesači ne samo da poboljšavaju svoje vještine, već i produbljuju svoje razumijevanje plesne umjetnosti. Ovaj holistički pristup doprinosi ne samo uspjehu na plesnoj sceni, već i osobnom razvoju plesača, omogućujući im da se izraze na načine koji nadmašuju tehničku izvedbu. Urbanim plesovima se tako pridaje značaj u širem kontekstu plesne umjetnosti, potičući inovacije i kreativnost.

Na kraju, važno je naglasiti da kontinuirano obrazovanje o anatomiji, fiziologiji i psihološkim aspektima plesne umjetnosti može plesačima pružiti alate potrebne za dugotrajno održavanje njihovog zdravlja i uspjeha. Ovaj rad može poslužiti kao temelj za daljnja istraživanja i unapređenja praksi u urbanim plesovima, otvarajući vrata za nove generacije plesača koji će nastaviti razvijati ovu dinamičnu umjetničku formu.

8. Literatura

1. Thompson, M. (2019). Improvizacija u urbanom plesu: Kreativno izražavanje i fizička obuka. Toronto: Dance Research Publications.
2. Mr. sc. Pero Kuterovac, Senzitivne faze u razvoju motoričkih sposobnosti
3. Cohen, A. (2008). Urbani ples: Sveobuhvatan vodič za stilove i tehnike pokreta. New York: Dance Press.
4. Justin A. Williams (2015). The Cambridge Companion to Hip-Hop
5. Freeman, D. (2016). Znanost o plesu: Istraživanje tijela u pokretu. London: Routledge.
6. Ivan Prskalo; Goran Sporiš (2016). Kineziologija
7. Johnson, S. & Smith, R. (2017). Ples i kondicija: Integrativni pristup. Chicago: Human Kinetics.
8. Williams, J. (2020). Umjetnost hip-hop plesa: Tehnike, stilovi i trening. Los Angeles: Urban Dance Academy Press.

Popis slika:

Slika 1. Plesne figure (izvor: <https://livelikeadancer.wordpress.com/>)

Slika 2. Kondicijski plesni trening (izvor: <https://www.lifestyleupdated.com/2016/01/15/how-to-structure-a-dance-workout/>)

Slika 3. Trening snage (izvor: <https://krenizdravo.dnevnik.hr/budi-fit/vjezbe-vitalnost/trening-snage-u-teretani-dobro-strukturiran-program-treninga-moze-napraviti-znacajnu-razliku-evo-kako-ga-izraditi-i-s-kojim-vjezbama>)

Slika 4. Pilometrijske vježbe (izvor: <https://alternativa-zavaz.com/index.php/clanak/article/pliometrijske-vjezbe>)

Slika 5. Dance Battle (izvor: <https://stock.adobe.com/hr/>)

Slika 6. Dijafragmalno disanje (izvor: <https://hrvatskakucadisanja.hr/novosti/>)

Slika 7. Fleksibilnost (izvor: <https://building-body.com/>)