

# Specifičnost kondicijske pripreme sportskih plesača

---

**Bešker, Gabrijela**

**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:221:062876>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-18**



*Repository / Repozitorij:*

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



UNIVERSITY OF SPLIT



KINEZIOLOŠKI FAKULTET

SVEUČILIŠTE U SPLITU

ZAVRŠNI RAD

**SPECIFIČNOST KONDICIJSKE PRIPREME  
SPORTSKIH PLESAČA**

**STUDENT:** Gabrijela Bešker

**MENTOR :** izv. prof. dr. sc. Alen Miletić

Split, rujan 2021

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. DRUŠTVENI PLESOVI .....	2
3. SPORTSKI PLES .....	4
3.1. OSNOVNE RAZLIKE STANDARNIH I LATINSKO-AMERIČKIH PLESOVA.....	5
4. PODJELA SPORTSKOG PLESA.....	6
4.1. ENGLISKI VALCER .....	7
4.2. TANGO.....	8
4.3. BEČKI VALCER.....	9
4.4. SLOWFOX.....	10
4.5. QUICKSTEP.....	11
4.6. SAMBA.....	12
4.7. CHA CHA CHA .....	13
4.8. RUMBA .....	14
4.9. PASO DOBLE .....	15
4.10. JIVE .....	16
5. SPORTSKA PLESNA NATJECANJA .....	17
6. ANTROPOMETRIJA SPORTSKIH PLESAČA .....	18
6.1. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA I MOTORIČKE SPOSOBNOSTI.....	20
6.2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U SPORTSKOM PLESU .....	21
6.3. RAVNOTEŽA.....	21
6.4. KOORDINACIJA .....	22
6.5. RITMIČKE STRUKTURE .....	22
6.6. FLEKSIBILNOST.....	23
6.7. SNAGA .....	24
6.8. BRZINA.....	24
7. OPĆA PLESNA PRIPREMA.....	26
7.1. OSNOVNA KONDICIJSKA PRIPREMA.....	26
7.2. TJELESNA PLESNA PRIPREMA .....	27
8. SPECIFIČNA PRIPREMA U SPORTSKOM PLESU.....	29
8.1.TAKTIČKA PRIPREMA .....	29
8.2.KOREOGRAFSKA PRIPREMA .....	30
8.1. PSIHOLOŠKA PRIPREMA .....	31
9. KARAKTERISTIKE TRENINGA SPORTSKIH PLESAČA .....	32
10. ZAKLJUČAK .....	33

LITERATURA.....	34
POPIS SLIKA I TABLICA.....	35

## 1. UVOD

Ples možemo definirati kao ritmično pokretanje tijela prema ritmu glazbe, a može biti pojedinačno, u parovima ili skupinama. Ples ima odgojno obrazovnu i estetsku funkciju. Razne kulture koristile su pokret i ples u svojim društvenim događanjima kako bi postigli sklad fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja.

Ples je estetska kineziološka aktivnost kod koje dominira aciklički tip kretanja (Findak i Prskalo, 2004), a u kineziologiji ples pripada području specijalne kineziologije – konvencionalnih aktivnosti. U plesu je neophodno imati razvijene funkcionalne i motoričke sposobnosti gdje njihov međusobni odnos varira zavisno od vrste i dinamike pojedinog plesa. Također možemo spomenuti kako svaka plesna vrsta zahtjeva specifičan razvoj određenih plesnih tehnika te ostalih plesnih struktura.

Ples nudeći veliki broj stilova i formi izražavanja je u vezi sa ostalim umjetnostima. Postoji sve više plesnih natjecanja u mnogim stilovima plesa, dok su plesne strukture dio drugih sportskih aktivnosti.

Ples kao ljudska aktivnost zanimljiv je kineziološki fenomen koji koriste svi društveni slojevi (Maletić, 2002).

## 2. DRUŠTVENI PLESOVI

Društveni plesovi nastali su iz narodnih plesova, odnosno njihovim izmjenama. U srednjem vijeku bio je zabranjen od strane crkve, koja je tvrdila da je takav ples poganski običaj. „Krute“ pokrete narodnih plesova mnogi profesionalni plesači pojednostavili su za potrebe nastupa u dvorima. Na taj način i nastaje prva plesna tehnika te pravila plesanja. Danas se društveni plesovi plešu u parovima, za razliku od plesova koji se plešu pojedinačno ili u skupinama kao što su balet, hip hop, jazz te drugi plesovi. Razvijanjem gradova ovi plesovi se plešu i van dvora, niži društveni slojevi ih također prakticiraju pa je ova vrsta plesa dobila naziv „društveni ples“.

Možemo ih podijeliti na :

- standardni – allemanda, kontradans, menuet, gavotte, quadrille, a kasnije su tu i bečki valcer, bolero, polka, tarantella.
- Sjevernoamerički – twist, rock and roll, foxtrot, boogie-voogie i dr.
- Latinoamerički – mambo, bossa nova, samba, rumba, kalipso i dr.
- Suvremeni – street plesovi, plesovi u paru i „Lišo“ plesovi ( Kostić, 2001).

Postoje dva oblika društvenih plesova : **rekreativni i sportski**.

**Rekreativnim** oblikom služe se oni plesni parovi koji plešu radi zabave, opuštanja, radoznalosti i koji mogu svaki plesni pokret improvizirati i na taj način uvježbavaju već naučene plesne figure.

**Sportski** oblik plesa obuhvaća točno određene plesove iz grupe latinoameričkih i standardnih plesova.

Postoje i drugi plesni stilovi koji imaju organizirani sustav natjecanja unutar matičnih plesnih organizacija ( npr. International Dance Organisation, World Rock and Roll Confederation, United Country Western Dance Council).

1.Slika: Podjela društvenih plesova



### 3. SPORTSKI PLES

Sportski ples je jedan od najljepših dvoranskih plesova, a spada među najzahtjevnije grane sporta. Možemo ga opisati kao specifičan spoj umjetnosti i sporta gdje se plesnim parovima omogućava izražavanje iskrenih emocija pomoću glazbe.

Sportski ples zapravo je specifičan oblik plesnog izražavanja koji je, kao i svaki drugi sport, ograničen određenim pravilima izvođenja plesnih figura. Za sportski ples možemo reći da je timski sport jer podrazumijeva partnerski odnos između muškarca i žene, koji korištenjem plesne tehnike zajedno sa vještinom i umjetničkom interpretacijom, žele postići posebnu energiju te visok umjetnički dojam. Od ostalih vrsta plesova razlikuje ga izvorni prikaz karaktera pojedinih plesova, ovisno o podneblju iz kojeg potječu. Prezentacija karaktera plesova se, između ostalog, postiže vrlo bliskom, neverbalnom (motoričkom i mimičkom) interakcijom plesnog para (Lukić, 2006).

Sportski ples, općenito se odnosi na ravnoteži između plesne umjetnosti i natjecateljske vještine, što ga čini tako ocharavajućim i posebnim. Sportaši u plesu koriste propisanu tehniku zajedno s ritmičkom interpretacijom kako bi pokazali plesnu koreografiju. Međutim tehnička kompetencija sama po sebi ne mora nužno predstavljati kvalitetu u plesnoj demonstraciji. Težnja za vrhunskom plesnom izvedbom temelji se na tehničkoj vještini u kombinaciji s vještinom kretanja na visokoj estetskoj razini.

Glavna podjela sportskog plesa je na *Latinsko-američke (LA) i Standardne plesove (ST)*.



### 3.1.OSNOVNE RAZLIKE STANDARNIH I LATINSKO-AMERIČKIH PLESOVA

Dvije glavne skupine sportskog plesa su *standardni (ST)* i *latinsko-američki(LA)* plesovi.

Razlika između standardnih i latinsko-američkih plesova je u tehnici izvođenja koraka i položaju stopala. Kod standardnih plesova karakteristično je da prvi korak naprijed, ide preko pete, dok je u latinsko-američkim prvi korak naprijed, savijenim koljenima preko prstiju na puno stopalo.

Položaj stopala u standardu je takav da su stopala paralelna, a u latinsko-američkim plesovima stopala su postavljena u „V položaj“.

Također postoje razlike i u držanju. U standardu, držanje je u pravilu zatvoreno te su plesači blizu jedan drugome. Partnerica je tijelom pomaknuta u desnu stranu partnera, kako bi položaj stopala bio takav da je njena lijeva noga vanjska, njegova desna između njene lijeve i desne noge te njegova lijeva noga je ponovno vanjska. Na taj način njihova stopala nisu jedno nasuprot drugome i tako omogućavaju slobodni prolazak svom partneru bez gaženja. U latinsko-američkim plesovima zastupljeno je „otvoreno držanje“ što znači da se obje ruke mogu držati i u visini struka. Za razliku od standardnih plesova u latinsko-američkim plesovima partneri su udaljeniji jedno od drugoga i stoje jedan nasuprot drugom te zbog načina „otvorenog držanja“ ne postoji opasnost od međusobnog gaženja po stopalima.

Postoje još razlike i u karakterističnim kretanjima. U standardnim plesovima trup, ramena i kukovi su mirni, a desna bočna strana partnerice abdomena je „zalijepljena“ s partnerovom također desnom stranom, te tako plešu bez da se odvajaju jedno od drugog, bez obzira što je partnerica u nagibu prema nazad i lijevo. Latinsko-američki ples karakteriziran je posebnim radom kukova, koji se rotiraju oko osi tijela prema nazad, a lopatica se u tom slučaju spušta dole nad kuk koji se rotira nazad. Latinsko-američki plesovi zahtijevaju da se prilikom izvođenja jasno pokaže karakter svakog plesa, koji je različit za svaki ples i time posjeduju više drame. Kod standardnih plesova to nije tako, iako profesionalni plesači također uspijevaju ispričati plesnu priču ako su dovoljno maštoviti i kreativni u svojim koreografijama.

## 4. PODJELA SPORTSKOG PLESA

Sportski ples je vrlo složen pa ga je teško sveobuhvatno definirati. Složenost se prvenstveno odnosi na dvije discipline: standardnih i latinsko-američkih plesova, koji uključuju vježbu za svaku disciplinu karakteristične plesne tehnike, s obzirom na to da uključuju plesove različitog podrijetla i karaktera izvođenja.

### 1. Standardni plesovi (ST)

- Engleski valcer (EV)
- Tango (TG)
- Bečki valcer (BV)
- Slowfox (SF)
- Quickstep (QS)

### 2. Latinsko-američki plesovi (LA)

- Samba (SA)
- Cha-cha-cha (CC)
- Rumba (RU)
- Paso doble (PD)
- Jive (JV)

3. Natjecatelji se također natječu u Kombinaciji 10 sportskih plesova gdje natjecatelji plešu pet standardnih i pet latinsko-američkih plesova.

4. Ostale sportske discipline sukladno WDSF-u su:

- Team Match
- Showdance sportskih plesnih parova
- Sinkronizirani plesovi
- Koreografski plesovi
- Karijski plesovi
- Folklorni plesovi
- Umjetnički, scenski i kazališni plesovi
- Moderni i suvremeni plesovi
- Smooth plesovi
- Urbani plesovi

## 4.1.ENGLESKI VALCER

Amaterska i profesionalna natjecanja krenula su se razdvajati u tridesetim godinama XX. stoljeća, te su koraci već tada bili opisani u stručnim knjigama. Od 1954. godine određen je tempo svih plesova.

Iako ga zovemo Engleski valcer ovaj ples ne potječe iz Engleske već iz Amerike, točnije Bostona. Plesači su bili okrenuti licem jedan prema drugome i bok uz bok. Tempo kojim se plesao u izvornoj varijanti bio je 36-38 taktova u minuti. 1874. godine engleski plesači prenijeli su ga u Englesku i nazvali ga „english waltz“. Ovo je ples koji je bio progresivan s većim brojem okreta ali na kraju se to promijenilo u priključak na kraju takta. Zbog spomenutih okreta koji su bili dosta komplicirani, ples je dobio dijagonalni karakter.

Engleski valcer pleše se u  $\frac{3}{4}$  mjeri što znači da svaki takt ima tri dobe. Glazba koja se koristi na natjecanjima ima 28 do 30 taktova u minuti i definirana je od strane WDSF-a. U EV naglašena je prva dob, odnosno EV brojimo brojevima jedan-dva-tri što znači da je broj jedan naglašen, točnije prvi korak plesne figure. Glavna karakteristika engleskog valcera je spuštanje gdje smo na punom stopalu i dizanje kada smo na prednjem dijelu stopala odnosno na prstima.

2.Slika: Engleski valcer



Izvor: <https://www.pinterest.co.kr/pin/688136018047246485/>

## 4.2.TANGO

Tango je ples koji se počeo plesati u Buenos Airesu, a njegovo podrijetlo je Argentina. Postao je popularan na teritoriju Europe gdje je i postao ples kojega su plesali viši slojevi društva (Bijelić, 2006.).

Victor Silvester tango je približio engleskom stilu plesanja i to je bila pojednostavljena verzija tanga, a cilj mu je bio jednostavnost prilikom poučavanja. Kako bi se mogao evaluirati na natjecanjima bilo je jako bitno da bude pristupačan širokoj masi i da ima definirane plesne figure. Takav tango poznat je pod nazivom internacionalni (europski) tango i to je jedini standardni ples latinsko-američkog podrijetla.

Europski tango je ples u kojem nema uspona i spuštanja i stopala ne kližu po podu, već se odižu od poda. Također postoje razlike i u držanju od ostalih standardnih plesova, a priključak se ne izvodi na način da su stopala poravnata nego je lijevo stopalo 5 do 8 centimetara ispred desnog stopala.

Tango se pleše u 2/4 mjeri i naglašene su obje dobe. Glazba koja se koristi na natjecanjima ima 31 do 33 taktova u minuti i definirana je od strane WDSF-a.

3.Slika: Tango



Izvor : <https://www.pinterest.com/pin/53832158017778499/>

### 4.3.BEČKI VALCER

Bečki valcer potječe s područja južne Njemačke. Vjerojatno se razvio od plesova *dreher* i *länder*. Na početku ovaj ples nije bio prihvaćen jer su se vjerske vođe protivile izvođenju ovog plesa. Ono što je u Engleskoj populariziralo ples u ovakvim okolnostima jest činjenica da je kraljici Viktoriji ovo bio omiljeni ples ( Bijelić, 2006)

Bečki valcer doživio je svoj procvat zbog popularnosti glazbe austrijskih glazbenika, Johanna Strausaa, Johanna Straussa mlađeg, Josepha Lannera, Franza Schuberta, zato je i dobio naziv bečki valcer.

Bečki valcer je ples s najmanje plesnih koraka u osnovnoj varijanti i sadržava šest osnovnih koraka. Pleše se stalno u desnom okretanju ili lijevom, iako je desni okret više zastupljen. Najbrži je standardni ples i teško ga je izvoditi upravo zbog stalnih okreta i brze glazbe.

Bečki valcer pleše se u  $\frac{3}{4}$  mjeri i naglašena je prva dob u glazbi. Glazba koja se koristi na natjecanjima ima 58 do 60 taktova u minut i definirana je od strane WDSF-a.

4.Slika: Bečki valcer



Izvor : <http://goldcoastballroom.com/22762/alexander-veronika-voskalchuk-egorova>

## 4.4.SLOWFOX

Onestep i rag su dva plesa iz kojeg je nastao Slowfox. Oko 1910. godine onestep je prešao iz Sjeverne Amerike u Europu, a u Engleskoj je stekao svoju najveću popularnost. Ragtime je vrsta glazbe na koju se plesao rag međutim glazba se mijenjala pa se tako mijenjao i način plesanja ovih dvaju plesova. Foxtrot je ples koji se razvio kasnije u slowfox. Forma foxtrota definirana je 1922. godine, a onda su se ubrzo razvile dvije nove plesne varijante koje su se temeljile na brzini glazbe.

Foxtrot na sporiju glazbu nazvan je slowfox, a na bržu glazbu quickstep (Bijelić, 2006).

U slowfoxu se rijetko izvodi priključak zbog svojih specifičnih plesnih figura. Gibanje je kontinuirano i progresivno sa stalnim izmjenama položaja centra tijela iz zatvorenog u položaj izvan partnera.

Slowfox pleše se u 4/4 mjeri gdje je naglašena prva i treća dob. Glazba koja se koristi na natjecanjima ima broj taktova u minut 28 do 30.

5.Slika: Slowfox



Izvor : <https://www.pinterest.co.kr/pin/699183910878719498/>

## 4.5. QUICKSTEP

Quickstep ima isti početak razvoja kao i slowfox jer su se oba plesa razvila iz foxtrota. Razlika između slowfoxa i quickstep-a je ta što se slowfox pleše na sporiju glazbu dok se quickstep pleše na bržu glazbu. Ono što je karakteristično samo za quickstep jest što su Englezi iz brzog foxtrota i plesa charleston napravili mješavinu iz koje se razvio ples nazvan „*the quick time forxtrot and charleston*“ (Bjelić, 2006). ubrzo nakon toga ples je preimenovan u quickstep i taj se naziv održao i do danas.

Quickstep je karakterističan po stalnim promjenama sporih (slow) i brzih (quick) plesnih koraka. Napredni plesači izvode mnogo plesnih figura koje uključuju puno skakanja i trčanja što je dosta iscrpljujuće za plesače s tim da sve korake trebaju kvalitetno tehnički izvoditi, a to predstavlja veliki problem jer pravilno plesno držanje zahtijeva stalni kontakt plesača. Quickstep je ples koji se pleše posljednji u standardu i što se tiče energetske potrošnje to je najzahtjevniji ples. U standardu se pleše kao posljednji ples, a možemo pretpostaviti da su plesači već tada energetski potrošeni. Plesači trebaju biti dobro kondicijski pripremljeni kako bi njihova izvedba bila kvalitetna.

Quickstep se pleše u 4/4 mjeri s naglašenim prvim i trećim korakom kao i u slowfoxu. Glazba koja se koristi na natjecanjima je 50 do 52 taktova u minuti.

6.Slika: Quickstep



Izvor : <https://www.pinterest.co.kr/pin/94364554668722307/>



## 4.6.SAMBA

Samba je brazilski ples koja je stigla u gradove Europe zajedno s robovima koje su Portugalci uvezili iz domovina crnaca Konga, Angole i Sudana. Tada je nosila naziv semba (Bjelić, 2006). U Brazilu samba je grupni ali i solo karnevalski ples koji ima više različitih stilova.

1939. godine prihvaćena je kao natjecateljski ples u New Yorku, a 1910. godine samba dolazi u Europu.

Samba spada među najzahtjevnije latinsko-američke plesove jer figure koje se danas izvode u ovom plesu zahtijevaju veliku pokretljivost. Specifična je po pokretima kukova dok je gornji dio tijela miran. Težina tijela nalazi se naprijed na savijenoj nozi i na prednjem dijelu stopala.

Ono što još sambu čini specifičnim plesom je tzv. bounce što je tehnički tipično za sambu i jako važno. Bounce se odnosi na pokrete kukova odnosno zdjelice gdje se zdjelica pomiče naprijed i nazad. Izvodi se u 2/4 taktu, a naglasak se stvara na svaki drugi udarac u taktu i pleše se tempom od 50 taktova u minuti (Bjelić, 2006).

Zbog svoje energije i ritmičke ispunjene glazbe jedan je od dražih plesova među plesačima ali i publikom.

7.Slika: Samba



Izvor : <https://www.pinterest.co.kr/pin/759419555919738254/>

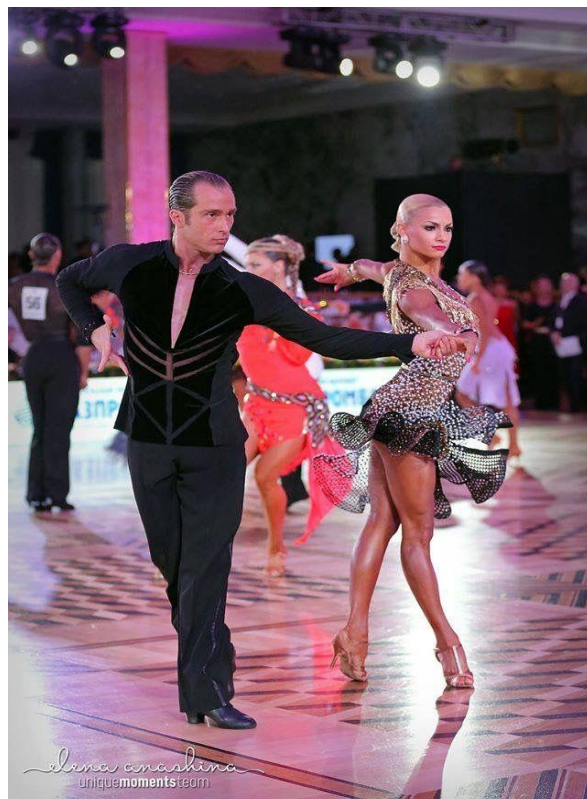


## 4.7.CHA CHA CHA

Cha cha cha je ples kubanskog podrijetla, a razvio se iz „mamba“ plesa koji dolazi iz Zapadne Afrike. Svojim čistim i jasnim ritmom te s puno figura i varijacija vrlo je brzo stekao popularnost (Bjelić, 2006). 1961. godine postao je natjecateljski ples u grupi latino-američkih plesova (Dugi, 2015). Cha cha cha se i dan danas razvija i obogaćuje plesnim figurama.

Specifičan je po rotacijama i pokretljivosti kukova, ravnim nogama (jedna noga uvijek mora biti ravna) po brzim i kratkim pokretima nogu te stopala. Prvi korak u cha cha cha je uvijek mali u stranu, drugi cha je priključak, a treći cha je duži korak za razliku od prvog i naglasaka je na prvom udarcu. Iako je brz i poletan ples spada među lakše plesove zbog jasnoće ritma te se pleše uz širok spektar muzičkih žanrova, različitih latino ritmova pa sve do pop i disko glazbe.

8.Slika: Cha cha cha



Izvor : <https://www.pinterest.com/pin/32088216081919841/>

## 4.8.RUMBA

Rumba je ples koji potječe iz 16. stoljeća od crnih robova koji su dovedeni iz Afrike, a glavni razvoj doživjela je na Kubi. U New York došla je 1930. godine, a ubrzo nakon toga stigla je i u Europu (Miletić, 2014). postoje više vrsta rumbe, od kojih su najpoznatije rumba bolero i rumba kuban.

Nakon Drugog svjetskog rata rumba kao ples postaje sve sporija za razliku od prvobitne rumbe.

Današnju rumbu možemo zvati „sportska rumba“ kod koje je karakterističan agresivan stav muškarca te senzualni i obrambeni stav žene. Žena ima posebnu ulogu u ovom plesu jer je naglašena umjetnost ženskog zavođenja. Također, karakteriziraju je pokreti kukovima što partnerici daje posebnu ženstvenost. Pleše se na glazbu modificiranog tradicionalnog španjolskog bolera i poznata je pod nazivom „ples ljubavi“.

Rumba se pleše u 2/4 mjeri i naglašen je četvrti udarac.

9.Slika: Rumba



Izvor : <https://www.pinterest.com/pin/583497695452100136/>

## 4.9.PASO DOBLE

Paso doble poznat je već od dvadesetih godina XX. Stoljeća. Porijeklom je iz Španjolske i pleše se uz glazbu njima najpoznatije koračnice. U Francuskoj se razvila današnja forma, gdje su ga u početku plesali baletni umjetnici, a tek poslije razvila su se show i natjecateljska varijanta.

Paso doble je ples koji nam prikazuje jednu priču u kojoj plesač ima ulogu matadora-toreadora, a plesačica ulogu crvenog plašta. Partner i partnerica zajedno se gibaju oko zamišljenog bika što podsjeća na borbe u areni i pritom izvode elemente flamenka i stilizirane figure. Od plesača, u ovom se plesu očekuje čak i pretjeran ponos, elegancija te hrabra odlučnost dok se od plesačice očekuje udaljenost kao i velika fleksibilnost te brzina, a sve kao posljedica plesaču prepuštene uloge vođenja.

Znamo da u latinsko-američkim plesovima svaki korak ide preko prstiju, u paso doble to nije slučaj. Osnova u paso doble je naglašeno postavljanje pete i jastučića stopala te ritmički putujući koraci. Appel je jedan od karakterističnih koraka u ovom plesu koji se često koristi kao uvodni korak u mnoge figure, s njim zapravo potvrdimo korak i pleše se dosta energično.

Također možemo spomenuti i specifičnost držanja u ovom plesu gdje plesači imaju oblik zaobljenog luka „banana oblik“. Da bi postigli takav položaj plesači moraju podvući zdjelicu odnosno napraviti posteriorni tilt zdjelice bez „lomljenja“ u kralježnici koja mora biti ravna. Prsa se izvlače prema gore i malo naprijed te rukama stvaraju okvir točnije stvaraju prostor sebi i svom partneru.

10.Slika: Paso doble



Izvor : <https://www.pinterest.com/pin/682013937292690485/>

## 4.10. JIVE

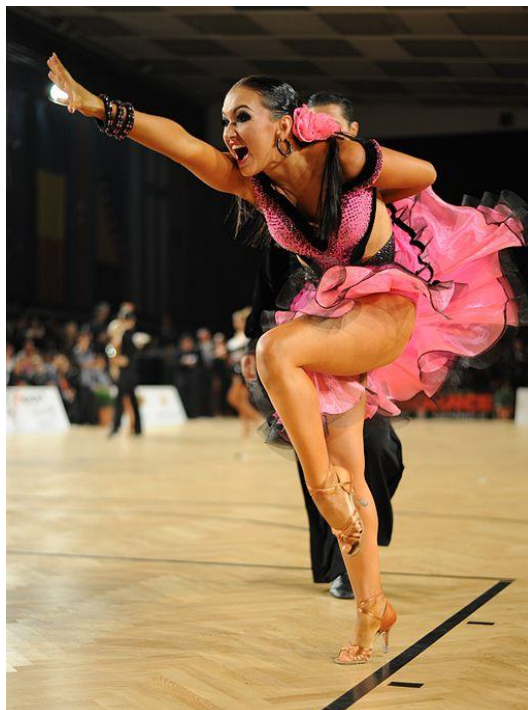
Korijeni jive potječu iz 1920-ih i 1930-ih godina XX. stoljeća, a plesao se u crnačkim klubovima na zvukove jazz i swinga. Porijeklo riječi jive je nepoznato ali izvori se javljaju s američkim crnačkim robovima koji su plesali jednostruke i trostruke korake.

Amerikanci su donijeli jive u Europu, a u Velikoj Britaniji se adaptirao na rock n roll glazbu. Pojednostavili su ga Francuzi miješajući ga s tradicionalnim latinsko-američkim plesovima i tako je nastao natjecateljski današnji jive.

Karakteristike jive čine skokovi, poskoci te kickovi koji se izvode jako brzo. Osnovni korak sastoji se od rock koraka i dvaju trokoraka. Kao i quickstep u standardnim plesovima pleše se kao posljednji ples, a kako je jive vesel, brz i dosta iscrpljujući ples za plesače se ponovno očekuje velika fizička pripremljenost.

Glazba je brza i dosta temperamentna te se pleše u četverodobnoj mjeri.

*11.Slika: Jive*



Izvor : <https://www.pinterest.com/pin/468022586257227217/>

## 5. SPORTSKA PLESNA NATJECANJA

Sportsko plesno natjecanje je natjecanja u Standardnim (ST) i Latinsko-američkim (LA) plesovima koje organizira Savez ili članica Saveza na kojem se natječu plesači u :

- Pojedinačno sportski natjecatelj
- U sportskom plesnom paru
- U grupi sportskih natjecatelja
- U formaciji sportskih natjecatelja
- U formacijskom timu sportskih plesnih parova
- Ostalim oblicima sukladno WDSF-u ili DSE<sup>1</sup>

Uređeni sustav natjecanja provodi se na klupskoj, gradskoj, regionalnoj, državnoj i međunarodnoj razini, a po karakteru to mogu biti kvalifikacijska natjecanja, pozivni turniri, kup natjecanja, ligaška natjecanja, prvenstvena natjecanja (regionalna, europska, svjetska), međunarodni otvoreni turniri, grand slamovi i sl.

Na natjecanjima plesači osvajaju bodove i tako prelaze iz niže u više razrede, a razredi se razlikuju po tome koliko se plesova pleše i koje figure se mogu plesati u određenim razredima.

Podjela kvalitativnih razreda ista je za Standardne (ST) i Latinsko-američke (LA) plesove. Dijelimo ih na :

- D1 - pleše se jedan ples za disciplinu (ST) Engleski valcer i (LA) Cha-cha-cha
- D2 – plešu se dva plesa za disciplinu (ST) Engleski valcer i Quickstep i (LA) Cha-cha-cha i Jive
- D3 – plešu se tri plesa za disciplinu (ST) Engleski valcer, Quickstep i Tango i (LA) Samba, Cha-cha-cha i Jive
- Postoje još C, B, A, I razredi u kojima se pleše svih 5 plesova za disciplinu (ST) i (LA). Svi sportski plesači koji se natječu u razredima B, A i I mogu plesati neograničen program<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> <https://hsps.hr/>

<sup>2</sup> <https://hsps.hr/wp-content/uploads/2019/12/Natjecateljski-pravilnik-HSPS-a-21.12.2019.pdf>

## 6. ANTROPOMETRIJA SPORTSKIH PLESAČA

Kao natjecateljska disciplina ples je jedinstveni spoj zabave, umjetnosti i sporta, a s kineziološkog pogleda, ples možemo svrstati u bazične kineziološke discipline odnosno ples pripada specijalnim – konvencionalnim aktivnostima (estetskim aktivnostima). Ples kao takav primjenjuje se u edukacijskoj, agonističkoj, kineziterapijskoj, rekreacijskoj te kineziološkoj praksi.<sup>3</sup>

Bit estetskih gibanja je oblikovanje jedinstvenog, estetskog, motoričkog izražavanja pojedinca, a definiramo ih kao harmonična gibanja istaknute dinamike i ritma sa svrhom razvijanja smisla za harmoničnost, estetiku i sklad. Karakterističnost estetskih gibanja su mnoštvo motoričkih znanja te mnogo kompleksnih motoričkih obrazaca odnosno koreografija, koje su neophodne za natjecateljsku uspješnost. Automatizirano motoričko znanje je preduvjet natjecateljske uspješnosti. Ako se motoričko znanje krene učiti i usavršavati što ranije to bolje za plesače, pogotovo one koji se misle baviti profesionalnim plesom. Motoričko učenje s aspekta kineziologije jest promjena unutarnjeg procesa koja određuje sposobnost pojedinca da izvede određeni motorički zadatak.

Treba spomenuti da posebnu pažnju u treningu mladih plesača treba usmjeriti pravovremenom razvoju motoričkih sposobnosti. Dobra fizička pripremljenost mladih plesača u skladu s individualnim urođenim i stečenim sposobnostima omogućava motoričko izvođenje na najvišoj razini. Urođene sposobnosti označavaju anatomske-fiziološke karakteristike kao što su npr. građa tijela, energetske resurse i sl., a stečene sposobnosti su one na koje možemo utjecati treningom. Razvoj motoričkih sposobnosti u velikoj se mjeri razvijaju pod utjecajem transformacijskih kinezioloških procesa ali je i određen genotipom odnosno genetskom strukturom naslijeđenom od roditelja. Osnovni cilj trenerima i znanstvenicima je pronaći taj pravi omjer urođenog i stečenog u pojedinim motoričkim sposobnostima. Prosječna doba kada se dostiže najviša razvojna točka PHV (Peak height velocity) kod djevojčica u Europi varira između 11.4 i 12.2 godina, a kod dječaka između 13.4 i 14.4 godina potvrdila su istraživanja Beunen, G., & Malina, R. M. (1988). U testovima za procjenu snage trupa, agilnosti i brzine, djevojčice i dječaci pokazuju najbolje rezultate prije nego što postignu PHV dok su im rezultati u testovima eksplozivne snage i fleksibilnosti bolji nakon dostignutog PHV prema Yague, P.

---

<sup>3</sup> <http://ples.kfst.hr/wp-content/uploads/2014/12/ANTROPOLOSKA-ANALIZA-U-NATJECATELJSKOM-SPORTSKOM-PLESU.pdf>

H., & De La Fuente, J. M. (1998). Posebnu pažnju treba usmjeriti na senzitivna razdoblja pri treningu mladih plesača za razvoj koordinacije, snage, fleksibilnosti i brzine jer su, prema dosadašnjim istraživanjima, dominantne motoričke sposobnosti za uspješno izvođenje estetskih plesnih figura.

Imamo tri faze učenja:

- Verbalno-kognitivna
- Motorička
- Automatizacijska

U prvoj verbalno-kognitivnoj fazi dominiraju verbalne i kognitivne aktivnosti, zadatak je potpuno novi što znači da trener daje osnovne informacije i demonstrira zadatke.

U drugoj motoričkoj fazi, plesači mogu sami uočavati pogreške i sami se ispravljati te sami kontrolirati izvođenje plesnih figura.

Treća odnosno automatizacijska faza podrazumijeva dostizanje maksimuma motoričkog izvođenja te visoko sofisticiranih pokreta, kao rezultat dugotrajnog vježbanja.

Proces motoričkog učenja može se provoditi *jednostavno* i *kompleksno*.

Kod jednostavnog motoričkog učenja novi elementi uče se jedan po jedan i nakon što se nauči i svlada jedan element započinje se s učenjem drugog elementa. U konačnici tako se ostvaruju bolji efekti te se rezultati ovog učenja vide brzo. Kod kompleksnog učenja uči se više novih elemenata odjednom i prije nego što se automatizira jedno motoričko znanje, uvježbavaju se i uvode nova motorička znanja. U trenažnom procesu pokazala su se neusporedivo stabilnijim i efikasnijim procesom učenja iako u početku to i ne uočavamo.

Kod sportskog plesa i kod učenja kroz jednostavnu metodu podrazumijevamo učenje jednog plesa npr. Cha cha cha jer za njega možemo reći da je među lakšim plesovima kroz ritam i to je ples koji se pleše prvi na natjecanju. Jedan ples uči se sve do automatizacije osnovnih plesnih koraka, a nakon toga prelazimo na učenje drugog plesa npr. Jive koji je kondicijski zahtjevniji, no taj ples uči se drugi po redu jer se prelaskom u viši razred pleše kao drugi ples, odmah nakon cha cha cha. Kada se usvoji automatizacija plesnih koraka i ritma, započinje se s učenjem Sambe i ostalih plesova. Kod kompleksnog učenja motoričkih znanja smatramo istovremeno učenje osnovnih plesnih koraka Cha cha cha i Jive i to unutar jednog trenažnog mikrociklusa. Kod učenja motoričkih znanja, pretpostavlja se prema istraživanjima, gledajući dugoročno da



će kompleksna metoda biti učinkovitija iako na samom početku neće davati vidljivo dobre rezultate.

U sportskom plesu od antropoloških obilježja možemo reći da su morfološka i motorička obilježja od iznimne važnosti za uspješnost u plesu.

## 6.1.MORFOLOŠKA OBILJEŽJA I MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Postoji određeni zapravo poželjan motoričko-morfološki model u estetskim sportovima, a prema rezultatima dosadašnjih istraživanja u estetskim sportovima poželjne morfološke karakteristike su *umjereno i ispodprosječno masno tkivo te ispodprosječna tjelesna težina i visina*.

Motoričke sposobnosti čovjeka određuju odgovarajući mehanizmi središnjeg živčanog sustava, koje su manje ili više povezane s drugim ljudskim sposobnostima. Brzina, koordinacija, eksplozivna snaga su sposobnosti koje su više genetski uvjetovane i treba ih početi razvijati ranije, jer će njihov razvoj prije završiti. Fleksibilnost, repetitivna te statička snaga su motoričke sposobnosti koje imaju manji koeficijent urođenosti te ih je moguće efikasno razvijati i nakon završenog procesa rasta i razvoja. Brojna istraživanja pokazuju 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); te **fleksibilnost** prema Srhoj, L. (1989); Miletić, Đ., Katić, R., & Maleš, B. (2004). Prema Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009) postoje i razlike po spolu u dominaciji motoričkih sposobnosti kod natjecatelja u sportskom plesu: *koordinacija u ritmu, brzine frekvencije pokreta, ravnoteža, koordinacija te fleksibilnost* objašnjavaju 66 % varijance uspješnosti u standardnim natjecateljskim plesovima u plesačica, a brzina frekvencije pokreta, statička ravnoteža, eksplozivna snaga, fleksibilnost i aerobna izdržljivost objašnjavaju 71 % varijance uspješnosti u standardnim natjecateljskim plesovima u plesača. Pravilo za ples i za svaki ostali sport je da ne utječe samo antropološki status na uspješnost plesača, nego i sam ples utječe na razvoj antropoloških obilježja plesača.



## 6.2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U SPORTSKOM PLESU

Složene koreografske ideje mogu biti popraćene samo dobro razvijenim motoričkim sposobnostima. Kvalitetnog plesača odlikuje izražena sposobnost orijentacije u prostoru, brzina individualnog kretanja koja naglašava dijelove koreografije, sposobnost usklađivanja vlastitih pokreta s pokretima plesnog partnera, snaga koja nijansira dinamiku u koreografiji, fleksibilnost za izvođenje savršenih plesnih linija i oblika, ritmičku preciznost, ravnotežu i sl<sup>4</sup>. Plesači kako bi pokazali svoje istinsko plesno majstorstvo trebaju imati i sposobnosti naglašenog scenskog izražavanja, koje koriste i usklađuju u svojim koreografijama.

## 6.3. RAVNOTEŽA

Ravnoteža se može definirati kao sposobnost održavanja i zadržavanja ravnotežnog položaja uz analizu informacija koje dolaze putem kinestetičkih i vidnih receptora. Ravnoteža se osobito očituje s otvorenim i zatvorenim očima, što upućuje na to da je usko povezana s orijentacijom u prostoru. Plesne koreografije sastavljene su od različitih figura i elemenata koji se izvode različitom dinamikom, ovisno o mogućnostima plesnog para. Posebno su zanimljive one koreografije u kojima dominiraju brojni kontrasti u pogledu tempa i dinamike izvođenja određenih figura. Dinamička ravnoteža je sposobnost koja omogućuje plesaču da potpuno smiri tijelo od faze pokreta, a da pritom zadrži postignuti položaj. No, sposobnost održavanja tog položaja bez daljnjeg kretanja nazivamo statičkom ravnotežom. Statička i dinamička ravnoteža često se nalaze u koreografijama različitih plesova, no posebno se očituje u interakciji samog plesnog para. Svladavajući različite manifestacije ravnoteže, plesač omogućuje svom plesnom partneru kvalitetno izvođenje zadanih plesnih pokreta, a s tim u vezi omogućuje fino nijansiranje progresivnih pokreta, statičku i dinamičku ravnotežu, što plesu daje specifičnost savršene dinamike, odnosno tehnike. Urođeni koeficijent ove sposobnosti vrlo je visok i zbog toga je njezin razvoj vrlo složen i težak. Vježbe bi trebale početi vrlo rano, točnije u senzitivnim fazama razvoja.

---

<sup>4</sup> [file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/141029\\_Ples\\_SV\\_Ver3%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/141029_Ples_SV_Ver3%20(7).pdf)

## **6.4.KOORDINACIJA**

Koordinacija je složena psihofizička sposobnost koju mnogi autori definiraju na različite načine. Može se opisati kao sposobnost vremenski i prostorno efikasnog te energetski racionalnog izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka. Unutar koordinacije, za plesače sportskog plesa bitno je spomenuti podjelu prema Blumeu (1983): sposobnost povezivanja, sposobnost orijentiranja, ravnoteža (statička i dinamička), pravovremenost reakcije, sposobnost transformacije, reaktivnost, agilnost. Također, koordinacija se može očitovati kao sposobnost brzog izvođenja složenih plesnih pokreta, koordinacija u ritmu, sposobnost usklađivanja vlastitih pokreta s kretanjem partnera, koordinacija prostorno-vremenskih zahtjeva pri kretanju, koordinacija ruku itd. Koordinacija u ritmu jedna je od najvažnijih manifestacija koordinacije, a Kostić (2001) je dijeli na ritam vremena, ritam dinamike i ritam prostora. Plesna koordinacija očituje se kroz sposobnosti brzine i sposobnosti usklađivanja parametara plesne tehnike u vremenu i prostoru. Brzo usklađivanje novih složenih plesnih zadataka ovisit će i o bogatstvu motoričkog znanja ostvarenog plesnim pokretima i figurama. To je također jedna od najvažnijih motoričkih sposobnosti sportskih plesača u okviru koreografske i tehničke pripreme plesača. Plesači je mogu razvijati obogaćujući pokrete i drugim plesnim stilovima i oblicima. Veliki broj naučenih stereotipa kretanja na taj način omogućuje brže i lakše usvajanje novih i sličnih plesnih oblika. Ta sposobnost uvelike je genetski uvjetovana i smatra se da su senzitivna razdoblja za njezin razvoj između 7 i 12 godine.

## **6.5.RITMIČKE STRUKTURE**

Jedna od najvažnijih sposobnosti za sve ljubitelje konvencionalnih sportova, kao i za plesače, jest sposobnost ritmizacije. Posebno je izražena u sportu u kojem se motorička aktivnost ostvaruje uz glazbu. Svaka struktura plesne tehnike ritmički je određena, a sastoji se od ritma vremena ( trajanje pojedinih odjeljaka i njihovog redosljeda u cjelini), ritma prostora (prostorna shema koja se sastoji od određenog broja koraka ili određenog broja pokreta, određene duljine i amplitude) i ritam dinamike koji ukazuje na karakteristike stupnja neuromišićne napetosti s kojim se izvode određeni plesni elementi (Kostić,2001).

Sposobnost izražavanja ritmičkih struktura pokretom podrazumijeva sposobnost usklađivanja ritma koraka, pokreta, figure s ritmom glazbe, uz zadovoljavanje dinamičkih, prostornih i vremenskih odrednica kretanja i to je osnovni preduvjet za estetsko vrednovanje različitih plesnih struktura. Budući da se radi o sposobnosti usklađivanja složenih pokreta s ritmom glazbe, često se misli na sposobnost koordinacije u ritmu. Ta se sposobnost posebno očituje u zahtjevnijim plesnim koreografijama. Razvija se na način da se ista plesna rutina s istom glazbenom frazom izvodi s različitim ritmičkim naglascima.

## 6.6.FLEKSIBILNOST

Fleksibilnost se najčešće promatra kao sposobnost izvođenja pokreta s velikom amplitudom. Različite vrste fleksibilnosti proizlaze iz različitih vrsta aktivnosti prisutnih na treningu sportaša. Najčešća podjela:

- Statička-aktivna, to je sposobnost postizanja i zadržavanja maksimalne amplitude snagom agonističkih mišićnih skupina, odnosno snagom mišićnih skupina koje izvode kretanju u zglobu u kojem se fleksibilnost manifestira, a antagonistička skupina mišića je istegnuta.
- Statička-pasivna, to je sposobnost postizanja i zadržavanja maksimalne amplitude kretanja u određenom zglobu ili više zglobova uz izvođenje dinamičke kretanje, točnije uz određeni zamah, koristeći vlastitu težinu tijela, vlastite ekstremitete ili određenu pravu.
- Dinamička, to je sposobnost za izvođenje dinamičkih pokreta kroz puni opseg pokreta u određenom zglobu.

Koeficijent urođenosti je nizak, što znači da se može značajno razvijati i poslije. Maksimalna amplituda izražena je u stupnjevima kuta između dva dijela tijela. Njezino očitovanje ovisi o dobi, spolu, vanjskoj temperaturi, dobu dana ali i treningu pojedinca. Promatrajući fleksibilnost po topološkim regijama, može se podijeliti na fleksibilnost nogu, ramenog pojasa te fleksibilnost trupa. Ta je sposobnost jedna od osnovnih u taktičkoj pripremi vrhunskih plesača, a temelji se na izvođenju koreografija bogatih figurama u kojima je ta sposobnost vrlo izražena. Takve figure u kojima je izražena aktivna fleksibilnost, posebno su privlačne za suce i publiku.

## **6.7.SNAGA**

Treninzi snage važan su čimbenik u kondicijskoj pripremi plesača. Postoji nekoliko podjela snage: vrsta djelovanja (statička, eksplozivna te repetitivna snaga), snaga topološkoga tipa (snaga ruku i ramenoga pojasa, snaga trupa itd.) , opća i specifična snaga.

U sportskom plesu, ali i plesu općenito, zbog interpretacije različitih glazbenih melodija, mijenjaju se pokreti različite dinamike i ritma. Upravo ta nijansa dinamike kretanja i tempa kretanja uvelike ovisi o sposobnosti angažiranja mišića različitih vrsta djelovanja. U sportskom plesu najčešća manifestacija je eksplozivne i repetitivne snage.

Repetitivna snaga ima vrlo mali koeficijent urođenosti, što znači da se na tu sposobnost može značajno utjecati, a definira se kao sposobnost izvođenja pojedinačnih i ponavljanih nekih jednostavnih pokreta. Uzimajući u obzir strukturu plesne tehnike, odnosno plesnu aktivnost općenito, može se utvrditi da je najaktivniji donji dio tijela ali s njim i abdominalni dio tijela koji održava pravilno držanje tijekom plesnog pokreta. Potrebna dinamika plesnog izvođenja postiže se brzom kontrakcijom i relaksacijom navedene muskulature. Sposobnost pravovremenog aktiviranja, točno definiranih mišićnih skupina, utjecat će na racionalno korištenje plesačeve energije, a sam izgled vretenastih mišića uvelike pridonosi estetskom izrazu izvedenog pokreta. Repetitivna snaga prvenstveno se očituje u plesnim aktivnostima koje traju duže ili ne traju dugo, ali su velikog intenziteta i odvijaju se visokim tempom i forsiranim ritmom, a to su primjerice Bečki valcer u standardnim i Jive u latinsko-američkim plesovima.

## **6.8.BRZINA**

Brzina je složena motorička sposobnost određena strukturom i funkcijom živčanog sustava.

Ples zahtijeva posebnu brzinu koja se očituje kroz brzinu izvođenja pojedinih pokreta, brzinu reakcije na partnerov impuls ili dinamiku glazbe, učestalost pokreta, osobito donjih ekstremiteta itd. Sposobnost brzog izvođenja pojedinih pokreta u plesu uvelike pridonosi pravovremenom određivanju određenih figura i njezinih elemenata. Ta se sposobnost osobito očituje u interpretaciji sinkopiranih ritmova koji daju izražajnost pojedinim koreografskim segmentima. Sposobnost određivanja kretanje u cjelini izvodi se što je brže moguće, kako bi vremenski i

prostorno odgovarale uspješnoj realizaciji koreografske namjere, a ovisi o razini savladane tehnike, koordinacije, fleksibilnosti, razini eksplozivne snage, kao i pravovremenih motoričkih reakcija plesnog partnera. U sportskom plesu brzina se očituje u različitim topološkim regijama, a zastupljenost brzine u koreografijama povećava se prelaskom u više razrede. Također, motoričke sposobnosti poput snage, fleksibilnosti i koordinacije imaju veliki utjecaj na brzinu.

## **7. OPĆA PLESNA PRIPREMA**

Teorijska priprema ima posebno značenje u ukupnoj pripremi sportaša, uključujući i plesače, a ostvaruje se kroz nekoliko sati tijekom pripremnog i natjecateljskog razdoblja. Teoretska priprema uključuje upoznavanje plesača s kalendarom, planom i programom natjecanja, trenažni rad, ciljevi i zadaci za nadolazeću sezonu. Starije plesače treba upoznati sa osnovama sportskog treninga o utjecaju ili učincima koji se koriste u općoj i posebnoj tjelesnoj pripremi. Također, potrebno je poznavanje fizioloških zakona ljudskog tijela kako bi se prepoznale i pratile promjene koje nastaju kao posljedica čestih i povećanih opterećenja na tijelo. Važnost pravilne prehrane, kao i sportskog načina života, treba stalno naglašavati kako bi se već u ranoj dobi stvorile navike. Analiza određene tehnike i stila odnosno oblika plesa, plesne taktike, upoznavanje s okruženjem i uvjetima natjecanja, povratne informacije o učinkovitosti s posljednjeg natjecanja, prednosti, nedostaci, informacije o novom trendu plesnih kostima i cipela, glazbe i sl., vrši se putem video i audio uređaja, crteža, interneta i sl. Podaci o načinu zagrijavanja prije određenog natjecanja, rasporedu, natjecanju, sucima također pripadaju teorijskoj pripremi plesača.

### **7.1.OSNOVNA KONDICIJSKA PRIPREMA**

U sportskom plesu osnovna priprema trebala bi biti usmjerena na razvoj svih aspekata ljudskog tijela kako bi se stvorila odgovarajuća baza ili temelj za nastavak trenažnog procesa kao posebna fizička plesna priprema. Uključuje razvoj funkcionalnih sposobnosti organizma, osobito funkciju dišnog, kardiovaskularnog sustava, CNS-a i njihovu prilagodbu povećanom naporu, zatim osnovne motoričke sposobnosti, izdržljivost, brzina, snaga, koordinacija, ravnoteža i fleksibilnost, ozljede, prevencija, vježbe jačanja i povećanje amplitude skočnog zgloba i stopala, koljena i kuka, jačanje mišića i ligamenata donjih ekstremiteta, utjecaj na morfološke karakteristike, fizički izgled, skladna fizička struktura, pridonose boljem vizualnom doživljaju, a u sportu ples ima važnu ulogu u ostavljanju cjelokupnog dojma kako na suce tako i na publiku. Nove aktivnosti kretanja osmišljene unutar osnovne pripreme služe za obogaćivanje plesnih motoričkih sposobnosti i predstavljaju dobru osnovu za kasnije usvajanje novih koreografskih zahtjeva. Usvajaju i pokretne zadatke koji se izvode u složenim uvjetima

promijenjenog tempa i dinamike (stupanj mišićne napetosti), ubrzavaju prilagodbu organizma za brzo izvršavanje složenih motoričkih zadataka koji se javljaju u specifičnoj plesnoj pripremi. Vježbe za razvoj izdržljivosti, brzine, snage, okretnosti, fleksibilnosti, ravnoteže, orijentacije u prostoru, tada su ritmičke vježbe, brzo usvajanje složenih motoričkih zadataka, posebno bitne u ovom dijelu pripreme plesača. Opća izdržljivost razvija se kroz različite vrste plesnog aerobika i sadržaja fitnesa promjenom tempa izvođenja i njihovog trajanja. Baletne vježbe razvijaju fleksibilnost, grade i poboljšavaju držanje i kontrolu cijelog tijela, što se postiže stalnom aktivacijom cijele muskulature. Također, takve vježbe služe za razvoj statičke i dinamičke ravnoteže. Ako se pravilno koristi, pilates ima za cilj poboljšati ukupni mišićni tonus i poboljšati svijest o napetosti mišića, kao i opustiti mišiće. Za razvoj prostorne orijentacije koriste se vježbe koje sadrže dizanje tijela tijekom izvođenja (promjena visine izvedbe), različite okrete kao i promjene mjesta izvođenja. U osnovnom dijelu pripreme zastupljen je veliki volumen vježbi, dok je njihov intenzitet znatno manji. Posebna pažnja posvećuje se rasporedu tipa i veličine opterećenja za mlađu dobnu skupinu.

Osnovna priprema prvenstveno ima za cilj usavršavanje plesača, njegovih karakteristika i sposobnosti, stvaranje novih vještina, sposobnosti i navika koje izravno ili neizravno utječu na uspjeh sportskog plesa.

## **7.2. TJELESNA PLESNA PRIPREMA**

Tjelesna plesna priprema dio je osnovne kondicijske pripreme. U ovom dijelu plesačeve pripreme poželjan je individualni rad ili rad u paru s trenerom. Uključuje posebnu fizičku pripremu kroz specifične plesne pokrete.

Specifičnosti natjecanja u sportskom plesu, pet plesova pleše se u nizu od jedne do dvije minute s pauzom od dvadesetak sekundi, zahtijevaju razvoj aerobno-anaerobne izdržljivosti. Za razvoj specifične plesne izdržljivosti koristi se intervalna metoda rada s postupnim smanjenjem trajanja pauze. To bi izgledalo da se samba pleše tri minute, odmor je trideset sekundi, cha cha cha tri minute, odmor trideset sekundi i isto to vrijedi za rumbu, paso doble i jive, nakon toga sve se ponovno otpleše ali se smanjuje pauza. Dinamička i statička fleksibilnost vježba se kroz konkretne plesne figure kako u paru tako i solo. Repetitivna snaga nogu razvija se kroz manje složene plesne pokrete uz promjenu tempa izvođenja. Eksplozivnu i statičku snagu nogu

također bi trebalo posebno razvijati u ovom razdoblju, kroz plesne figure koje će se primijeniti u koreografiji. Koordinacija cijelog tijela razvija se izvođenjem različitih plesnih pokreta i figura u različitim i otežanim uvjetima, a ako se uz to dodaju još zahtjevi s ritmom i tempom glazbe, razvijat će se i koordinacija u ritmu. Važne su i vježbe za razvoj slobode plesnog izražavanja gdje plesni parovi imaju zadatak osmisliti vlastitu koreografiju na određeni ples i temu. Na ovaj način se plesni parovi potiču na pokazivanje kreativnosti u prezentaciji koreografije, ali i snažniji fizički izraz lica koji oblikuje njihovu plesnu osobnost. U okviru posebnog tjelesnog plesa koriste se različiti trenažni programi za razvoj navedenih motoričkih sposobnosti, kao što su: jačanje adduktora i abduktora nogu, leđnih i trbušnih mišića, mišića skočnog zgloba i stopala te jačanje zglobnih veza kukova, koljena.



## **8. SPECIFIČNA PRIPREMA U SPORTSKOM PLESU**

Osnovni preduvjet za tehnički trening plesača standardnih i latinsko-američkih plesova je dobra priprema tijela, odnosno plesač mora biti dobro zagrijan te psihički i fizički biti pripremljen za trening. Plesno-tehnički zahtjevi sastavljeni su od elemenata klasičnog baleta, jazz baleta, posebnih plesnih tehnika, istezanja čiji sadržaji odgovaraju specifičnostima latinsko-američkog i standardnog programa.<sup>5</sup> Kvalitetna plesna tehnika nastaje kao posljedica ovladavanja kontrolom vlastitog tijela, svijesti o vlastitim mogućnostima kretanja i sl. Također uključuje i kontrolu rada stopala i nogu, finu nijansu kontrakcije i relaksacije mišića, kontrolu težišta tijela, doziranje energije u skladu s plesnim pokretima, mjerenje vremena, izolaciju, manipulaciju prostorom te tehniku disanja. Za noge i stopala, kao i držanje tijela, koriste se klasične baletne vježbe jer na pravi način razvijaju mišiće i kontroliraju njihovu napetost potrebne za preciznost u kretanju. Kontrola težišta tijela i izolacija se provodi vježbama jazz tehnike. Izolirano kretanje je kretanje jednog dijela tijela dok ostali dijelovi miruju. Prostorne akcije kao što su dizanje i spuštanje, skupljanje i širenje razvija se psiho-motoričko iskustvo visine, širine i dubine kretanja.

Kvalitetna plesna tehnika podrazumijeva ispunjenje prostornih, vremenskih i dinamičkih zahtjeva, kao i racionalno korištenje energije tijekom izvedbe. Plesači koji ispunjavaju ove uvjete ovladavaju kvalitetnom plesnom tehnikom. Iako plesni parovi nastupaju zajedno na natjecanjima, potrebno je vježbati plesnu tehniku kako s plesnim partnerom tako i samostalno, jer se na taj način poboljšava njihov sklad, ravnoteža, linija, držanje, vrijeme, što je neizostavan aspekt njihove cjelokupne prezentacije.

### **8.1.TAKTIČKA PRIPREMA**

Taktika uključuje sva sredstva koja se koriste na određenom natjecanju kako bi se postigao što bolji rezultat. Taktički plan osmišljava primjenu raspoloživih vještina na određenom natjecanju, a karakteriziraju ga motoričke sposobnosti, poznavanje tih motoričkih sposobnosti, iskustvo te rad. Općenito se može podijeliti na taktiku kondicijskog treninga, taktiku tehničkog treninga,

---

<sup>5</sup> [file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/141029\\_Ples\\_SV\\_Ver3%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/141029_Ples_SV_Ver3%20(7).pdf)

taktike u stvaranju koreografije, taktike tijekom natjecanja i taktike „izgradnje“ plesne karijere. Svaki od njih odgovara različitom pristupu plesu i svakom se pristupa na drugačiji način. Međutim, rezultat njihovog rada najviše se ogleda u specifičnom natjecanju i koreografiji koja se pleše.

Cilj taktike u sportskom plesu usmjeren je na pokazivanje kvalitete plesača i koreografije, a prikrivanje njihovih slabosti. Kroz koreografiju taktika se ogleda u sljedećem:

- Odrediti plesne elemente i njihovo mjesto u prostoru, redoslijed plesnih elemenata odabirom onih koje plesači mogu tehnički i stilski otplesati
- Odabrani plesni elementi trebali bi otkrivati individualnost i poticati kreativnost plesnog para koji podupire osnovnu ideju plesa s izraženom kulturom kretanja, kao i izražavanjem emocija koje se traže
- Odabrati prostor za prezentaciju u odnosu na suce i gledatelje
- Plesne „poze“ korištene u koreografiji trebaju se koristiti u pravo vrijeme i u skladu s pričom koja se „priča“
- Logika odabranih elemenata trebala bi se temeljiti na znanju plesača tehnički ispravno izvoditi plesne elemente i figure
- Posjedovanje snage i energije treba racionalno koristiti u odnosu na broj koliko se puta pleše npr. četvrtfinale ili polufinale, odnosno energiju je potrebno čuvati za finale (Kostić i Dimova, 1997).<sup>6</sup>

## **8.2.KOREOGRAFSKA PRIPREMA**

Koreografska priprema plesača sastoji se od sustava različitih vježbi i metoda s ciljem razvoja plesne tehnike, te njihove izražajnosti u plesu. Koreografija je skup plesnih figura čiji redoslijed i način interpretacije odgovaraju osnovnoj ideji ili poruci koju nosi. Svaki ples iz skupine latinsko-američkih i standardnih plesova karakteriziraju specifičnosti po kojima nastaje plesna koreografija, a uglavnom su usmjerene na karakter plesa koji će se izvesti, kao i na interakciju plesnog para koji taj karakter oblikuje. Svaka se koreografija sastoji od lakših i težih plesnih zahtjeva, ali teži elementi ne moraju nužno biti bolje ocijenjeni. Na temelju sposobnosti plesača,

---

<sup>6</sup> [file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/oto\\_nikola\\_kif\\_2018\\_diplo\\_sveuc%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/oto_nikola_kif_2018_diplo_sveuc%20(2).pdf)

trener odabire elemente i figure koje mogu kvalitetno izvesti, a način izvođenja prilagođava njihovom temperamentu. Dinamika, intenzitet, ekspresija, odnosno način na koji plesni par želi prezentirati koreografsku ideju nastaje u procesu stvaranja same koreografije. Uspješno stvaranje plesne koreografije ovisi o poznavanju prednosti i nedostataka plesnih parova, znanju i vještinama trenera.

## **8.1.PSIHOLOŠKA PRIPREMA**

Psihološka priprema također zauzima bitno mjesto u ukupnoj pripremi plesača i promatra se kao dio cjeline, odnosno zajedno s drugim vrstama priprema. Svijest o vlastitoj sportskoj moći i sposobnosti proizvodi niz drugih pozitivnih osjećaja, a samopouzdanje, stabilnost, motivacija, pozitivna energija neki su od njih koji jačaju volju za još većim radom. Psihološka priprema u sportskom plesu ne znači samo psihološku spremnost pojedinog plesača, već i psihološku snagu plesnog para. U tom smislu plesni par mora uskladiti ciljeve i vizije svoje natjecateljske karijere, te postići istu sportsku snagu. Plesač koji nije spreman uložiti maksimalan rad svjestan je da ne može uspjeti na natjecanju, sumnja u svoje sposobnosti, prenosi ih na partnera i stvara općenito negativnu energiju iz koje proizlaze međusobne frustracije, nestrpljivost ili ljutnja.

Unutar opće psihološke pripreme, plesači su usmjereni prema stjecanju općih osnova psihološke pripreme kroz trenažni proces i natjecateljske aktivnosti. Naravno, uzimaju se u obzir psihološke karakteristike sportskog plesa, karakteristike plesača, opći zakoni psihološkog razvoja doba u kojem se plesač nalazi. Tijekom procesa treninga formiraju se i razvijaju psihička svojstva karakteristična za plesače i plesni par. Specifična psihološka priprema je priprema za određeno natjecanje, s poznatim protivnikom, u poznatim natjecateljskim uvjetima. Sportske plesače karakteriziraju različiti „rituali“ koje plesni parovi osmišljavaju i koriste kao psihološku pripremu, odnosno koncentraciju neposredno prije natjecanja.<sup>7</sup> Plesači koriste različite tehnike disanja za prevladavanje negativne energije i podizanje samopouzdanja povećanjem fizičke snage i izdržljivosti.

---

<sup>7</sup> [file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/141029\\_Ples\\_SV\\_Ver3%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/141029_Ples_SV_Ver3%20(7).pdf)

## 9. KARAKTERISTIKE TRENINGA SPORTSKIH PLESAČA

Specifičnost treninga, odnosno trenažnih zadataka sportskih plesača nije samo u želji za prikazom plesova različitih plesnih tehnika, već i u karakterističnom kretanju u paru u skladu s prikazanom temom i atmosferom kroz ples. Složenost pristupa u obrazovanju plesača sadržana je u integraciji umjetničkih i sportskih komponenti izvođenja. Umjetničke komponente izvedbe obilježene su ritmičkim prikazom spojenih i koordiniranih koreografskih struktura te tjelesnim izrazom koji je predstavljen u parovima. Sportska se komponenta, opet, očituje u sposobnosti da se prezentiranje tjelesnih (energetskih i motoričkih) i tehničkih koreografskih zahtjeva bolje prezentiraju od plesne konkurencije. Kako sustavno osposobiti plesače za postizanje vrhunskih plesnih postignuća ovisi o dobro organiziranom, planiranom i provedbenom trenažnom procesu kroz duže razdoblje. Plesači u trenažni proces ulaze vrlo rano, sa šest godina ili prije. Naravno, program osposobljavanja temelji se na intelektualnim zakonitostima rasta i razvoja djetetovog tijela za ovu dob, a primjena modela treninga za razvoj pojedinih segmenata plesa pomno se bira i provodi. Razina opterećenja koja se programira na plesnim treninzima ovisi o razini plesnog znanja i razredu kvalitete u kojem se plesni par natječe. Plesači provode više od polovice natjecateljskog vremena u zoni opterećenja visokog intenziteta (Zagorac, Karpuljak i Friedl, 1999.). To znači da sportski oblik plesača korelira sa sportskim oblikom plivača, sportaša, nogometaša te drugih sportaša. Kao i drugi vrhunski sportaši, plesni plesači treniraju nekoliko sati dnevno, pridržavajući se zdrave prehrane, redovitog sna te drugih čimbenika koji utječu na očuvanje zdravlja sportaša.

Tijekom plesne karijere većina vrhunskih plesača često putuje s ciljem sudjelovanja na raznim natjecanjima diljem svijeta, ali i s ciljem poboljšanja plesnog znanja kroz plesne seminare, radionice te privatne sate s vrhunskim plesnim trenerima. S obzirom na nepravilan raspored, vrlo je teško biti precizan u realizaciji ciklusa mikro i mezo treninga, a plesači su vrlo često prisiljeni improvizirati u realizaciji postavljenih zadataka treninga na duže razdoblje. To samo ukazuje na potrebu da, ako se želi postići i održati uspješna plesna karijera, plesači moraju aktivno sudjelovati u razumijevanju zakonitosti konvencionalnog obrazovanja i istražujući nove trenažne modele koji će poboljšati plesnu prezentaciju. Poučavajući fine stilizirane pokrete i poboljšavajući tjelesnu kondiciju, plesači bi trebali obogatiti motoričke informacije sadržajem iz baleta i drugih plesnih stilova, propriocepcijom, tehnikama istezanja, raznim aerobnim sadržajima i drugim oblicima vježbanja koji mogu izravno ili neizravno poboljšati plesnu izvedbu u sportskom plesu.

## 10.ZAKLJUČAK

Ples je govor tijela predstavljajući neverbalnu komunikaciju koji ima odgojno obrazovnu i estetsku funkciju. Kroz povijest, ples je čovjeka obilježavao te pratio njegove osnovne preokupacije, kako pojedinca tako i zajednice u kojima su ljudi živjeli. Kroz povijesti postojali su razni oblici plesa, a danas u novijoj povijesti ples je aktivnost gdje sudjeluju muškarac i žena, čineći tako posebnu energiju zajedno kao plesni par. Iz društvenih plesova nastao je natjecateljski, odnosno sportski ples. Danas sportski ples ima definiranu plesnu tehniku, a pravilna plesna tehnika obuhvaća sve dijelove tijela. Promatrajući plesni par, možemo reći da pravilna plesna tehnika je zapravo plesno držanje, definirani položaj glave, položaj ramena i kukova, rotacije, određeni rad stopala, te određeni elementi tehnike koji su specifični za svaki ples pojedinačno. Ples je konvencionalno-estetska aktivnost, a plesnu tehniku nekog elementa, svaki plesač pojedinačno, izvodit će na drugačiji način, zato je jako teško staviti plesnu tehniku u nekakve okvire. Plesači pravilnu plesnu tehniku uvježbavaju godinama kako bi je što bolje usavršili, iako je ples aktivnost u kojoj učenje nikada ne prestaje.

Vrhunski rezultati sportaša su jednim dijelom genetski uvjetovani, ali svakako je potrebno usavršavanje u više različitih faktora kao što su sportska vještina, psihološke pripreme i kondicije. Da bi ostvario uspjeh na natjecanju, plesač mora posjedovati cjelokupnu strategiju postignuća koja se može poboljšati kondicijom i uspostavljanjem stabilne osnove za razvoj sportske forme. Vrhunski rezultat plesača ne čini samo jedan faktor, nego kombinacija mnogih drugih činitelja.

Sportski ples je najljepši dvoranski sport, upravo zbog predivnih kostima, frizura, te „isklesanih“ plesачkih tijela, u kojem nalazimo umjetnost, zabavu, lijepu estetiku plesnih pokreta i veselje. Međutim, sportski ples iznimno je fizički zahtjevna disciplina koja zahtijeva veliku žrtvu, brojna odricanja plesnih parova, isto tako podrazumijeva sportski način života kao i psihološku pripremu natjecatelja kako bi postigli neka veća plesna postignuća.

## LITERATURA

1. Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja Banja Luka.
2. Foran, B. (2010). *Vrhunski kondicioni trening*. Beograd: Dana Status.
3. Franklin, E. N. (2004). *Conditioning for dance*. Human Kinetics.
4. Haas, J. G. (2010). *Ples anatomija*. Beograd: Dana Status.
5. Kostić, R. (2001). *Ples – teorija i praksa*. Niš: Grafika Galeb.
6. Ljubojević, A., & Bijelić, S. (2014). *Trenažni modeli u sportskom plesu*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta: [file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/141029\\_Ples\\_SV\\_Ver3%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/141029_Ples_SV_Ver3%20(1).pdf)
7. Miletić, A. (2014). *Antropološka analiza u natjecateljskom plesu*. Split: Sveučilište u Splitu: <http://ples.kifst.hr/wp-content/uploads/2014/12/ANTROPOLOSKA-ANALIZA-U-NATJECATELJSKOM-SPORTSKOM-PLESU.pdf>
8. Miletić, A. (2014). *Povijesni razvoj i karakteristike sportskog plesa*. Split: Sveučilište u Splitu: <http://ples.kifst.hr/wp-content/uploads/2014/12/POVIJESNI-RAZVOJ-I-KARAKTERISTIKE-SPORTSKIH-PLESOVA.pdf>
9. Moore, A. (2010). *Standardni plesovi*. Zagreb: Znanje.
10. Natjecateljski pravilnik hrvatskog sportskog plesnog saveza, (2019). <https://hsps.hr/wp-content/uploads/2019/12/Natjecateljski-pravilnik-HSPS-a-21.12.2019.pdf> (23.8.2021)
11. Srhoj, L., & Miletić, Đ (2000). *Plesne strukture*. Split: Abel internacional.
12. Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009). *Motor status of competitive young sport dancers-gender differences*. Acta Kinesiologica, 3(1), 83-88.
13. Uzunović, S., Matuvdžić, V., & Kostić, R. (2010). *Istraživanje efekata plesa*. Niš.
14. World dance sport federation. <https://www.worlddancesport.org/> (23.8.2021)

## POPIS SLIKA I TABLICA

1.Slika: Podjela društvenih plesova .....	3
2.Slika: Engleski valcer .....	7
3.Slika: Tango .....	8
4.Slika: Bečki valcer .....	9
5.Slika: Slowfox .....	10
6.Slika: Quickstep .....	11
7.Slika: Samba.....	12
8.Slika: Cha cha cha .....	13
9.Slika: Rumba .....	14
10.Slika: Paso doble .....	15
11.Slika: Jive .....	16