

PLES



Meta Zagorc,

Tina Jarc Šifrar, Petra Zaletel, Nataša Lovše Pepelnak, Leon Šimenc

Ustvarjalno-gibalna improvizacija

Izvleček

Raziskave kažejo, da učenci potrebujejo stimulativen umetniški program, ker ta vpliva na boljše rezultate, saj ima umetnost daljnosežen vpliv na telesni in intelektualni razvoj posameznika. Umetniška dejavnost stimulira zavest o telesnih močeh, krepi predstavljalnost, prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja, integrira zavedanje, spoznavanje, spominjanje, občutenje, pretok misli, zmanjšuje mišične inhibicije.

Ustvarjalni gib se je pokazal kot primerna metoda spodbujanja ustvarjalnosti otrok in oseb z blažjo, zmerno in težjo motnjo v razvoju ter kot učinkovit pristop v procesu njihove socializacije, v integraciji otrok z motnjami sluha in govora, pri vzgojno-izobraževalnem delu s hiper- in hipokinetičnimi otroki, otroki z vedenjskimi težavami, pa tudi pri delu z nadarjenimi (Kroflič, 1999).

Za ustvarjalno vedenje, ki ga spodbujamo z metodo ustvarjalnega giba, je značilno udeležanje različnih vsebin. To pomeni, da pri reševanju problema subjekt ne ostane na predstavi in verbalni ravni, ampak prevede zamisel v akcijo, katere izrazno sredstvo je gib. Učitelj naj bi učence spodbudil k reševanju plesnih problemov na lasten, kreativen način. Ne pove, kaj in kako naj izvedejo neko idejo (urjenje naučenih korakov), temveč od njih pričakuje reagiranje na idejo na njim lasten umetniški način preko odkrivanja odgovorov znotraj njih samih.

Ključne besede: ustvarjalnost, gibanje, vadba.

Ustvarjalno-gibalna improvizacija

Abstract

Researches showed that students need a stimulating art program, because it influences on better results, since the art has far-reaching impact on the physical and intellectual development of individuals. Artistic activity is stimulating awareness of personal abilities, strengthening sense, contributes to the development of a simultaneous awareness of self and environment, integrating awareness, learning, remembering, feeling, flow of thoughts, reduces muscle inhibition.

Creative movement has proved as a convenient method of promoting creativity of children and people with mild, moderate and severe development disorder as an effective approach in the process of their socialization, the integration of children with hearing and speech problems, and in educational work with hyper and hypokinetic children, also in children with behavioral problems, as well as in working with gifted and talented (Kroflič, 1999).

We can encourage creative behavior with the method of creative movement by realization of different content. This means that when solving the problem the subject does not remain on the representation and verbal level, but translate the idea into action, which conveys the movement. Teachers should encourage students to solve dance problems on their own, creative way. They shouldn't tell students what to do and how to implement an idea (practicing learned steps), but expect them to react to the idea on their own artistic way, through the discovery answers within themselves.

Key words: creativity, motion, exercises.

■ Uvod

Zgodovinsko gledano je ples prvinski izraz človekove ustvarjalnosti, s tem pa tudi umetnosti, kajti telo je človeku najbližji »inštrument«, s katerim se je izražal. V knjigi Svetovna zgodovina plesa Kurt Sachs (1997) navaja: »Ples je mati vseh umetnosti. Glasba in poezija obstajata v času in prostoru; slikarstvo in arhitektura v prostoru. Ples pa živi hkrati v času in prostoru. Ustvarjalec in stvaritev, umetnik in njegovo delo so združeni v enem. Ritmične vzorce gibanja, plastično oblikovanje prostora, živo predstavitev vidnega in fantazijskega sveta - vse to je človek ustvarjal z lastnim telesom v plesu, še preden je začel upora-

bljati materiale: kamen ali besedo, da bi izrazil svoje notranje življenje.«

Filozofa James Fliebmán in Thomas Munro sta skušala ples sistematično analizirati kot zvrst umetnosti, pri čemer ugotavljata, da je ples umetnost gibanja človekovega telesa. Munro ples obravnava kot del gledališča, družabnega življenja in religiozne umetnosti.

P. Russell (1986) piše: »V zahodni omiki se nagibamo k temu, da dajemo poudarek razumskemu mišljenju, sposobnosti verbalnega izražanja, gladkemu branju, in tudi sicer se najraje odlikujemo v analitičnem mišljenju. Manj pomembne se nam zdijo

možnosti obvladovanja prostora, umetniškega dojemanja, ustvarjalni procesi in intuitivno mišljenje, kratka sposobnosti ki jih povezujemo z desno možgansko polovico. Tudi v naših šolah se pouk odvija na podoben način, vendar bi morala celotna vzgoja strmeti za tem, da razvijanje desne možganske polovice ne bi bilo zgolj naključje. Brez razvoja desne možganske polovice se izgublja originalnost, izvirnost in izdelki postajajo stereotipni.«

Sodobna psihologija še posebej poudarja, kako pomembno je zaznavanje sveta s čutili, kajti vse tisto, kar doživimo, čutno dojamemo, zaznavamo s pomočjo lastne izkušnje, ostaja bolje zapisano v naših možganih. Zato tudi sodobni pedagogi vse bolj vključujejo ustvarjanje z glasom in zvokom, z barvo, glino in vsekakor tudi z gibom.

Umetniški program v šoli

Raziskave kažejo, da učenci potrebujejo stimulativni umetniški program, ker ta vpliva na boljše rezultate, saj ima umetnost daljnosežen vpliv na telesni in intelektualni razvoj posameznika. Umetniška dejavnost namreč stimulira zavest o telesnih močeh, krepi predstavljenost, prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja, integrira zavedanje, spoznavanje, spominjanje, občutenje, pretok misli, zmanjšuje mišične inhibicije. Kljub tem in mnogim drugim spoznanjem se v naši šoli še vedno učimo pravil tudi pri glasbi in likovni umetnosti, namesto da bi se učili »glasbeno misliti« ali »misliti vizualno«. Večjo pozornost bi morali nameniti metodam, ki bi razvijale učenčevo intuicijo, vizualizacijo in empatijo, kinestetični občutek, skupaj s tem pa ustvarjalnost.

Ustvarjalnost je eden nosilnih stebrov celostnega poučevanja in pridobivanja znanja. V učni proces vstopajo novi odnosi, zblížujejo se znanstvene in umetniške discipline, učenci in učitelji. Ustvarjanje s telesom in gibanjem deluje kot komunikacija, kot učna metoda, preventiva, terapija, ki zadovoljuje osnovne otrokove potrebe po gibanju in omogoča samouresničevanje v socialni interakciji.

Ples navaja učence na razmišljanje o samemu sebi, o odnosu do svojega in soplesalčevega telesa, o možnostih izražanja osebnosti skozi gibanje, ki je lahko veliko bolj ustvarjalna, učinkovita in navsezadnje tudi bolj zanimiva, tako za učitelja kot za učenca (Kroflič, 1999).

Za metodo ustvarjalnega giba je značilno udejanjanje različnih vsebin. To pomeni, da pri reševanju problema subjekt ne ostane na predstavnih in verbalnih ravni, ampak prevede zamisel v akcijo, katere izrazno sredstvo je gib. Udejanjanje poteka v interakciji s procesom vizualiziranja, ki je pomemben za celostno dojetje in ustvarjalno reševanje problemov. Kot vrsta socidramatske igre spodbuja metoda ustvarjalnega giba otrokov kognitivni, emocionalni, socialni in psihomotorični razvoj (Kroflič, 1999).

Ustvarjalni gib, v svojem bistvu umetniško izrazno sredstvo, lahko pri pouku postane sredstvo ustvarjalnega izražanja logičnih in stvarnih učnih vsebin. Na ta način prihaja do povezovanja formalno-logičnega, analitičnega pristopa z intuitivnim, zunajlogičnim, celostnim pristopom. V takem celostnem povezovanju je mogoče videti spodbujanje intelektualnega ustvarjanja kakor tudi vzgajanje v smeri sodobnih teženj po

povezovanju znanosti in umetnosti v smislu »humanizacije in poetizacije znanosti« (Fejnberg, 1987).

O ustvarjalnosti pri pouku

Pri pouku, kjer uporabljamo gib kot ustvarjalno sredstvo (npr. pri športni vzgoji), ne gre za umetniške dosežke, ampak za proces, ki poteka skozi umetniško ustvarjanje. Gre za preoblikovanje občutkov, to ni navadno sproščanje energije, gre za odloženo reakcijo in proces intenzivne imaginacije (Kompan, 1996).

Ko učenec ustvarja z gibanjem, je v to nujno vključena njegova celostna osebnost. Pri tem se srečuje z globinami lastnega jaza, črpa iz svojih prejšnjih izkušenj, veča svojo občutljivost za obliko. Takšno ustvarjalno plesno udejstvovanje pospešuje osebnostno znanje in omogoča samouresničitev. Izrazni ples vzpodbuja izražanje posameznika; niti dva plesalca ne plešeta enako v gibanju in občutenju.

O gibalni improvizaciji

Improvizacija je pojem, ki označuje sprotno ustvarjanje dela – predvsem na umetniškem področju. Ustvarjalec ustvarja brez predhodnega plana ali načrta v trenutku navdiha. Gibalna improvizacija se je razvila iz tako imenovane kontaktne improvizacije, ki je kot postmoderna plesna oblika nastala v začetku 70-ih let 20. stoletja v ZDA v Judson Dance Theater v New Yorku. V tej tehniki gibanje vedno znova nastaja v trenutku stika/kontakta, od tod tudi ime. V moderni ples je vnesla vsakdanje gibanje, kot so hoja, sedenje, stanje in ležanje ter s tem postavila pod vprašaj estetske temelje plesa. Eden prvih ustvarjalcev, ki je raziskoval tako nastali novi prostor plesa, je Steve Paxton. Danes vsebuje elemente kontaktne improvizacije večina sodobnih plesnih predstav.

Ples po principih težnosti zmeraj znova nastaja iz določene ga kontakta ali srečanja in ne sledi koreografskim zapovedim ter tako omogoča dialog med najrazličnejšimi ljudmi, telesi in zmožnostmi. Plesalki, plesalcu omogoča harmonizacijo čutov, s tem poveča njuno sposobnost odzivanja na dogajanje v določenem trenutku in krepi njune odzive glede na plesnega partnerja. Je neke vrste gibalni dialog. Gibanje skozi kontaktno improvizacijo postaja stalno improviziran odgovor na dogajanje v okolici in v plesalki, plesalcu samem ter s tem omogoča iskreno izražanje.

Bistvene značilnosti ustvarjalno-gibalne improvizacije so:

- gibanje se razvije iz notranjosti: del našega zavedanja je vztrajno usmerjen na notranjost telesa, zaznava malenkostne premike teže in se uglašeno odziva;
- gib teče in je povezan s stalnim spreminjanjem med aktivnim dajanjem teže in pasivnim odzemanjem teže. Na primer plesalec lahko aktivno vleče, potiska, dviga ali preprosto sledi energijskemu toku in sili, dopusti, da vsak gib nemoteno vodi v naslednjega;
- improvizacija, ki še ni koreografija, kljub temu da se dinamika spreminja, nastanejo različna razpoloženja in kvalitete znotraj improvizacije;
- plesalci ne razlikujejo med »vsakdanjim gibanjem« in »plesom«.

Improvizacijo lahko definiramo kot ustvarjanje trenutka brez predhodnega dogovora ali načrtovanja. Snov za ustvarjeni trenutek je omejena zgolj časovno. Kolikor časa se nekaj improviza, je to, kar je improvizirano, neločljivo povezano. Ne moremo se obnašati, kot da že vemo odgovor na vprašanje o stvari, v katero nas vodi improviziranje. Moramo zaupati, da nas bodo trenutek, premik, smer, impulz vodili v nekaj novega. Pri improvizaciji gre tudi zato, da znamo opustiti, če nam skok, zaporedje premikov, akrobatski trik ne gredo.

Improvizacija je igra. Telo opomni, da so naše sposobnosti večje, kot pričakujemo. Improvizacija v sebi združuje istočasno nastop in koreografijo. Improvizator poizkusi obiti mehanizme nadzora, ki so v korteksu, in odreagirati intuitivno in neposredno v dani situaciji.

Zakaj improvizirati?

Učitelj naj bi učence vzpodbudil k reševanju plesnih problemov na lasten, kreativen način. Ne pove, kako naj izvedejo neko idejo (urjenje naučenih korakov), temveč od njih pričakuje reagiranje na idejo na njim lasten umetniški način preko odkrivanja odgovorov znotraj njih samih.

Bolj kot je improvizacijski problem natančen in neposreden, lažje učenci odreagirajo brez predhodnega premišljevanja in odločanja. Na primer, če je tema »zaustavljanje« in učitelj jasno pove, da je cilj takojšnja reakcija, se učenci takoj osredotočijo na predmet improvizacije.

Preko improvizacij učenci – plesalci odkrijejo umetnika v sebi. Niso več le instrument plesa, temveč postanejo ustvarjalci. Improvizacije pomagajo pri osvobajanju učenčevih – plesalčevih intelektualnih zadržkov, pripomorejo k razvoju domišljije in notranji kreativnosti, odkritju novih gibalnih materialov in pripomorejo k izboljšanju sposobnosti za nastopanje. Ker mora plesalec neposredno reagirati in rešiti dano improvizacijsko nalogo, se v kvaliteti in čistosti nastopa pokaže uspeh odziva.

Učitelji naj bi torej poskušali skozi ples razviti učenca – plesalca – umetnika, ki bi znal odkriti svoje posebne kvalitete in stil. Zato naj bi učenje presegalo zgolj »instrukcije« in bi poseglo v učenčev domišljijski svet ustvarjalnih energij.

To je možno preko razvoja 4 osnovnih sposobnosti:

- tehničnih sposobnosti;
- sposobnosti improvizacije;
- koreografskih sposobnosti;
- sposobnosti nastopanja.

TEHNIČNE SPOSOBNOSTI

Gre za pridobivanje motoričnih sposobnosti (več vrst moči, koordinacije, gibljivosti, ravnotežja, preciznosti) ter specialnih sposobnosti, kot so plesnost, prefinjenost v gibu, stopnjevanje ritmične interpretacije, muzikalčnost, zapomnitev in izvedba daljših gibalnih sekvenc in razširitev gibalnega slovarja.

Zelo pomembno je, da so ure tehnike povezane s konceptom improvizacije in obratno. Na primer, če se improvizacija nanaša na linijo in prostor, je potrebno v uro tehnike in kompozicije vplesti tudi ta dva elementa. In obratno. Če se pri urah tehnike

ukvarjamo s časom, trajanjem, »zamrznitvami«, štetjem, je potrebno strukturirati uro improvizacije v odnosu do časa.

SPOSOBNOSTI IMPROVIZACIJE

Namen razvijanja te sposobnosti je kreativno reševanje plesnih problemov. V tej fazi učenec – plesalec ne sledi svojemu koreografu, temveč pokaže svoje umetniške kvalitete, spontanost odkrivanja osebnih načinov gibanja. Pri tem je seveda odvisen od tehničnih sposobnosti, ki omogočajo realizacijo domišljij-skih slik.

KOREOGRAFSKE SPOSOBNOSTI

Ko začnejo učenci – plesalci »obratno« koreografirati, postane gibanje jasno, urejeno, oblikovano zaporedje različnih idej.

SPOSOBNOSTI NASTOPANJA

Sposobnost nastopanja, predstavitev plesnega materiala gledalcem je sestavni del vadbenega procesa in jo je potrebno vaditi v vseh treh že omenjenih fazah. Improvizacija je lahko neposreden/takojšen nastop, kot je neposredno lahko tudi ustvarjanje koreografije. Zato pri improvizacijskih urah učenci – plesalci pridobivajo izkušnje v nastopanju, pridobivajo tehnične sposobnosti, sposobnosti koreografiranja, hkrati pa spoznavajo enkratnost koreografskih materialov drugih učencev.

Kako učiti improvizacijo

Učitelj si mora pridobiti občutek za skupino, ki jo vodi. Skupino mora usmerjati z občutkom. Proces mora biti ustrezno zastavljen, hkrati pa ne sme prekinjati »notranjih dogajanj« in hitrosti skupine. To spretnost si učitelj pridobi le z izkušnjami in samim eksperimentiranjem. Zelo dobro je ob koncu ur izvesti evalvacijo, se pogovoriti o uri in na ta način dobiti vpogled v samo dogajanje. Tako se skupina in učitelj razvijata skupaj.

Improvizacija pogosto izhaja iz potreb plesalcev. Če je skupina zelo samozavestna in zelo intelektualno usmerjena, je potrebno več časa, da plesalci postanejo pripravljeni na reševanje najbolj preprostih problemov.

Ena izmed najbolj zanimivih stvari pri improvizacijah je, da lahko isto uro, z manjšimi spremembami v pristopu, ponovimo in dobimo popolnoma drug rezultat.

Ure lahko začnemo na različne načine. Začnemo lahko s sproščanjem (na tleh, z zaprtimi očmi), če bomo pri uri potrebovali oz. razvijali koncentracijo. Drugič spet lahko uro pričnemo s tekanjem, poskakovanjem, ogrevanjem, izmikanjem v prostoru ipd.

Kako dolgo vztrajamo pri neki ideji, kdaj jo zamenjamo, kako sporočimo spremembo, je odvisno od izkušenosti.

Včasih učitelj začuti, da »izgublja« skupino, kar največkrat pomeni, da učenci izgubljajo koncentracijo. Lahko postajajo sami sebi dolgočasni, niso popolnoma vključeni v delo in izpeljava idej »ne deluje«.

Ključna lastnost dobrega učitelja je prepoznati tak trenutek. Ena od možnosti je končati uro, ali pa se pogovoriti, kaj se dogaja, in nato poskusiti znova. Druga možnost je, da učitelj zaustavi – STOP. Plesalci obstanejo na mestu, učitelj pa njihovo pozornost preusmeri na dožemanje njihovega telesa v prostoru, znova postavi problem in skupina nadaljuje improvizacijo.

Najti je možno tudi druge rešitve, da se situacija nemudoma popravi.

Včasih se lahko dogodi, da učitelj »izgublja« skupino zato, ker se začne sama po sebi razvijati v drugo smer, stran od njegovih pričakovanj. Če učitelj začuti, da se je začelo dogajati nekaj ne- navadnega, vznemirljivega, da postaja skupina transcendentna, ponudi možnost nove poti – govorimo o svobodni improvizaciji.

Po koncu ure se je potrebno o procesu pogovoriti. Učenci običajno znajo povedati, kdaj je prišlo do spremembe. Včasih prav stroga omejitev povzroči proste improvizacije. Poskrbeti je potrebno, da se takšno »zapuščanje« problema ne ponavlja pogosto, čeprav je zabavno in sproščujoče za vse. Med improvizacijo se mora v učitelju odvijati notranji dialog, da se lahko pravilno odloča o poteku improvizacije.

Kako pripraviti vzdušje za improvizacijo

Nekateri učenci – plesalci ne marajo improvizacij, saj se bojijo izpostavljati, se razkrivati; strah jih je, da nimajo v podzavesti dovolj plesnih korakov, gibov, ki bi jih lahko uporabili. Drugi improvizacijo sprejemajo z odprtimi rokami in srcem.

Ne glede na osebni odnos je potrebno improvizacijo vzpodbujati v okolju, kjer se učenci – plesalci ne počutijo ogrožene in kjer lahko raziskujejo tako fizično kot psihično plat svoje osebnosti.

Da bi bila improvizacija čim boljša, je potrebno učencem – plesalcem vnaprej povedati cilje in omejitve. Postaviti je potrebno jasne meje, določiti čas za raziskovanje. Še posebno je cenjeno samoodkrivanje. Cilj je enkratno individualno reševanje problemov.

V prvi fazi improvizacij se morajo plesalci osredotočiti na individualno raziskovanje, zato vsi plešejo naenkrat. Tako nihče ni opazovan in s tem »ustrahovan«. Kasneje lahko polovica plesalcev pleše, druga pa gleda. Sčasoma pa manjša skupina pleše, ostali pa gledajo. Za učence je izrednega pomena, da vidijo soplesalce, saj se od njih tudi učijo in opogumljajo.

Učitelj bi moral vedno podpirati individualno raziskovanje. Preveč kritik s strani učitelja in soplesalcev lahko blokira kreativnost in pripelje do samocenzure.

Ustvariti se mora okolje sprejemanja in prijaznosti. Situacija mora biti strukturirana tako, da se imajo plesalci lepo in da se igrajo. Vendar to ni otroška igra, ampak igra, ki zahteva popolno zavzetost in omogoča porajanje gibanja.

Preveč premišljevanja in pogovarjanja pred improvizacijo ubija spontanost. Oboje, premišljevanje in pogovarjanje, je bolj učinkovito na koncu ure.

Pri improvizacijah je pomembno tudi ustvarjanje razpoloženja. Včasih se lahko spremeni okolje, velike spremembe lahko prinesejo različni načini osvetlitve, branje provokativnega besedila, povezanega s problemom. Ko se načrtuje delo v dvojicah oz. skupinah, je zelo pomembno, kako jih ustvarimo.

Uporaba glasbe pri improvizacijah

Glasba lahko ugodno vpliva na ustvarjanje razpoloženja. Prav tako odvzema ostrino zadregi tišine na začetku, vendar pa obstaja nevarnost prevelike uporabe. Glasba teži k vodenju im-

provizacije in tako lahko pride do sledenja fraz, ritmov in emocionalnega konteksta glasbe. Tega pa ne želimo.

Dober način »osvobajanja« od glasbe je delo »proti« glasbi. Na primer: če je glasbena fraza hitra, se plesalec giblje počasi, lahko izvaja »sinkopirane« ritme. Veliko plesalcev med improvizacijo glasbe sploh ne sliši.

Učitelji ponavadi odkrijejo, da so najbolj domišljajske improvizacije ustvarjene v tišini. Po drugi strani pa glasba poživi neinspirirano improvizacijo, ali doda nekaj življenja že znanemu konceptu.

Napačna izbira glasbe lahko uniči improvizacijo. Zato moramo pozorno izbrati posneto glasbo, da ne »trči« s plesalcem in tako vpliva na njegove kreativne izbire ter da se kvaliteta glasbe ujame s kvaliteto improvizacije. Pri urah lahko sodeluje tudi pianist. Tudi v tem primeru postane ujemanje kvalitet vprašljivo.

V odnosu zvoka, ki spremlja ples, učenci – plesalci ponavadi med plesom ne proizvajajo vokalnih zvokov. Pa vendar je njihovo dihanje organsko povezano z gibanjem telesa. Osvobajanje glasu vodi v osvobajanje gibalnega odgovora. To je tudi dober način za plesalce, da postanejo bolj dinamično povezani z različnimi gibalnimi kvalitetami.

Gibalne možnosti v času in prostoru

Vsak premik telesa zavzame prostor, rabi čas, ima določeno obliko in uporabi neko količino sile. Zavedanje teh dejavnikov vodi v povečano občutljivost lastnih gibalnih vzorcev. Ta zavest lahko pomaga najti nove možnosti znotraj preveč določene oblike.

a. orientacija v prostoru

1. Prostorska območja – nivoji: visok, srednji, nizek.
2. Telesne razsežnosti: navpična, vodoravna, prečna.
3. Spremembe smeri: gor/dol, levo/desno, naprej/nazaj.
4. Pogled.

b. gibalna sfera – osebno telesno območje

Vsaka oseba ima svoje edinstveno območje okoli sebe v prostoru, v katerem se premika. Temu se reče gibalna sfera, ki jo lahko razdelimo na tri področja:

- Najbližja gibalna sfera je območje v neposredno okrog telesa – ko se nečesa dotikamo.
- Srednja gibalna sfera se nahaja od upognjenih komolcev do konice prstov. To je območje, ki se uporablja za komunikacijo v naši kulturi.
- Največje gibalno območje je prostor dosega iztegnjenih rok in nog.

c. glavne gibalne možnosti

1. Akcije: hoja, premiki teže, skakanje, obračanje, izražanje s kretnjami.
2. Premiki delov telesa: upogib, raztezanje, obračanje, sukanje.
3. Začetna spodbuda – od kot prihaja gib.
4. Telo, kot celota: drža, kretnje.

Z vadbo se poveča spretnost, s tem pa tudi užitek in zabava v plesanju. Hoja postane enostavnejša, ko se nagnemo naprej in dopustimo učinkovati težnosti, vztrajnostnem momentu in določeni količini moči.

Pomembnost »ogrevanja«

Pri gibalni improvizaciji se na začetku sprostimo in umirimo, s tem imamo možnost pridobivanja občutka, da lahko »potujemo« v notranji svet, v katerem občutimo svoje telo, doživljamo sebe. S potovanjem v notranji svet senzibiliziramo svoja čutila, ne le običajnih pet zunanjih čutil, ampak dvanajst čutil, dvakrat šest, pri čemer upoštevamo tudi kinestetično čutilo v mišicah, s katerim zaznavamo gibanje, položaj telesa, napetost in sproščenost. Večina ljudi sploh ne ve, da to čutilo ima, ker ni na zunaj očitno. Vseh pet vsakomur znanih čutil je usmerjeno navzven, na prestrazanje zunanjih dražljajev. Kinestetično čutilo pa nam omogoča zaznavati dogajanje v sebi, je pot v sebe. Z različnimi sprostilnimi in meditativnimi tehnikami, ki jih lahko vpletamo v metodo ustvarjalnega giba in kot umirjevalni del kooperativne igre, razvijamo občutljivost navzven in občutljivost na navznoter, »prisluhujemo« okolju in »prisluhujemo« sebi. Z višjo kakovostjo življenja, ko smo potrebi po osnovnem obstoju zadostili in nam ne gre več samo za materialno blaginjo, lahko prisluhujemo notranjemu svetu, ga raziskujemo, razvijamo mišljenje in uporabljamo razum na drugačen način (Kroflič, 1996).

Namen ogrevanja je usmeriti pozornost v fizično telo in hkrati usmeriti misli v sedanjí trenutek. V gibalni improvizaciji je veliko časa namenjenega sproščanju in lahkotnemu ogrevanju z namenom, da dosežemo pripravljenost telesa in uma na ples. Doseči želimo, da se telo sprostí, raztegne, da narašča osredotočanje zavesti, potreba po igrivosti ...

Ogrevanje je torej namenjeno, da:

- pridemo v prostor in se z njim »udomačimo«;
- se osredotočimo na »tajming«;
- se orientiramo v prostoru;
- razpotegnemo »kinesfero« – prostor za gibanje;
- se navadimo na soplesalca/ce;
- razširimo zavest.

■ Vaje gibalne improvizacije in ozaveščanja prostora, časa, oblike in kvalitete gibanja

Učitelj mora na uri učence – plesalce seznaniti s sposobnostmi telesa, ki pogojujejo, da se razvijemo v umetniške plesalce. Pri učencih – plesalcih mora razvijati tehniko, sposobnost improvizacije, koreografiranja in nastopanja. Ustvariti mora ustrezno okolje za učni proces, posebej za improvizacijo, vzpodbujati mora individualna raziskovanja samih plesalcev.

Plesalci prosto stojijo v prostoru. Osredotočijo se na realnost svojega fizičnega telesa, na težo telesa v celoti, na težo določenih delov (glava, roka, noga, stopalo). Plesalci lahko izvajajo različne aktivnosti: kroženja, kotaljenja, sukanja, zvijanja, nihanja, upogibanja, raztezanja, drsenja ...

Predlagamo, da učenci – plesalci izvajajo posamezne, preproste gibe ali gibanja, saj plesalcem omogočajo osredotočenost na en sam občutek. Plesalci lahko oblikujejo iz 5-ih ali 6-ih gibov »stavek« – gibalno frazo. Pričenjajo čutiti čas in gibalne kvalitete soplesalcev in si upajo dopustiti, da vplivajo na njihov »tajming« ali na sekvenco, v kateri se gibljejo.

Napotki, ki jih dajemo učencem:

»Kako težko je tvoje telo?« »Preko katerih aktivnosti lahko pridobite občutek za težo?« »Postanite »telesni«. Poskusite začutiti kosti in mišice znotraj telesa.« »V sebi pomislite: Kako se premikam? Kaj sem jaz? To sem jaz, ko delam.« »Vsak gib poskušajte narediti pomemben.« »Bodite pozitivni brez dramatičnih interpretacij gibanja. Bodite zavestno pozorni«.

■ Čas

Razumeti čas kot plesni element in biti sposobni improvizacije z občutkom za čas in muzikalčnost. Plesalec mora na čas misliti, kot na nekaj tekočega, liričnega. Čas nosi kvaliteto, ki jo je lahko izmeriti. Pri času je prisoten tudi občutek za hitrost. Plesalec se mora časa zavedati, da ga ohranja živga.

Ko stojimo na miru, moramo čutiti, da telo dovoljuje času, da gre skozenj. Ko se premikamo, imamo privilegij »rezanja« delčkov časa. Naš cilj je doseči stopnjo, ko bomo vedeli, koliko časa naj bi se gibali, da bo dosežena »vrhunskost, virtuoznost«. Išče-mo nove dimenzije, ki presegajo merjenje za uro.

Vaja: ZAUSTAVITEV

Delo z zaustavljanjem in nadaljevanjem gibanja, s poudarkom na ozaveščanju časa, je neločljivo povezano z ustavljanjem in hitrim gibanjem. Poudarek bi moral biti na obstoječih kontrastih v gibanju: zaustavi se – pojdi, veliko in nič energije, aktivnost in pasivnost, skakanje in padanje.

Pri vadbi se ukvarjamo z gibanjem in ustavljanjem kot sredstvom raziskovanja časa. V času se ali premikamo ali pa stojimo. Najprej usmerimo pozornost na zaustavitev – na trenutek v času, ko se ustvari nasprotje gibanju.

Plesalci raziskujejo občutek časa v kontrastu med popolnoma sproščenim in hitrim gibanjem ter popolnimi in hitrimi zaustavitvami. Ko plesalci osvojijo ta princip, jim predstavimo še aktivno in pasivno zaustavitev.

Aktivna zaustavitev je stanje, ko doživimo zaustavitev sredi gibanja. Človek je »ujet«. Da testiramo, če je zaustavitev živa, lahko uporabimo idejo skeniranja telesa. To naredimo tako, da z notranjim očesom potujemo po telesu, nadziramo energijo v času zaustavitve in ugotavljamo, kje se določeni deli telesa nahajajo pri določenem gibu, nadzorujemo nivo energije v času zaustavitve in občutimo minevanje časa skozi dele telesa. Ob vaji se pridobiva občutek, ki ti natančno pove, kdaj energija »poide« v telesu. Bistvo te vaje je ohranjanje aktivne energije in občutka časovnega toka ne glede na dolžino zaustavitve.

Pasivna zaustavitev nastopi, ko je vsa energija osvobodena – pademo. Če učitelj dela s skupino začetnikov, je z njimi dobro predelati najprej različne oblike padanj skozi center gravitacije pred dokončnim padcem na tla – naučimo se padati brez poškodb.

Padec povzroči samo dejanje osvobajanja energije. Počasen posnetek padanja včasih pomaga pri predstavitvi, kako energijo postopoma osvobodimo. Izbira počasnega in hitrega padca pa problemu doda še dinamičen vidik.

Pri zaustavljanju postane najbolj vznemirljivo vprašanje samomotivacije – kdaj spremeniti gibanje. Kdaj se zaustaviti, premakniti, poskočiti oz. preskočiti, kdaj pasti, koliko časa vztrajati v pasivnem stanju preden nekaj sproži ponovno gibanje.

Učitelj mora spodbujati plesalce k časovni koncentraciji minevanja časa, občutenju odnosa med »zaustavljanjem in nadaljevanjem gibanja« in razkrivanju relativne hitrosti gibanja.

Napotki

»Začnite na moj znak.« »Bodite neposredni.« »Občutite nepremičnost.« »Preden nadaljujete, ozavestite telo pri aktivni nepremičnosti.« »Bodite v stanju pripravljenosti.« »Energija ne sme poiti, ko se zaustavite.« »Uporabite to energijo za občutenje časovnega toka.« »Ko se zaustavite, bi moral vsak del telesa biti 'ujet'.« »Kaj se dogaja s komolcem, peto, mezinom?« »Občutite čas. Kaj je tisto, kar vas ustavi, požene v gibanje?« »Kako tajming drugih vpliva na vas?«

■ Prostor

Prostor je koncept, ki ga večina ljudi ne razume, dokler ga ne omejimo. Naš cilj je razumeti prostor kot plesni element in razviti improvizacijske spretnosti ob uporabi različnih vidikov prostora.

Prostor je razsežnost, v kateri se odvijajo dogodki in v katerega lahko postavimo predmete. Lahko so veliki ali majhni, naredi jih lahko človek ali narava, lahko so zaključeni ali nezaključeni. Na človeka vplivajo prostori, v katerih živijo in odnosi med stvarmi v tistem prostoru. Stvari lahko obstajajo v konstantnem odnosu do prostora, ali pa se prostorsko spreminjajo in nastajajo nove arhitekturne forme.

Ko plesalec premišljuje o prostoru, si ga lahko zamišlja kot vakuum ali platno, na oz. v katerem bo ustvaril neko strukturo. Plesalci lahko v prostoru ustvarijo različne vrste iluzij. Imeti morajo veliko domišljije in močan občutek za koncentracijo, da prostor oživijo zase in za gledalce.

Plesalce lahko postavimo tudi v prostor izven plesnega prostora, delavnice, kjer se predstave ponavadi odvijajo. Delo v novih prostorih – na prostem je za plesalce zelo stimulativno, hkrati pa je zanimivo tudi za gledalce, ki prostor sedaj dojemajo drugače.

Vaja: LINIJE V PROSTORU

Cilj je narisati črte v prostoru s katerim koli koničastim delom telesa. Plesalce želimo usposobiti, da bi bili sposobni ustvariti linearno prostorsko iluzijo, ne da bi pokazali »svinčnik« (del telesa, s katerim smo narisali črto), temveč samo narisane črte.

Učitelj naroči učencem, da naj izberejo koničast del telesa, s katerim lahko rišejo črte. Sprva je zaradi jasne linije najboljša izbira prst. Kasneje lahko predlagamo druge dele telesa, npr. prst na nogi, komolec, koleno, nos ...

Črto v prostoru lahko narišemo iz enega konca do drugega, vleče se po tleh in spet po zraku, rišemo jo z enim in potem z drugim delom telesa. Ko plesalci postanejo bolj spretni, jih vzpodbudimo k večji hitrosti. Črte so lahko narisane v bližini ali pa nekje v daljavi. V slednjem primeru mora plesalec usmeriti svojo telesno energijo proti njim (in gledalec mora to povezovalno občutiti).

Učitelj mora biti pozoren, da so telesa prožna z občutkom za podrobnosti. Pazi, da so plesalci s telesom usmerjeni proti črti. Vzpodbuja, naj bo »risanje« precizno, plesalci pa naj raziskujejo risanje z različnimi deli telesa.

Napotki

»Definiraj naravo prostora tako, da izgleda, kot da je naše telo teleskop, skozi katerega opazujemo prostor. Pri tem ne smemo videti telesa temveč naravo prostora – v tem primeru črto.« »Tvoj odnos naj ne bo dramatičen.« »Naredi črte čim bolj fine.« »Poljubno lahko spreminjaj dele telesa, s katerimi rišeš.«

Cilj osvajanja gibanja v prostoru je tudi dojemanje koncepta prostornine, kot tridimenzionalnega prostora; ta ima vidne meje, ki jih ustvarimo s telesom, npr. med rokama, dlane, rokama in trupom, med nogama, telesom in tlemi.

Učitelj mora poskrbeti, da so plesalci pri ustvarjanju prostora tako močno osredotočeni, da gledalci vidijo prostor in ne obliko telesa. Prevelika pozornost namenjena obliki ali gibanju zmoti občutenje prostora.

Napotki

»Naj prostornina oživi.« »Občuti sestavo prostora na površini tvojega telesa.« »Dopusti, da postane telo nevidno tako, da v ospredje stopi prostor.« »Igrajte se s prostori, ki ste jih ustvarili.« »Hitro jih spreminjajte. Vrzite ga, dodajte mu občutek teže ali lahкотnosti.«

Vaja: OBLIKA GIBANJA

Cilj je razumevanje oblike, kot možnosti za razvoj improvizacijskih sposobnosti znotraj meja v prostoru. Oblika telesa v prostoru obstaja in je tesno stkana s prostorom samim. Forme, ki jih oblikujemo s pozicijo telesa, so tiste, ki oblikujejo ples. Oblika pritegne pozornost na celo telo. Pri ozaveščanju oblike plesalec usmerja pozornost gledalcev na specifičen del telesa. Oblika je tridimenzionalna, vendar lahko plesalec izbere in vključi eno, dve ali tri dimenzije.

Oblika lahko v sebi nosi dramatičnost, vendar ni treba, da je vsaka oblika že dramatična. Gibanje mora priti iz občutka za več faktorjev: časa, prostora, oblike in gibanja.

Vaja: OBLIKOVANJE PARTNERJA

Plesalci oblikujejo telesa svojih partnerjev v oblike in nato poiščejo značilnosti, detajle posameznih oblik. Plesalci naj oblikujejo oblike, ki so zanimive kot celota, brez vzbujanja pozornosti na posamezne dele. Radi bi, da bi plesalci našli obliko, ki je enkratna in je prav zaradi tega zanimiva.

En plesalec oblikuje drugega, kot da je slednji kos gline. Ko oblikujeta željeno obliko, zamenjata vlogi ali pa naslednji plesalec nadaljuje oblikovanje.

Napotki

»Razširite svojo koncentracijo po vsej površini telesa.« »Poznate vsak del oblike in zavedate se, v kakšnem odnosu je do preostalega telesa.« »Bodite prepričani, da ste vsak del oblikovali v skladu s celoto.« »Ko bo vse 'prav', boste začutili čarobnost.« »Ples je kot ritual – da bo deloval, moraš vanj vložiti prave sestavine. Vaše oblike naj pojejo. Naj bodo močne, a ne napete.«

Kvaliteta gibanja

Plesalci naj bi bili sposobni videti in »prebrati« kvalitete gibanja in jih natančno reproducirati. Bili naj bi sposobni hitro prevzemati različne »predstave« o gibu in prevzemati nove gibalne kvalitete od soplesalcev. Ko prevzemajo gibanje nekoga drugega, odkrivajo nove načine gibanja in izkusijo odtenke v kvaliteti.

Vsak plesalec izbere kvaliteto gibanja, ki mu ustreza. Ker vsak plesalec doda prostoru svojo gibalno kvaliteto, jo drugi plesalci hitro prevzamejo.

Plesalcem dovolimo, da delajo samostojno, na svoji gibalni frazi. Damo jim čas, da se poglobijo v specifično in kakovostno raziskovanje. Mogoče lahko narekujemo določene jasne izvedbe gibanja. Lahko izberemo nekoga, da demonstrira, kako je izvedel nalogo.

Napotki

»Uporabite glavo za sunek, potem nogo, roko.« »Dovolite preostalemu telesu, da sledi.« »Povečajte obseg.« »Uporabite večje kretnje.« »Potujte proti delu telesa, iz katerega sunek iz-

haja. Bodite hitri.« »Sunek je nenadna osvoboditev energije, ne bodite počasni, leni.« »Sunek je akcija, ki poteka v ravni liniji.« »Poskusite spreminjati svojo dinamiko.« »Bodite duhoviti v svojih izbirah.«

Druge možne in bolj dinamične izbire vključujejo tresenje, udarjanje, izbruhe, pritiske, stiske, trepljanje itd.

Literatura

1. Bogнар, L. (1988). Psihomotorni aspekt odgoja i obrazovanja. *Život i škola*, 3, 251–257 (Eisenberg, 1988, str. 334).
2. Fejnberg, E. (1987). Teorija in praksa, 8–9.
3. Kaltenbrunner, T. (1998). *Contact Improvization*. Aachen: Meyer und Meyer.
4. Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.
5. Leben, B. (1995). Športna vzgoja – Pot do sebe. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Murray, L. R. (1975). *Dance in Elementary Education*. NewYork: Harper and Row.
7. Russel, P. (1986). *Knjiga o možganih*. Ljubljana: DZS.
8. Sachs, K. (1997). *Svetovna zgodovina plesa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
9. Šimenc, L. (2007). Ustvarjalni gib: Kontaktna improvizacija. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Zagorc, M. (2007). *Ples – ustvarjanje z ritmom in gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Zagorc, M., Šimenc, L. in Lovše-Pepelnak, N. (2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

dr. Meta Zagorc, docentka v pokoju
E-pošta: meta.zagorc@guest.arnes.si



Petra Zaletel,
Meta Zagorc

Osvajanje ritma kot začetka plesno-gibalnih dejavnosti

Izvleček

Glasba spodbuja ljudi h gibanju, ki je usklajeno z ritmičnimi udarci, bolj kot s samo melodijo glasbe (Zentner in Eerola, 2010). Ljudje imamo edinstveno sposobnost, da koordiniramo – usklajujemo naše gibanje z zunanjim slušnim dražljajem.

Občutka za ritem se lahko vedno naučimo. Mnogi instinktivno najdejo ustrezen ritem za vsako dogajanje, mnogi se morajo nenehno učiti. Z izmeničnim ponavljanjem določenih gibov, ki imajo različno jakost, s spreminjanjem hitrosti, s sistematičnim šolanjem našega gibalnega sistema smo sposobni ritme zaznati in jih tudi na nek način realizirati oziroma predstaviti. Gibalno-živčni aparat lahko realizira različne ritme, kajti z vsakdanjo vadbo in s pridobivanjem izkušenj (slušnih, vidnih, kinestetičnih) oblikujemo tako imenovan kinestetični občutek in tudi jasno predstavo ritma.

S posebnimi vajami želimo povečati sposobnost otrokove koncentracije, sposobnost reagiranja vsega organizma na določene ritme, povečati želimo obseg gibanja, zaznavanje ugodja ob gibanju, spodbujati voljo, povečevati občutek harmonije med zaznavanjem in izvajanjem. Gre za obvladovanje časa, prostora in gibanja, hkrati pa za oblikovanje telesa in pridobivanje občutka za estetiko.

Ključne besede: ritem, ustvarjanje, ritmičnost, igra, koordinacija, ples

Learning of rhythm as the beginning of dance movement activities

Abstract

The music encourages people to move in harmony with the rhythmic impact, rather than with just the melody of music (Zentner and Eerola, 2010). Humans have the unique ability to coordinate our movement with an external auditory stimuli.

We can always learn the sense of rhythm. Many people instinctively find the appropriate rhythm for each happening, many have to learn constantly. By alternating repetition of certain movements which have different strength, by varying the speed, by the systematic training of our motor system, we are able to detect and in some way to realize and present the beats in rhythm. Movement – neural apparatus can realize a variety of rhythms, because with everyday practice and experiences (auditory, visual, kinesthetic) we can form the so-called kinesthetic feeling and a clear idea of rhythm.

With special exercises we want to increase children's concentration ability, organism's ability to react to certain rhythms, we want to increase range of motion, perception of well-being through the movement, to promote the will, enhance a sense of harmony between the perception and execution. It is time management, space and movement, also for body shaping and getting a sense of aesthetics.

Key words: rhythm, creativity, rhythmicallity, play, coordination, dance.

■ Uvod

Glasba spodbuja ljudi h gibanju, ki je usklajeno z ritmičnimi udarci, bolj kot s samo melodijo glasbe (Zentner in Eerola, 2010). Ljudje imamo edinstveno sposobnost, da koordiniramo – usklajujemo naše gibanje z zunanjim slušnim dražljajem, kot na primer pri poslušanju glasbe udarjamo s stopalom ob tla, s prsti na predmet ali nihanje s telesom – plešemo (Repp, 2005; Nettl, 2000). Raziskave kažejo, da se odzivanje na ritmične udarce v glasbi pojavi že v predšolski dobi (Provasi in Bobin-Begue, 2003; Kirschner in Tomasello, 2009). Takrat se pojavi sicer v zmerni obliki, z omejenim gibanjem, predvsem v prstih in rokah. Predvidoma je sposobnost koordiniranega gibanja ob glasbi in ostalih metričnih zvokih primarno naučena (Zentner

in Eerola, 2010). Prav tako se dojenčki (5 do 24 mesecev) vključujejo s svojim odzivanjem veliko bolj na glasbo in druge ritmične zvoke, kot na govor ter prilagajajo hitrost svojega gibanja na tempo slušnega ritmičnega dražljaja (Zentner in Eerola, 2010).

Pri ljudeh ni zanimiva samo njihova sposobnost procesiranja trenutnih ritmičnih vzorcev ali ritmičnega gibanja, temveč njihova sposobnost izvajanja gibanja na zunanji ritmični dražljaj, kot na primer udarcev na bobnen.

Že dojenčki lahko zaznavajo spremembe v ritmu (Trehub in Thorpe, 1989) in dolžini ritmičnih dob (Hannon in Johnson, 2005). Velika večina otrok ima prirojeno sposobnost za zazna-

vanje ritma. Otrok se samodejno enakomerno prestopa, ziblje, zamahuje ipd. po enakomernem ritmu. Otroci, ki ritma ne zaznavajo dobro in katerih gibanje je povsem drugačno, neusklajeno z ritmičnimi udarci, imajo nerazvit občutek za ritem oziroma so aritmični. Sposobnost »ustreznega« reagiranja na slušni dražljaj je povezana s sposobnostjo možganskih centrov, ki sprožijo določeno gibanje, in mišic, da to gibanje izvedejo. Razvitost živčnega sistema je tista, ki impulze pravočasno prenese do mišic.

Dalcrose (v Zagorc, 1993) je pri svojem delu z otroki naletel na različne sposobnosti dojemanja ritma in glasbe ter gibanja. Razvrstil jih je na sledeč način:

1. Z lahkoto osvajajo in si zapomnijo glasbene ritme, vendar jih s težavo interpretirajo.
2. Z lahkoto interpretirajo ritme z rokami, vendar jih težko interpretirajo z nogami (ploskanje in hoja).
3. Z lahkoto tonsko interpretirajo ritme (z glasom), vendar jih težko povezujejo z gibanjem.
4. Z lahkoto interpretirajo ritme z enim delom telesa, vendar pa jih s težavo z različnimi deli hkrati.
5. Z lahkoto interpretirajo že znane ritme, zelo težko pa še neznane.
6. Na samem začetku težko razumejo, razlikujejo in izvajajo ritme, kasneje pa je vse preprosto.
7. Težko interpretirajo ritem v daljšem časovnem obdobju, čeprav je na začetku realizacija izvrstna.
8. Težko ohranjajo enakomeren ritem.
9. Težko oblikujejo gibanje v ritmu.
10. Z lahkoto dojemajo gibanje s posameznimi deli telesa, gibanja izredno težko medsebojno povezujejo.
11. Z lahkoto dojemajo ritme, ki jih sestavljajo sami, vendar s težavo realizirajo tiste, ki jih morajo ponoviti ali so si jih izmislili drugi.
12. Z lahkoto izvajajo enakomeren ritem, izredno težko neenakomeren.

Vzroke za omenjene težave je našel v mišični mlahavosti, pomanjkanju živčne napetosti, prevelikem mišičnem tonusu, preveliki živčni napetosti, živčni disharmoniji, pomanjkljivem občutku za ravnotežje in zaznavanje prostora, prevelikem miselnem sodelovanju, pomanjkanju zbranosti, pomanjkanju sposobnosti za hitro analiziranje, pomanjkanju motoričnega spomina in pomanjkanju sposobnosti pomnjenja.

Občutka za ritem se vedno lahko naučimo. Mnogi instinktivno najdejo ustrezen ritem za vsako dogajanje, mnogi se morajo nenehno učiti. Z izmeničnim ponavljanjem določenih gibov, ki imajo različno jakost, s spreminjanjem hitrosti, s sistematičnim šolanjem našega gibalnega sistema smo sposobni ritme zaznati in jih tudi na nek način realizirati oziroma predstaviti. Gibalno-živčni aparat lahko realizira različne ritme, kajti z vsakdanjo vadbo in s pridobivanjem izkušenj (slušnih, vidnih, kinestetičnih) oblikujemo tako imenovan kinestetični občutek in tudi jasno predstavo ritma.



Osební arhív Marko Rus.

■ Osnovne značilnosti ritma

Vsako gibanje se dogaja v nekem času in prostoru, ki sta ob vsakem gibu tesno povezana in medsebojno soodvisna. Gibe izvajamo z določenimi deli telesa, ki ustvarjajo gibalne oblike. Vsak gib izvedemo z večjo ali manjšo količino energije, od te količine pa je odvisna kvaliteta posameznega giba. V prostoru se gibanje lahko dogaja na mestu ali pa se pomikamo skozi prostor.

Čas je v plesu organiziran na poseben način; govorimo o trajanju, tempu, ritmu in poudarkih. Pri tem je lahko ritem enakomeren ali neenakomeren, lahko ga izvedemo hitro ali počasi, naraščajoče ali upadajoče, po trajanju pa ločimo kratkotrajna in dolgotrajna gibanja.

Poznamo različne hitrosti ritma – tempo. Tempo je število taktov v določeni časovni enoti. Hitrejši tempo zahteva več taktov v časovni enoti, kar pomeni, da si udarci sledijo hitreje. Takt pa je metrična oblika, ki jo sestavljajo težki (naglašeni, poudarjeni) in lahki (nepoudarjeni) udarci, njihovo število pa je odvisno od tega, ali je takt dvo-, tri- ali več delen. Dolžino udarcev označujemo z notnimi vrednostmi; krajši udarci imajo vrednost šesnajstinke, osminke, četrtnike, daljši pa polovinke ali celinke.

Ritmični vzorci nastanejo, kadar sestavimo skupaj različne delce, ki po svojem trajanju niso enaki. Če bi jih hoteli ponazoriti z gibanjem, bi na primer lahko povezali hojo, tek in skok, kjer bi za hojo vsakič porabili dva udarca, za tek po enega in za skok polovico.

Glasbena fraza in temu navadno ustrezna gibalna fraza je tisto, čemur v govoru pravimo stavek. Sestavljena je iz neke tematske sekvence dveh, štirih, osmih, šestnajstih taktov in prepoznavanje teh glasbenih fraz je prav tako del ritmičnega učenja. Takšna fraza je zelo pomembna, kadar ustvarjamo koreografijo, zlasti razpoznavna pa je v ljudskem in družabnem plesu.

■ Učenje ritma

Navadno se pri otrocih pri spremljanju ritma pojavi trojni problem: biti pozoren na spremljavo, razbrati in prepoznati posamezne udarce, poudarke, ritmične vzorce in izvajati gibanje nanje. Otroci morajo biti še posebej motivirani in koncentrirani; velikokrat si lahko pomagamo z ritmičnimi igrami, preko katerih se lahko priučijo tovrstnih sposobnosti.

Veliko pozornost vedno posvečamo spremljanju gibanja, naj bo to ploskanje, udarjanje po različnih delih telesa ali pa je to glasbena spremljava. V ritmu lahko valovimo z rokami, stresamo z glavo ali rameni, tleskamo s prsti, se tolčemo po prsih, zadnjici, nogah, tolčemo po mizi, stolu, tleh z obema rokama ali izmenično, z obema nogama ali izmenično itd. Poudarkov se učimo z različnimi udarci na poudarjeno dobo in drugačnim gibanjem na nepoudarjene dobe (zamahovanje, stopicanje). Če otroci sedijo na tleh lahko noge dvigujemo v zrak, z njimi udarjamo ob tla. Vse lahko izvajamo stoje, v hoji na mestu, ki je lažja kot hoja po prostoru, s spreminjanjem hitrosti hoje, teka, skokov ... Ko osvojimo nek ritmičen vzorec, ga otroci lahko izvedejo na povsem drug način, v druge smeri, skupaj s partnerjem ali skupino.

S posebnimi vajami želimo povečati sposobnost otrokove koncentracije, sposobnost reagiranja vsega organizma na določene ritme, povečati želimo obseg gibanja, zaznavanje ugodja ob gibanju, spodbujati voljo, povečevati občutek harmonije med zaznavanjem in izvajanjem. Gre za obvladovanje časa, prostora in gibanja, hkrati pa za oblikovanje telesa in pridobivanje občutka za estetiko.

Pomembno je, da otroci najprej poslušajo ritem in ga poskusijo čutiti. Nato se poskušajo na ta ritem odzvati – s ploskanjem, cepetanjem, tleskanjem, tolčenjem. Glasba je v večini plesov (valčki so izjema) napisana v štirčetrtinskem taktu, kar pomeni, da so v taktu štirje udarci. Lažje je, če na začetku posnemamo ritem v štirih udarcih, preden združijo dva takta in izvajajo »osmico«. Prvi udarec v taktu je najbolj poudarjen, v glasbi ga slišimo kot nek vokalni ali instrumentalni poudarek, po navadi različen od ostalih sedmih. Res je, da pri nekaterih pesmih lažje ugotovimo, kdaj je nastopil ta poudarek, zato so te primernejše za učenje ritmičnosti.

»Osmica« je torej sestavljena iz osmih udarcev, ki jih z vajami ploskanja, korakanja in kasneje poslušanja poskušamo slišati, prešteti naglas, ob tem korakati, izvajati različna naravna gibanja, vse z namenom, da bi osvojili časovno dolžino osmice. Tako lahko kasneje tudi ob izvajanju ostalih gibanj brez problema zaznamo dolžino »osmice«, brez da naglas štejemo posamezne udarce.

Osmica:

●	●	●	●		●	●	●	●
1	2	3	4		5	6	7	8

Vaje za doseg cilja koordinacije v ritmu so naslednje:

1. Štejemo najprej enakomerno do 4, kasneje do 8 in na vsak udarec v taktu ploskamo. Ko to osvojimo, se premikamo po

prostoru, ploskamo bolj poudarjeno na prvi udarec, ostale ploskamo umirjeno, vedno istočasno s korakom, ki nam predstavlja metronom – tempo. Omenjeno vajo izvajamo brez prisotnosti glasbe.

2. Kontrastna gibanja: vadimo v parih, pri čemer eden od partnerjev izvede oster gib na prvi udarec v taktu, drugi pa izvede kontrastno gibanje prvemu. Na primer, če se prvi iztegne navzgor, lahko drugi počepne, prvi povleče, drugi porine ipd. Potem zamenjata vlogi.

3. Kvadrati: hodimo naprej v štirčetrtinskem taktu, na prvi udarec se sunkovito obrnemo za 90 stopinj in nadaljujemo v novi smeri. To ponovimo štirikrat, tako da dobimo pravi kvadrat. Hodimo lahko tudi nazaj ali enkrat v eno smer, drugič v drugo.

4. Posnemanje poudarka: V koloni po 4 hodimo po prostoru, vodja kolone izvede na vsak prvi udarec v štirčetrtinskem taktu močan in oster gib na mestu in ga »zamrzne« za naslednje 3 udarce. Skupina ponavlja gibe čimbolj skladno, lahko tudi drugi v koloni ponovi gib na 2. udarec, tretji na 3. udarec in četrti na četrtega. Potem hodijo 1 takt (= 4 udarce) naprej brez gibanja in nato zopet prvi v skupini na prvi udarec izvede oster gib.

5. Spoznamo »osmice« in pavze – prazne dobe, brez udarcev, ki časovno enako dolgo kot posamezna doba. V spodnjem primeru so štirje udarci v prvem taktu in pavze v drugem taktu. Korakamo celo osmico, vendar ploskamo samo prve štiri udarce. Na pavzo roki razklenemo in samo nihamo vsako dobo. Lahko izvedemo tudi obratno; pavze v prvem taktu in v drugem polne dobe. Nato lahko pavzo damo na poljuben udarec v osmici, v spodnjem primeru na 3. in 7. udarec.

●	●	●	●		x	x	x	x
1	2	3	4		5	6	7	8
x	x	x	x		●	●	●	●
1	2	3	4		5	6	7	8
●	●	x	●		●	●	x	●
1	2	3	4		5	6	7	8

6. Spoznamo »osminke«, ki trajajo polovico četrtinke, torej polovico dobe. Štejemo jih »1 in 2 in 3 in ...« zato, da ohranjamo enakomerno porazdelitev cele dobe. Najprej jih ploskamo cel takt in nato v drugem cele dobe, da dobimo primerjavo med obema, potem pa jih vstavljamo poljubno v osmico na posamezne udarce. Za zahtevnejše dodamo kasneje še pavze. Vzorce ponavljamo nekajkrat zaporedoma in s korakom ohranjamo tempo. Sledi nekaj primerov:

•	•	•	•		••	••	••	••
1	2	3	4		5 in	6 in	7 in	8 in
••	••	••	••		•	•	•	•
1 in	2 in	3 in	4 in		5	6	7	8
•	••	••	•		•	••	••	•
1	2 in	3 in	4		5	6 in	7 in	8
••	•	•	••		•	••	•	•
1 in	2	3	4 in		5	6 in	7	8
•	••	x	•		••	•	•	••
1	2 in	3	4		5 in	6	7	8 in

7. Vadeče razdelimo v skupine po 4. Vsaka skupina pripravi svoj ritmični vzorec, ki ga kasneje pred ostalimi predstavi. Najprej vzorec predstavi s štetjem naglas in ploskanjem, nato svojo osmico ponovi samo s ploskanjem. Tretjo ponovitev predstavljene osmice ponovijo vsi prisotni in tako preverjajo, če so si uspeli zapomniti predstavljen ritem. Nekatere osmice si lahko zapomnimo slušno, druge pa s štetjem. Primeri osmic, ki si jih slušno lažje zapomnimo in so primernejše za začetnike:

••	•	••	•		•	•	••	•
1 in	2	3 in	4		5	6	7 in	8
••	••	••	•		x	x	•	•
1 in	2 in	3 in	4		5	6	7	8
•	•	••	•		•	•	••	•
1	2	3 in	4		5	6	7 in	8
•	x	•	x		•	x	•	x
1	2	3	4		5	6	7	8

8. Vadeči nato na svoj ritmični vzorec pripravijo gibanje, ki naj vsebuje samo elemente naravnega gibanja, kot so korakanje, tek, poskok, počep, dvig kolena, brca ipd. Zopet ga predstavijo pred celo skupino najprej z glasnim štetjem, potem pa samo z gibanjem, brez štetja. Ostali poskušajo zaploskati predstavljen ritem. Primer:

•	•	••	•		•	••	x	•
1	2	3 in	4		5	6	7 in	8

1 - korak v stran DN

2 - korak v stran LN

3 in - 2x sonožni poskok z nogama skupaj

4 - poskok raznoženo v počep

5 - dvig iz počepa

6 in - zasuk kolen navznoter in navzven

7 - otrpnemo v prejšnjem položaju

8 - skok

9. Vključimo glasbeno spremljavo in poskušamo ploskniti na vsak poudarjen udarec, kasneje na začetek osmice. Uporabimo različne stile glasbe, različnih hitrosti. Kasneje se gibljemo ob glasbi in zraven glasno štejemo ritmične udarce.

■ Zaključek

Ritmično gibanje je del vsake športne dejavnosti, naj bo to smučanje med vratci, ki narekujejo ritem smučarju, ali odziv smučarja skakalca iz odskočne mize na skakalnici, ali preprosto natančnost pri izmetu žoge za servis (odbojka, tenis ipd). V plesu pa ima ritem zaradi spremljave glasbe še poseben pomen, saj ima usklajenost gibanja in glasbe velik vpliv na estetsko formo plesalca.

Že od zgodnjega otroštva so glasba, ritem in ples otroku najbližji. Glasba vnaša v otrokov svet toplino in radost ter pomembno vpliva na njegov duševni in telesni razvoj. V povezavi z gibanjem in ritmom je nenadomestljivo sredstvo gibalne in estetske vzgoje.

Vloga učitelja, da otrokom nudi možnosti ustvarjanja z gibanjem, ritmom in glasbo je izrednega pomena. Pomembno je, da ustvarimo pogoje, ki bodo nudili spodbude za ustvarjalno dejavnost.

■ Literatura

- Hannon, E. in Johnson, S. (2005). Infants use meter to categorise rhythms and melodies: Implications for musical structure learning. *Cognit Psychol*, 50: 354–377.
- Kirschner, S. in Tomasello, M. (2009). Joint drumming: Social context facilitates synchronization in preschool children. *J Exp Child Psychol*, 102: 299–314.
- Nettl, B. (2000). *The origins of music*, Wallin, L. (ur.), Merker, B. (ur.) in Brown, S. (ur.) MIT Press, Cambridge, MA), 463–473.
- Provasi, J. in Bobin-Begue, A. (2003). Spontaneous motor tempo and rhythmical synchronisation in 2-1/2 and 4-year-old children. *International Journal of Behaviour Development*, 27: 220–231.
- Repp, B. (2005). Sensorimotor synchronisation: a review of a tapping literature. *Psychon Bull Review*, 12: 969–992.
- Trehub, S.E. in Thorpe, L.A. (1989). Infants' perception of Rhythm: Categorization of auditory sequences by temporal structure. *Can J Psychol*, 43: 217–229.
- Zagorc, M. (1993). *Ustvarjanje z ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zentner, M. in Eerola, T. (2010). Rhythmic engagement with music in infancy. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 5568–5573.

dr. Petra Zaletel, asist.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
E-pošta: petra.zaletel@fsp.uni-lj.si



Mateja Videmšek,
Petra Zaletel, Tina Jarc Šifrar, Meta Zagorc

Plesne dejavnosti v vrtcu

Izvleček

Zaradi celovitosti doživljanja in ustvarjanja so izkušnje na področju plesa pomemben dejavnik uravnoteženega otrokovega razvoja. Otrok se igra z gibanjem lastnega telesa kot posameznik, v paru ali skupini. Postopoma občuti in se zaveda svojega telesa ter raznovrstnosti gibanja, časa in prostora. Ob najrazličnejših glasovnih in glasbenih spremljavah (šumu, tlesku, udarcu, zvoku, pesmi, glasbi) se otrok giba v ritmu, se na poseben način izraža in sporoča svoje misli. Otrok razvija ustvarjalnost, ko z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja.

Ključne besede: predšolska športna vzgoja, plesne dejavnosti, otroci.

Dance activities in kindergartens

Abstract

Due to comprehensive experiences and creativity, experience in the field of dance is an important factor in a child's balanced development. A child plays through movement of his/her body as an individual, in a couple or in a group. They gradually feel and become aware of their body and learn about a variety of movements, time and space. With diverse sound and musical accompaniment (noise, crack, thump, sound, song, music) a child moves in rhythm, expresses himself/herself in a special way and conveys his/her thoughts. A child develops their creativity when, using their own imagination, they respond to new challenges and expresses their emotions and feelings.

Key words: preschool sport education, dance activities, children.

■ Uvod

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja ter izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah.

S plesnimi dejavnostmi otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Ples daje otroku občutek ugodja, veselja in dobrega počutja. V plesnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas.

Otrok razvija različne gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo gibanja nog, rok, vsega telesa, koordinacijo gibanja v ritmu ter usvaja osnovne gibalne koncepte oz. sheme: zaveda se prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spozna različne položaje med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi. V različnih plesnih igrah sodeluje s sovrstniki in se tako navaja na sodelovanje ter spoštovanje in upoštevanje različnosti.

Povezanost področja gibanja z drugimi področji dejavnosti

Z ustreznimi plesnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanja z drugih področij. Spoznava barve, oblike, površine, usvaja



Foto: Sergej Petrović

količinske izraze (npr. *veliko* – *malo*, *več* – *manj* itn.), izraze za prostorska razmerja (npr. *v* – *na* – *pod* – *zgoraj* – *spodaj*, *spre-daj* – *zadaj*, *med*, *pred* itn.), časovna razmerja (*počasi* – *hitro*, *prej* – *potem* itn.), druge protipomenske izraze (npr. *težko* – *lahko*, *umazan* – *čist*, *star* – *nov* itn.), pri merjenju razdalje se seznanja z merskimi enotami (npr. *korak*, *meter*) itn.

Otrok se s pomočjo različnih dejavnosti začne zavedati samega sebe, oblikuje lastno identiteto in samospoštovanje.

Z različnimi dejavnostmi otrok spoznava svoje telo. Po končani dejavnosti opazuje spremembe na svojem telesu. Na eno-

staven način mu poskušamo razložiti, zakaj je zadihan, zardel, znojen, zakaj mu srce utripa hitreje itn. Spodbujamo ga, da razmišlja, kaj lahko stori za dobro počutje in zdravje (npr. pije, ker je žejen, umije in preobleče se, ker je preznojen itn.). Otroka seznanjamo tudi z osnovnimi načeli osebne higiene in poskrbimo, da jih po plesu dosledno izvajajo.

■ Primeri dejavnosti

Otrok izvaja **osnovne prvine gibanja**:

- na mestu (nihanja, valovanja, dvigovanja, spuščanja, kroženja z različnimi deli telesa, padanja),
- po prostoru (hoja, tek, skok, obrat),
- z različnim trajanjem, v različnem tempu, ritmu,
- z različno napetostjo mišic,
- brez glasbene spremljave in z najrazličnejšimi glasovnimi in glasbenimi spremljavami (s šumom, tleskom, udarcem, zvokom, pesmijo, glasbo).

Osnovne prvine gibanja otrok sestavlja v manjše in večje, bolj ali manj samostojne celote.

Posnemanje in povzemanje različnih gibanj in življenjskih situacij

Otrok se lahko gibalno izraža in ustvarja na podlagi različnih spodbud: glasbe, petja, igranja na instrumente, pripovedi, deklamacije, ilustracije v slikanicah, različnih predmetov (žoge, obroča, rutice itn.), opazovanja živali, oseb in predmetov v okolju itn. Otrok se vživlja v spodbude in z lastnim načinom gibanja podoživlja dogodke, odnose, ponazarja predmete, živali, rastline, pravljичne junake itn.

Bibarije

Bibarije so gibalne igre, ki so primerne že za najmlajše otroke. Izhajajo iz ljudskih otroških igrice o »bibii«. Izvajamo jih ob izštevankah, ritmičnih besedilih in pesmih z nagajivo vsebino. Otrok posluša glas, opazuje mimiko in gibanje odraslega, čuti dotikanje na koži in gibanje posameznih delov svojega telesa (prstov, dlani, nog) ter se giblje skupaj z odraslim. Bibarije

najdemo v našem ljudskem izročilu, še danes pa jih ustvarjajo pesniki in glasbeniki.

Rajalne igre

Ljudske rajalne igre

To so skupinske igre, pri katerih otroci pojejo ali govorijo različna besedila. Ponavadi se izvajajo v krogu, v ravni vrsti, z vijuganjem itn. V rajalnih igrah ima lahko eden izmed otrok posebno vlogo, ki mu določa drugačno gibanje (npr. Bela liliija, Rdeče češnje itn.), ali pa se vsi otroci gibajo enako (npr. Ringa, raja).

Ustvarjalne rajalne igre

Rajalne igre lahko skupaj z otroki ustvarjamo tudi sami, saj mnoge pesmi nastajajo prav v ta namen. Otroci v paru, sagu, koloni itn. ustvarjajo gibalne motive na podlagi besedila pesmi in glasbenega motiva. Rajalne igre lahko ustvarjamo tudi na podlagi različnih izštevank, ritmičnih besedil, instrumentalnih skladb itn. Za rajalno igro je značilno skupinsko ustvarjanje, ki lahko temelji na besedilu pesmi, ritmu in melodiji, lahko pa je osnovano le na podlagi pravil gibanja skupine in posameznika v prostoru ter nima izrazitih melodičnih in ritmičnih značilnosti (npr. Trden most).

Plesna dramatizacija in uprizorjanje

To je plesna igra, ki jo otroci izvajajo samostojno spontano ali usmerjeno. Plesno dramatizacijo vodi odrasel ali otrok s pripovedjo resničnega oz. izmišljenega dogodka ali na literarni osnovi.

Ljudski in družabni ples, ljudske in družabne plesne igre

Te dejavnosti so vnaprej oblikovane oz. vezane na neko določeno obliko. Otrok ima le vlogo izvajalca vzgojiteljskih zamisli ali tradicionalnih plesnih oblik, zato naj formalne zvrsti plesa, kot sta ljudski in družabni ples, ne bi bile osnova plesnih dejavnosti v predšolskem obdobju. Otrok naj spozna preproste ljudske in družabne plesne ter igre in usvoji nekatere njihove prvine. Preprosti ljudski in družabni ples ter osnove ljudskih in družabnih plesnih iger so nedvomno pomembna popestritev plesnih dejavnosti v predšolskem obdobju, vendar naj jih otrok spoznava in usvaja na njemu primeren način.



Foto: Sergej Petrović



Foto: Sergej Petrović

■ Didaktična priporočila

Plesne igre lahko izvajamo v športni igralnici, igralnici, večnamenskem prostoru, na terasi, zunanjem igrišču, travniku, jasi itn. Prostor uredimo tako, da otrok v njem nemoteno izvaja različne plesne dejavnosti.

Z različnimi spodbudami oblikujemo bogato in pestro okolje, ki izzove željo deklic in dečkov po ustvarjanju in izražanju v skupini ali individualno. Mlajši otrok potrebuje več spodbud za gibalno ustvarjanje kot starejši, saj se s starostjo povečuje bogastvo doživetij in izkušenj, iz katerih lahko otrok črpa različne spodbude za gibalno izražanje in ustvarjanje.

Te spodbude predstavljajo tudi vezni člen med različnimi področji dejavnosti v vrtcu (torej med gibanjem, umetnostjo, matematiko, jezikom, družbo). Vsebine, ki jih obravnavamo pri drugih področjih dejavnosti, lahko povezujemo s plesnimi dejavnostmi, saj tako dobimo raznovrstne in izvirne ideje za gibalne motive, istočasno pa uresničujemo cilje drugih področij dejavnosti. Plesne dejavnosti so lahko doživet uvod v dejavnost z drugega področja (npr. likovne dejavnosti), lahko pa so tudi nadaljevanje dejavnosti z drugega področja (npr. izlet v naravi, pripovedovanje ob ilustracijah, poslušanje glasbe itn.). Spodbude za gibalno izražanje in ustvarjanje lahko uporabljamo tudi med izvedbo dejavnosti oziroma v presledkih med gibanjem (npr. glasba, pripoved, deklamacija itn.).

Pri izvajanju plesnih dejavnosti lahko otroka usmerjamo na različne načine. S svojim gibanjem mu lahko pokažemo različne možnosti, ki jih vsebuje gibanje kot izrazno sredstvo. Lahko ga spodbujamo k izmišljanju svojega gibanja, saj otrok že s samim prenosom gibanja iz okolja v gibanje svojega telesa ustvari novo kakovost. Npr. otrok v različnih okoljih opazuje in preučuje dogodke, predmete, odnose itn. Na osnovi neposrednega opazovanja in s pomočjo predstav to podoživlja in izraža z gibanjem svojega telesa (npr. letanje čebele, gibanje mačke, delovanje stenske ure itn.). Pomembno je, da vsak posameznik išče svojo zamisel, ki jo tudi razvije in izpelje ter konstruktivno pride do lastne rešitve gibalnega problema.

Ustvarjanje z gibanjem lahko prehaja iz našega v otrokovo gibanje in obratno. S svojim gibanjem najprej spodbudimo otroka h gibanju, nato pa ga usmerimo v iskanje drugačnega gibalnega oz. plesnega motiva, lahko pa otrok najprej poišče svoje zamisli, nato pa si ogleda in preizkusi še naš gibalni motiv.

Način vodenja je odvisen od različnih dejavnikov, predvsem pa od otrokovih sposobnosti, značilnosti in znanj. Pri mlajšem otroku je naše gibanje potrebno kot spodbuda otrokovemu gibanju, čeprav še ne more natančno povzeti naših gibalnih zamisli. Pri starejšem otroku je vodenje pomembno z vidika usvajanja raznovrstnih gibalnih izkušenj, kakovostnih idej ter razvijanja gibalnih sposobnosti, predvsem koordinacije gibanja vsega telesa in koordinacije gibanja v ritmu. Na vseh starostnih stopnjah spodbujamo ustvarjalno gibanje, saj s tem razvijamo otrokovo izvirnost, izraznost in neposrednost gibanja, ki izhaja iz doživetij, poleg tega pa spodbujamo in razvijamo tudi ustvarjalno mišljenje.

Otroka z različnimi dejavnostmi navajamo na skupinsko delo, sodelovanje in skupinsko ustvarjalno reševanje gibalnih problemov, pri čemer smo še posebej pozorni na posameznikove spontane reakcije ter gibalne in druge odzive.

Otrok postopoma usvaja osnovne plesne pojme, ki se nanašajo na prostor, čas in kakovost gibanja, ter spoznava ritmične in glasbene pripomočke za spremljanje gibanja. Spoznava tudi temeljne plesne zvrsti (rajalne igre, ljudske in družabne plesne ter igre) in njihove značilnosti, oblikuje odnos do plesa in njegove vloge v vsakdanjem življenju.

■ Pripomočki in druge spodbude za razvoj ustvarjalnosti

Improvizirani pripomočki

Pri plesnih dejavnostih lahko uporabljamo različne improvizirane pripomočke:

- rute, kosi blaga različnih oblik, svilena ogrinjala itn.;
- časopisni papir, krep papir, celofan itn.;
- cofki, konfeti, iz vrvic izdelani podaljški dlani, ki migetajo, plapolajo;
- vrvi različnih debelin, dolžin materialov;
- elastike, trakovi;
- škatle iz lepenke, pločevinke;
- obroči različnih barv, velikosti;
- palice različnih barv, dolžin, premerov.

Uporabljamo lahko pripomočke, ki jih mečemo v zrak, imitiramo njihovo gibanje, se gibljemo v kontrastih, jih lovimo, pustimo, da padejo na tla in na tleh improvizirano ustvarjamo z njimi. Pripomočkov se lahko dotikamo, si jih mečemo, se z njimi kotalimo, plazimo, jih mečkamo, raztegujemo itn. Pri tem lahko ležimo, sedimo, klečimo, čepimo, stojimo, skačemo, tečemo, hodimo ali se kako drugače premikamo po prostoru. V zraku lahko z njimi ustvarjamo različne loke, kače, vijuge. Na tleh lahko čez njih skačemo, se lovimo ali kako drugače ustvarjamo. Lahko jih vlečemo, potiskamo, upogibamo, raztegujemo in iščemo različne odnose med pripomočkom, prostorom, časom in kakovostjo giba na eni ter samim gibom, ki ga predmeti omogočajo, na drugi strani.

Ritmični in zvočni pripomočki

V plesne dejavnosti lahko vključujemo različne ritmične in zvočne pripomočke:

- Orffov instrumentarij;
- drobni improvizirani ritmični pripomočki: tolkalca, brenkala, »shakerji« - uporabimo škatlice, lončke, pločevinke, pletilke, žlice, lonce, kuhalnice itn.;
- naravni pripomočki: kamenčki, pesek, lesene palčke, opeke itn.;
- pripomočki, ki jih privežemo okoli posameznih delov telesa in zvončkljajo, ropotajo, šuštiijo itn.



Foto: Sergej Petrović

Z ritmičnimi in zvočnimi pripomočki lahko raziskujemo ritem, odnose med ritmom in gibanjem, določamo trajanje, tempo itn. Odkrivamo značilnosti posameznih pripomočkov in temu prilagajamo naše gibanje.

Prostor

V vsakdanji plesni prostor lahko vnesemo določene spremembe, ki spodbujajo nove ideje pri otrocih:

- kos pohištva, postavljen v prostor;
- škatle, leseni zaboji, vreče itn.
- napeljane elastike, vrvi, trakovi, vrvi z visečimi predmeti;
- sprememba velikosti in oblike plesnega prostora;
- sprememba svetlobe, zatemnitev, barvna osvetlitev, reflektorji, snopi luči;
- sprememba okolja: v igralnici, večnamenskem prostoru, športni igralnici, na igrišču, travniku itn.



foto: Sergej Petrović

Otrok s spremembo okolja spremeni običajno gibanje in se prilagodi novemu okolju. S tem se mu odpirajo nove možnosti za ustvarjanje, saj ga nov prostor napeljuje k iskanju novih načinov in poti gibanja. Otroci se lahko gibljejo čez, skozi ovire, jih predstavljajo, odrivajo, vlečejo, iščejo nove odnose med sovrstniki in ovirami itn. Drugače osvetljen prostor ustvarja popolnoma drugačno vzdušje, novo okolje pa predstavlja popolnoma drugačne pogoje za izvedbo že izdelanih stvaritev za ustvarjanje novih.

Glasbena oprema

Za ustvarjanje je glasbena oprema zelo pomembna:

- dejavnosti izvajamo v tišini;
- dejavnosti spremljamo z glasom: s petjem, kričanjem, proizvajanjem sičnikov, šumnikov, vibracij itn.;
- dejavnosti spremljamo z govorom: besede, stavki, odlomki ali pesmi;
- izbor različnih glasbenih zvrsti: ljudska glasba, jazz, klasična glasba, koračnica;
- različna jakost glasbe;
- različen tempo glasbe;
- izmenjava glasbe, petja, govora, tišine.

Z menjavo zgoraj omenjenih elementov lahko vplivamo na otrokovo ustvarjalnost. Različne glasbene zvrsti pogojujejo različne načine gibanja in tudi različno razmišljanje ob tem. Kadar spremljamo gibanje z lastnim telesom, spodbuja to dodatne ustvarjalne možnosti. Visoke tone uporabimo za gibanje po prstih, nizke tone za gibanje v čepu itn.

Otroci naj bi hkrati:

- izvajali gibanje;
- upoštevali osnovna pravila;
- poslušali in upoštevali kakovost glasbe, ritem, tempo, melodičnost.

Vsako ustvarjanje z gibom je za otroka igra. Načinov igranja z gibom je zelo veliko, zato je potrebno otroku nuditi možnost, da z igro bogatijo gibalna znanja, povečujejo svojo ustvarjalnost in sposobnost improvizacije.



Foto: Sergej Petrović

Sklep

Dejavnosti s področja plesa naj bodo načrtovane na temelju poznavanja otrokovega razvoja in potreb ter sistematično in kakovostno vodene že pri najmlajših otrocih.

V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov razvoj, na kasnejše vključevanje v različne plesne zvrsti in zlasti na to, da postane ples

človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.

■ Literatura

1. Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). *Igra – gib – ustvarjanje – učenje*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
2. Videmšek, M. in Kovač, M. (2010). *Otrok v vrtcu – Gibanje*. Maribor: Založba Obzorja.
3. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Zagorc, M. (1997). *Ples – ustvarjanje z gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Prof. dr. Mateja Videmšek
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za predšolsko
športno vzgojo
E-pošta: mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si



Petra Zaletel,
Jernej Čamernik

Telesna sestava plesalk in plesalcev

Izvleček

Težnji po popolnosti in estetski formi se v plesu kažeta tudi v morfoloških lastnostih plesalk in plesalcev, saj je zaželeno »lepo« telo kot inštrument plesalke oz. plesalca. Malo podkožnega maščevja, nekoliko poudarjene longitudinalne razsežnosti in manjši premeri sklepov ter obsegi okončin dajejo videz vitkega in gracioznega telesa plesalk, medtem ko je pri plesalcih poleg naštetega poudarek tudi na nekoliko povečani mišični masi, ki je še vedno v sozvočju z gracioznostjo njihovega plesnega gibanja.

Na splošno se odstotek maščevja pri plesalkah giblje nekje med 7,8 in preko 20 % (Wilmerding, McKinnon in Mermier, 2005), kar je dokaj širok razpon, v katerega sodijo različno stare plesalke, ki se ukvarjajo z različnimi plesnimi zvrstmi. Mezo-ektomorf se je izkazal za najpogostejšega med somatotipom plesalk, kar pomeni, da imajo kljub športnemu videzu in poudarjeni mišični masi še vedno glede na svojo velikost poudarjene longitudinalne razsežnosti – dolge okončine. Lahko bi govorili o mišični definiranosti plesalk, ki pa s svojo vitkostjo še vedno ustrezajo estetskim kriterijem. Gre seveda za vidik, ki ga mnogi učitelji plesa, trenerji in umetniški vodje še kako upoštevajo pri svojem izboru plesalk, pa naj bo to za določeno tekmovalno selekcijo ali predstavo na odru.

Ključne besede: ples, morfološke razsežnosti, odstotek maščevja, estetika.

■ Uvod

Težnji po popolnosti in estetski formi se v plesu kažeta tudi v morfoloških lastnostih plesalk in plesalcev, saj je zaželeno »lepo« telo kot inštrument plesalke oz. plesalca. Malo podkožnega maščevja, nekoliko poudarjene longitudinalne razsežnosti in manjši premeri sklepov ter obsegi okončin, dajejo videz vitkega in gracioznega telesa plesalk, medtem ko je pri plesalcih poleg naštetega poudarek tudi na nekoliko povečani mišični masi, ki je še vedno v sozvočju z gracioznostjo njihovega plesnega gibanja.

Nekatere posebnosti se pojavljajo v akrobatskem rock'n'rollu, kjer se zahteva oz. je skoraj nujna za uspeh tudi nizka telesna masa plesalk oziroma nizek odstotek podkožnega maščevja v nasprotju z visokim odstotkom mišične mase. Pri plesalkah je večkrat zaželeno nižja telesna višina in nekoliko močnejši skle-

Body composition of sport dancers

Abstract

The search for aesthetic perfection and form is shown in dance also through the morphological characteristics of dancers. »Beautiful« body is desirable as an instrument of dancers. Little subcutaneous fat, more emphasis on longitudinal dimension and smaller diameters of joints and limbs volumes, the appearance of a slim body and gracious dancers is preferred, while the dancers in addition to the above emphasis on the slightly increased muscle mass, which is still in harmony with their dance aesthetics.

In general, the percentage of fat in a female dancers are somewhere between 7.8 and over 20% (Wilmerding, McKinnon and Mermier, 2005), which is rather wide range and includes different age of dancers, also dancers from various dance disciplines. Meso-ectomorph has proved to be most common among dancers somatotype, which means that despite the emphasis on sportily shaped muscles they still have pronounced longitudinal dimension – longer limbs. We could talk about slim muscle shaped dancers, but their leanness still meets the aesthetic criteria. This of course is the aspect that many teachers of dance, artistic directors and coaches prefer in their choice of dancers, whether it is for a competitive selection or performance on stage.

Key words: dance, morphological dimensions, percentage of fat, aesthetics.

pi, ki pogojujejo premagovanje naporov pri doskoku iz visokih akrobatskih prvin.

Poleg estetskega gibanja in morfoloških lastnosti so za plesalke in plesalce športnega plesa pomembne tudi številne druge sposobnosti in lastnosti. Raziskovalci ugotavljajo, da zahteva plesni šport izredne anaerobne (Koutedakis in Sharp, 1999; Koutedakis in Jamurtas, 2004) in tudi aerobne sposobnosti (Clarkson, Freedson, Keller, et al., 1985; Clarkson, 1988; Zagorc, Karpiljuk in Friedl, 1999a, itd.). Na področju motoričnih sposobnosti poleg nadpovprečnih koordinacijskih sposobnosti (Brown, Martinez, Pearsons, 2006) velja, da je ples obvladovanje ravnotežja do popolnosti – plesalec se v vsakem trenutku spopada s silo teže in oblikovanostjo giba, kadar pa plešemo v paru je prisotna še soodvisnost od partnerja (Zagorc, 2000). V plesu prihaja do izraza tudi hitrost, sposobnost izvedbe hitrih in izredno zapletenih gibanj. Nadalje je potrebna nadpovprečna gibljivost (Van Gyn, 1986; Hamilton,



Hamilton, Marshal, et al., 1992), ki pogojuje amplitude gibov, lahkotnost in lepoto giba. Ne moremo zanemariti agilnosti, sposobnosti orientacije v prostoru, koordinacije celega telesa in koordinacije v ritmu. Gre za posebno »prožnost« telesa, ki jo pogojuje hkratnost moči, hitrosti, gibljivosti, koordinacije in predstavlja harmonijo v gibanju. Oreb et al. (2006) so v raziskavi razlik med morfološki, motoričnimi in funkcionalnimi lastnostmi plesalk ljudskega plesa in baleta ugotovili močnejšo konstitucijo plesalk ljudskih plesov (ob podobni telesni višini), večjo gibljivost plesalk baleta in njihovo večjo VO₂max.

Zaželeno nizka telesna masa je povezana z nizkimi energijskimi vnosi plesalcev, pri čemer raziskave kažejo, da profesionalne plesalke baleta in študentke plesa vnašajo pod 70 do 80 % dnevno priporočljivih hranilnih vrednosti v telo. Medtem ko so postajajo motnje v hranjenju, amenoreja in osteoporoza dobro prepoznana stanja med ženskimi športnicami (Richert, in Hummers, 1986), so že nekaj časa stalnica med plesalkami (Bonbright, 1990).

Čeprav so si posamezne plesne zvrsti različne, morajo biti plesalke in plesalci vseeno na profesionalnem nivoju eksperti v estetskih in tehničnih kriterijih umetnosti, psihološko pripravljeni na prenašanje stresa v kritičnih situacijah in brez poškodb. Prav tako morajo biti telesno dobro pripravljeni. Samo 40 % njihove telesne priprave je vezanih na genetske faktorje, medtem ko preostalih 60 % pade na plesalčevo kontrolo redne vadbe in ustrezne prehrane (Koutedakis in Jamurtas, 2004). Kljub temu kažejo podatki, da posamične plesne zvrsti zahtevajo le majhen dražljaj telesne priprave in da plesalci v splošnem niso tako dobro telesno pripravljeni kot ostali vrhunski športniki (Baldari in Guidetti, 2001; Clarkson, Freedson, Keller, et al., 1985).

Večina ljudi meni, da so pri plesu pomembni tehnika, stil in tradicija plesa. Vendar so ravno tako pomembne tudi zahteve po telesni pripravljenosti (Redding in Wyon, 2003), katerega del je zagotovo morfološki status plesalk in plesalcev. Zato želimo v nadaljevanju predstaviti fiziološke elemente plesa, ki so v glavnem odgovorni za plesalčevo ne samo estetsko komponento, temveč tudi za njegovo telesno, tehnično ter psihično pripravljenost.

■ Količina podkožnega maščevja plesalk in plesalcev

Primerno razmerje med pusto – aktivno maso in telesno maščobo sta nujni sestavini optimalnega telesnega nastopa. Pri plesalcih so manjša razmerja med obsegom pasu in bokov ter med obsegom pasu in stegen običajni, saj je to tudi ena izmed estetskih zahtev njihovega poklica (To, Wong in Chan, 1997). Raziskave kažejo primerljivost puste telesne mase plesalk in plesalcev s kontrolno skupino netreniranih, saj se omejitve v telesni masi plesalcev odražajo tudi na nižji pusti telesni masi, ki bi lahko bila koristna za plesni nastop. Pusta telesna masa priznanih plesalk baleta je lahko adekvatno določena direktno iz njihove telesne mase zaradi homogenosti njihove velikosti in sestave telesa (Hergenroeder, Brown in Klish, 1993).

Z električno impedanco in kaliperji za merjenje kožne gube ponavadi določamo sestavo telesa plesalk. Tipične vrednosti odstotka maščobe pri plesalkah baleta so 16–18 % (Clarkson, Freedson, Keller, et al., 1985), medtem ko je ta vrednost pri plesalcih 5–15 %.

Glede na to, da so nivoji aktivnosti tesno povezani s količino telesne maščobe pri otrocih in adolescentih ter da plesna vadba pri otrocih značilno poveča njihovo pusto telesno maso, potem vitkost pri mladih plesalcih ni presenetljiva. Tendencia vzorca plesalk je povprečna telesna višina in globoko podpovprečna telesna teža preko adolescence (Boreham, 1999).

Študentke baleta so bolj obremenjene z mislijo na prehranjevanje in telesno samopodobo; raziskave poročajo o več motnjah prehranjevanja, kot pri njihovih vrstnicah, ki ne plešejo (Bettle, Bettle, Neumarker, et al., 1998). Želja po zmanjšanju telesne mase je izražena pri vseh telesnih tipih plesalk baleta z največjimi razlikami med realno in želeno telesno maso deklet starih 11–13 let (Bettle, Bettle, Neumarker, et al., 1998). Avtorji tudi ugotavljajo, da balerine vseh starosti težijo k vzpostavitvi telesne teže pod 82 % zanje normalne telesne teže.

Tako vnašajo hranila z nizko energetsko vrednostjo; študentke plesa in profesionalne balerine pojedjo pod 70–80 % priporočljivih dnevnih vrednosti (Dahlstrom, Jansson, Nordevang, et al., 1990; Bonbright, 1990). Študije kažejo povezanost med zmanjšanim vnosom energetsko bogatih hranil, nizko telesno težo in anoreksijo nervozo. Le malo plesalk sprejme dietne nasvete strokovnjakov za prehrano, čeprav je dokazano, kako lahko vplivajo prehranjevalne navade na uspešnost v plesu.

Rosentswieg in Tate (1979) poročata o voluminoznosti telesne sestave plesalk (25,4 % maščobe), profesionalnih plesalk (21,4 % maščobe) in plesnih učiteljic (18,3 % maščobe). V tej raziskavi prav tako odstotek maščobe variira glede na posamezno zvrst plesa: jazz plesalke so imela 23 % maščobe, plesalke sodobnih tehnik plesa 19,8 %, balerine pa samo 16,4 %. Rimmer (1981) poroča o povprečnem odstotku podkožnega maščevja 20,13 skupine treniranih študentk, ki usmerjajo predmet ples.

Somatotipi plesalk sodobnega plesa so po ugotovitvah Johnsona (1969) naslednji: 13 % mezomorfni, 26 % mezo-ektomorfni in 13 % endo-ektomorfni, medtem ko so med balerinami deleži somatotipov naslednji: 40 % mezo-ektomorfni in 27 % endo-ektomorfni. Pri neplesalkah avtor ugotavlja 42 % mezo-endomorfni somatotipov.

Evans, Tiburzi in Norton (1985) so ugotavljali telesno sestavo in somatotip petnajstih deklet, katerih glavni predmet v šolanju je ples (povprečno ukvarjanje s plesom je 7,7 let +/- 4,7 let, povprečno ukvarjanje s plesom na teden je 13,2 uri +/- 7,6 ur). Njihovo telesno sestavo so primerjali z neplesalkami na eni strani (Tabela 1) in z gimnastičarkami na drugi (Tabela 3).

Povprečne vrednosti, standardni odkloni in t-test telesnih značilnosti, telesne sestave in antropometrije plesalk in kontrolne skupine (Wilmore in Behnke, 1970) so predstavljene v Tabeli 1.

Plesalke imajo statistično značilno nižjo telesno težo, nižjo gostoto telesa in nižji odstotek telesne maščobe, kot njihove kolegice, študentke iz kontrolne skupine. Usmerjevalke plesa imajo manjšo kožno gubo hrbta (subskapularna), trebuha (suprailiakalna) in stegen, nadalje imajo manjše premere stegenice (področje trohanterja), komolca in kolena, manjši obseg vratu, bicepsa in meč v primerjavi z nešportnicami.

Tabela 2 kaže razlike med plesalkami in kontrolno skupino nešportnic; plesalke imajo manj izraženo mezomorfno komponento.

Tabela 1: Razlike med plesalkami in neplesalkami v izbranih antropometrijskih značilnostih (Evans, Tiburzi in Norton, 1985).

Mera	Raziskava Evans, Tiburzi in Norton (1985)		raziskava (Wilmore, & Behnke, 1970)		razlika	Značilnost t-razmerja
	AS	SD	AS	SD		
Starost (leta)	32,2	4,3				
Telesna višina (cm)	162,3	7,5	164,9	6,61	2,6	-1,42
Telesna teža (kg)	53,52	4,35	58,58	7,14	5,06	-2,68 *
Telesna sestava						
a. gostota	1,047	0,0135	1,0406	0,0099	0,0064	-2,28 *
b. % maščobe	22,4	5,67	25,73	4,50	3,33	-2,63 *
Kožne gube						
a. subskapularna	10,26	3,10	13,23	5,60	2,97	-2,01 *
b. tricepsa	13,81	3,13	12,81	6,36	1,00	0,59
c. suprailiakalna	9,33	3,85	17,20	6,73	7,87	-4,43 *
d. stegenska	21,90	4,63	31,78	8,58	9,88	-4,88 *
e. meč	14,41	4,36	X	X	X	X
f. trebuha	14,87	4,16	15,10	7,66	0,32	-0,15
Premeri sklepov (cm):						
a. trohanter	27,32	1,09	32,15	1,81	4,83	-10,10 *
b. komolec	5,74	0,31	5,97	0,30	0,23	-2,79 *
c. koleno	8,56	0,29	8,94	0,60	0,38	-2,41 *
Obsegi:						
a. vratu	29,73	1,15	31,81	1,38	2,08	-5,60*
b. pokrčena nadlakt	24,58	1,44	27,15	2,10	2,57	-4,60*
c. trebuha	74,81	6,60	75,31	6,23	0,50	-0,29
d. meč	32,77	1,66	35,05	2,21	2,28	-3,80*

* - $p < 0,05$ (podatki po: Falls et al., 1978).

Tabela 2: Primerjava somatotipa plesalk in neplesalk (Evans, Tiburzi in Norton, 1985).

	PLESALKE	NEPLESALKE (Falls et al., 1978)			
spremenljivka	AS	SD	AS	SD	T - razmerje
ENDOMORFNA komponenta	3,43	1,05	3,92	1,22	-1,38
MEZOMORFNA komponenta	3,07	0,65	3,80	1,05	2,52 *
ENDOMORFNA komponenta	2,97	1,09	2,57	1,16	1,17

* - $p < 0,05$.

Tabela 3: Razlike v somatotipu plesalk in gimnastičark (Evans, Tiburzi in Norton, 1985).

	PLESALKE	GIMNASTIČARKE			
spremenljivka	AS	SD	AS	SD	T - razmerje
ENDOMORFNA komponenta	3,43	1,05	2,61	0,81	2,26*
MEZOMORFNA komponenta	3,07	0,65	4,39	0,81	-4,68*
ENDOMORFNA komponenta	2,97	1,09	2,61	0,68	1,02

* - $p < 0,05$.

to – manj muskularnosti (mišičavosti) kot nešportnice. V primerjavi med plesalkami in gimnastičarkami (Tabela 3) imajo plesalke zopet manjši odstotek mišičnega tkiva, vendar pa v primerjavi z gimnastičarkami večji odstotek podkožnega maščevja.

Plesalke so bile v raziskavi Evansa in sodelavcev (1985) po izkušnjah in času treniranja podobne plesalkam iz drugih raziskav (Novak, Magill in Schutte, 1978; iz Evans, Tiburzi in Norton, 1985; Rimmer 1981). Odstotek podkožnega maščevja plesalk je v obsegu splošnih vrednosti študentk; to je med 20,6 in 26,5 % (Rich in Scherer, 1979; iz Evans, Tiburzi in Norton, 1985). Če upoštevamo povprečni čas izvajanja plesnega gibanja, je predhodna ugotovitev razumska.

Plesalke, ki stalno nastopajo oz. tekmujejo, imajo nižji odstotek podkožnega maščevja v primerjavi s splošno populacijo. Plesalci morajo stalno premikati svojo celotno telesno maso hitro in graciozno med izvajanjem poskokov, skokov, obratov in premikanj po prostoru s tekom. Prav tako vsebujejo njihove koreografije veliko dvigov partnerja. O škodljivih učinkih prekomerne maščobne mase na izvedbo, posebno ko gre za premikanje celotne telesne mase v vertikalni ali horizontalni ravnini, poročajo že Cureton, Hensley in Tiburzi (1979).

Primerjava kožnih gub in obsegov med plesalkami in neplesalkami kaže razlike predvsem v spodnjem delu telesa, kar kaže na zanimivo razporeditev maščobne mase pri treniranih plesalkah (Tabela 3). Nadaljnje raziskave bi morale preučiti še število ur treninga, leta vključenosti v ples, leta tekmovanja in nastopanja, tip plesa, ki bi morebiti vplival na antropometrične mere.

Raziskava telesne sestave profesionalnih baletnih plesalk in študentk baleta ter plesalk modernega plesa in flamenka kaže, da imajo plesalke stare od 15,5 do 40 let odstotek maščevja med 7,8 in 24 % (Wilmerding, McKinnon in Mermier, 2005). Avtorji tudi ugotavljajo, da je njihova predstava lastnih teles podobna tisti, ki jo imajo o sebi pacienti z anoreksijo, ter da imajo moten občutek telesne samopodobe, saj bi v povprečju želele imeti okoli 80 % telesne teže, ki jo dejansko imajo. Preobremenjene so s kontroliranjem svoje telesne teže in njeno povezavo s samopodobo.

Zaključek

Raziskave preteklih 25 let kažejo, da so zahteve po telesnega videzu plesalk velikokrat razlog, da ostajajo vitke kljub možnosti, da lahko s tem resno ogrožajo svoje zdravje. Tudi samopodoba plesalk je po navadi povezana z dejanskimi merami njihovega telesa in telesno sestavo. Rezultati raziskav kažejo, da imajo nižji odstotek podkožnega maščevja baletke, predvsem solistke – pred baletkami iz zbora ali plesalkami modernega plesa. Na splošno se odstotek maščevja pri plesalkah giblje nekje med 7,8 in preko 20 % (Wilmerding, McKinnon in Mermier, 2005), kar je dokaj širok razpon, v katerega sodijo različno stare plesalke, ki se ukvarjajo z različnimi plesnimi zvrstmi. Mezo-ektomorf se je izkazal za najpogostejšega med somatotipi plesalk, kar pomeni, da imajo kljub športnemu videzu in poudarjeni mišični masi še vedno glede na svojo velikost poudarjene longitudinalne razsežnosti – dolge okončine. Lahko bi govorili o mišični definiranosti plesalk, ki pa s svojo vitkostjo še vedno ustrezajo estetskimi kriterijem. Gre seveda za vidik, ki ga mnogi učitelji plesa, trenerji in umetniški vodje še kako upoštevajo pri svojem izboru plesalk, naj bo to za določeno tekmovalno selekcijo ali predstavo na odru.

Literatura

- Baldari, C., Guidetti, L. (2001). VO₂max, ventilatory and anaerobic thresholds in rhythmic gymnasts and young female dancers. *J Sports Med Phys Fitness*; 41: 177–182.
- Bettle, N., Bettle, O., Neumarker, U., et al. (1998). Adolescent ballet school students: their quest for body weight change. *Psychopathology*; 31 (3): 153–9.
- Bonbright, J.M. (1990). Physiological and nutritional concerns in dance. *J Phys Educ Recr Dance*; 61 (9): 35–7.
- Clarkson, P.M. (1988). The science of dance. In: Clarkson, P.M., Skrinar, M. (ed.) *The science of dance training*. Champaign (IL): Human Kinetics Books, 17–21.
- Clarkson, P.M., Freedson P.S., Keller, B., et al. (1985). Maximal oxygen uptake, nutritional patterns, and body composition of adolescent female ballet dancers. *Res Q Exerc Sport*; 56: 180–184.
- Dahlstrom, M., Jansson, E., Nordevang, E., et al. (1990). Discrepancy between estimated energy intake and requirement in female dancers. *Clin Physiol*; 10 (1): 11–15.
- Evans, B.W., Tiburzi, A., Norton, C.J. (1985). Body composition and body type of female dance majors. *Dance research Journal*, 17/1.
- Hamilton, W.G., Hamilton L.H., Marshal, P., et al. (1992). A profile of the musculoskeletal characteristics of elite professional ballet dancers. *Am J Sports Med*; 20 (3): 267–73.
- Hergenroeder, A.C., Brown, B., Klish, W.J. (1993). Anthropometric measurements and estimating body composition in ballet dancers. *Med Sci Sport Exerc*; 25 (1): 145–150.
- Johnson, G.A. (1969). *Somatotypes of dancers and nondancers*. M.A. thesis, San Diego State University.
- Koutedakis, Y., Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete. Physiological considerations. *Sports Med* 2004; 34 (10): 651–661.
- Koutedakis, Y., Sharp NCC. (1999). *The fit and healthy dancer*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Redding, E., Wyon, M.A. (2003). Strengths and weaknesses of current methods for evaluating the aerobic power of dancers. *J Dance Med Sci*; 17 (1): 10–16.
- Richert, A.J., & Hummers, J.A. (1986). Patterns of physical activity in college students at possible risk for eating disorders. *International journal of eating disorders*, 5, 757–763.
- Rimmer, J.H. (1981). The maximum oxygen uptake, pulmonary function, body composition, and echocardiographic analysis of trained female dance majors. *Abstracts of research papers*, AAHPERD Convention, str. 81.
- Rosentswieg, J., & Tate, J. (1979). Body composition specificity of female dancers. *Medicine and science in sport*, 11:102–3. (Abstract).
- To, W.W., Wong, M.W., Chan, K.M. (1997). Association between body composition and menstrual dysfunction in collegiate dance students. *J Obstet Gynaecol Res*; 23 (6): 529–35.
- Van Gyn, G.N. (1986). Contemporary stretching techniques: theory and application. In: Shell, C.G., ed. *The dancer as athlete: the 1984 Olympic scientific congress proceedings*. Champaign: Human Kinetics, 109–116.
- Wilmore, J.H., & Behnke, A.R. (1970). An anthropometric estimation of body density and lean body weight in young women. *American journal of clinical nutrition*, 23:267–74.
- Wilmerding, M.V., McKinnon, M.M. in Mermier, C. (2005). Body composition in dancers: a review. *Journal of Dance Medicine & Science*;
- Zagorc, M. (2000). *Družabni in športni ples*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vadiateljev, učiteljev in trenerjev.
- Zagorc, M., Karpljuk, D., & Friedl, M. (1999a). Analysis of functional loads of top sport dancers. V Milanović, D. (Ur.), *Kinesiology for the 21st century. Proceedings books* (240–244). Dubrovnik, University of Zagreb, Faculty of physical education.

dr. Petra Zaletel, asist.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
E-pošta: petra.zaletel@fsp.uni-lj.si



Tina Jarc Šifrar,
Petra Zaletel, Sojar Voglar, Bor, Meta Zagorc

Vpliv motoričnih in morfoloških spremenljivk na kriterij uspešnosti športnih plesalcev

Izvleček

Namen študije je bil ugotoviti, katere morfološke lastnosti in motorične sposobnosti vplivajo na uspeh v športnem plesu. V vzorcu je bilo zajetih 25 plesalcev športnih plesov v paru, starih od 14 do 23 let, 13 moškega spola (povprečna telesna višina = 177,8 cm, SD = 6,7 cm; povprečna telesna teža = 67,6 kg, SD = 10,9 kg; povprečna starost = 18,9 let, SD = 3,7 let) in 12 ženskega spola (povprečna telesna višina = 164,5 cm, SD = 5,8 cm; povprečna telesna teža = 53,3 kg, SD = 7,7 kg; povprečna starost = 18,4 let, SD = 4,3 let). V sklopu morfoloških dimenzij smo izmerili telesno višino, težo in kožne gube za izračun odstotka mastnega tkiva plesalk in plesalcev. Ugotovili smo, da je povezanost med motoričnim in morfološkim prostorom velika. Predvsem telesna teža (ATT) in test koordinacije olimpijski obroči (OLIMPO) imata statistično značilen vpliv na uspeh. Po vključenih prediktorjih telesne teže in testa olimpijskih obročev je pojasnjenih 54 % variance kriterija uspeh na plesnih tekmovanjih (ATT in OLIMPO: $r = 0.54$; $p < 0.01$). Izsledki raziskave so lahko podlaga za nadaljnje raziskovanje v smeri ugotavljanja veljavnosti in zanesljivosti specialnih testov, ki bodo glede na svojo zahtevnost primerni za analiziranje specifičnih gibalnih sposobnosti plesalcev.

Ključne besede: športni ples, motorične sposobnosti, morfološke značilnosti, tekmovalna uspešnost.

Effect of motor and morphological variables in sports performance of dancers

Abstract

The study aimed to establish which morphological characteristics and motor abilities influence dancesport performance. The sample consisted of 25 dancers practicing dancesport in couples, aged between 14 and 23 years, of whom 13 were male (average body height = 177.8 cm, SD = 6.7 cm; average body mass = 67.6 kg, SD = 10.9 kg; average age = 18.9 years, SD = 3.7 years) and 12 female (average body height = 164.5 cm, SD = 5.8 cm; average body mass = 53.3 kg, SD = 7.7 kg; average age = 18.4 years, SD = 4.3 years). In the framework of morphological dimensions we measured body height, body mass and skin folds so as to calculate the percentage of fat tissue of male and female dancers. A high correlation between the motor and morphological areas was established. Body mass (ATT) and the Olympic Rings co-ordination test (OLIMPO) had a statistically significant effect on performance. After including body mass predictors and the Olympic Rings test, 54% of the variance in the performance criterion in dance competitions was explained (ATT and OLIMPO: $r = 0.54$; $p < 0.01$). These study findings can be used in further research on the validity and reliability of special tests which, depending on their complexity, can be applied in analyses of dancers' specific motor abilities.

Key words: dancesport, motor abilities, morphological characteristics, competitive performance.

■ Uvod

Rezultat v katerikoli športni panogi ali disciplini je odvisen od stanja in medsebojnega vpliva vseh dimenzij psihosomatičnega statusa človeka. Omenjeni psihosomatični status pa je pod vplivom tako notranjih kot zunanjih dejavnikov. Posamezne dimenzije se medsebojno prepletajo in so soodvisne, zato je proučevanje njihovega vpliva na rezultat zelo zapleteno (Tomažin, Čoh in Škof, 2001). Na splošno težko govorimo o nekem idealnem tipu športnika – plesalca, kljub temu pa posameznih

antropometrijskih karakteristik ne smemo zanemariti. Z vidika uspešnosti je pomemben tako makro kot tudi mikro nivo morfoloških značilnosti. Makro nivo predstavljajo antropometrijske spremenljivke, kot so: longitudinalne razsežnosti, prečne razsežnosti, obsegi, teža telesa in podkožno maščevje (Čoh, 2004). Pomembna morfološka značilnost je telesna teža (ATT). Večja telesna teža naj bi predstavljala večjo količino aktivne mišične mase (Tomažin, Čoh in Škof, 2001). Glede na izbrano oz. selekcionirano vrsto plesalcev lahko sklepamo, da je za dober rezultat potrebna določena telesna teža, katere sestavni del je

predvsem mišična masa, ki omogoča večji razvoj mišične sile. Za uspešen nastop v plesu je pomemben razvoj posameznih motoričnih sposobnosti, ki omogočajo prefinjenost gibov, prepletenih v koreografijo (Ečimović-Žgajner, 1984). Nekatere raziskave so pokazale pomembnost vpliva kognitivnih sposobnosti, motorike, osnovne ritmične interpretacije in konativnih karakteristik uspešnosti nastopa v gibalnih strukturah v plesu (Kostić in Uzunović, 2005). Rezultati raziskave (Kostić, Zagorc in Uzunović, 2004) nam pokažejo, da je uspešnost v plesu odvisna od stopnje razvoja določenih motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti, ki opredeljujejo dobrega plesalca ne glede, za katero plesno zvrst gre.

Kožne gube predstavljajo zamaščenost človeškega organizma. Maščoba kot balastno tkivo (predvsem na aktivnih segmentih) ima negativen vpliv na uspešnost v hitrih gibanjih z nogami, kot npr. šprinterski tek (Tomažin, Čoh in Škof, 2001). Športni ples je v marsičem podoben tovrstnemu gibanju, zato ima manj podkožnega maščevja negativen vpliv na uspešnost.

Motorične sposobnosti predstavljajo človekovo učinkovitost pri opravljanju motoričnih nalog. Te so v določeni meri pod vplivom genetskih dejavnikov, v določeni meri pa so pod vplivom okolja (športnega treninga). V skladu z zahtevami določene športne panoge so motorične sposobnosti pri posamezniku na različnem kakovostnem nivoju. Motorične sposobnosti delimo na: hitrost, vzdržljivost, moč, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in preciznost (Tomažin, Čoh in Škof, 2001). Za uspešnost plesalcev je izrednega pomena hitra motorična učljivost, koordinacija celega telesa in koordinacija v ritmu, saj vsa gibanja potekajo ob glasbeni spremljavi, ritmi posameznih plesov pa se med seboj razlikujejo. Cilj vsakega plesalca je, da skozi lastno koreografijo pokaže raznolikost v dinamiki giba. Dinamika je vzpostavljena takrat, ko se motorične spretnosti med seboj vežejo v svoji optimalni obliki in zagotavljajo plesalcu pomembno izhodišče. Nekateri avtorji (Čoh, Jovanović-Golubović in Bratić, 2004) menijo, da je motorična koordinacija izjemno pomemben sklop motoričnih sposobnosti, v katerih dominira informacijska komponenta gibanja. Ustrezna raven motorične koordinacije zagotavlja pri subjektih boljše možnosti za realizacijo energetske komponente in hitrejšo osvajanje in izpopolnjevanje novih motoričnih struktur. Oreb (1984) je v svojem raziskovanju poudaril, da je uspešnost v plesu prvenstveno definirana s koordinacijo, ritmom, ravnotežjem in frekvenco alternativnih gibov, manj pa z eksplozivno močjo in vzdržljivostjo. Trdi, da nivo sposobnosti, kot so koordinacija, ritem, prostorna in vizualna diskriminacija ter kontrola telesa, niso toliko rezultat plesnega treninga kot prirojenosti ali mogoče zgodnjega razvoja teh sposobnosti. Dropčova (1986) prav tako ugotavlja, da plesno gibanje ne bazira samo na ritmu, temveč da imajo določen vpliv tudi nekateri drugi elementi, kot so ravnotežje, motorična učljivost, agilnost in moč.

Mnogi raziskovalci so v svojih raziskavah merili dva ločena prostora, in sicer morfološki in motorični, z namenom ugotoviti optimalne lastnosti, ki opredeljujejo uspešnega plesalca. V slovenskem prostoru je trenutno zelo malo raziskav, ki bi sistematično vključevale meritve morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti športnih plesalcev, kljub temu da imamo plesalce z vrhunskimi rezultati. Zato smo se odločili, da v naši raziskavi izmerimo nekatere posamezne lastnosti in sposobnosti, za katere smo menili, da se bodo izkazale kot prediktorji uspešnega

športnega plesalca. Izbrali smo določene meritve morfološkega prostora in posamezne teste motoričnih sposobnosti. Glede na to, da morajo plesalci stalno premikati svojo telesno maso hitro in graciozno, da so koreografije sestavljene iz različnih gibalnih struktur, poskokov, rotacij in premikanj po prostoru in veliko dvigov plesalke, smo v meritve morfološkega prostora poleg telesne višine in teže vključili predvsem mere kožne gube, saj menimo, da ima prekomerna maščobna masa negativne učinke na plesno izvedbo, kar so ugotovili tudi Cureton, Hensley in Tiburzi (1979). Meritve motoričnih sposobnosti so bile nekoliko prilagojene; poleg nekaterih standardnih testov eksplozivne moči (skok v daljino) in gibljivosti (predklon) smo se osredotočili predvsem na koordinacijo v ritmu oziroma motorično učljivost, v okviru katere smo oblikovali pet novih koordinacijskih testov, saj standardizirani motorični testi niso prilagojeni gibalnim strukturam v plesu. Na vzorcu plesalk in plesalcev športnih plesov (latinskoameriški – LA in standardni – ST ter rokenrol RR) smo izmerili spremenljivke morfološkega in motoričnega prostora ter ugotavljali povezanost med njimi. Številni avtorji ugotavljajo močno prepletenost in soodvisnost morfološkega in motoričnega prostora (Miletić in Kostić, 2006; Kostić, Zagorc in Uzunović, 2004). Cilj raziskave je ugotoviti, katere so tiste morfološke značilnosti in motorične sposobnosti plesalk in plesalcev, ki so najbolj povezane z njihovim tekmovalnim uspehom.

Metode dela

Vzorec merjencev

V vzorcu je bilo zajetih 25 plesalcev športnih plesov, 13 moškega spola (povprečna telesna višina = 177,8 cm, SD = 6,7 cm; povprečna telesna teža = 67,6 kg, SD = 10,9 kg; povprečna starost = 18,9 let, SD = 3,7 let) in 12 ženskega spola (povprečna telesna višina = 164,5 cm, SD = 5,8 cm; povprečna telesna teža = 53,3 kg, SD = 7,7 kg; povprečna starost = 18,4 let, SD = 4,3 let). Plesalci so bili člani državnih reprezentanc v mladinski ali članski konkurenci, finalisti državnih prvenstev, mnogi izmed njih tudi finalisti svetovnih prvenstev in drugih mednarodnih tekmovanj. Merjenci so člani šestih plesnih klubov v Sloveniji.

Vzorec spremenljivk

Na podlagi predhodnih raziskav (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006) smo določili dva sklopa spremenljivk. V sklopu **morfoloških dimenzij** smo izmerili telesno višino, težo in kožne gube za izračun odstotka mastnega tkiva plesalk in plesalcev.

Uporabili smo naslednje mere:

- telesno višino (**ATV**),
- telesno težo (**ATT**),
- odčitani odstotek maščobe na tehtnici (**% mašč**),
- odčitani odstotek vode na tehtnici (**% vode**),
- kožno gubo triceps (**AKGN**)[#],
- kožno gubo hrbta (**AKGH**)[#],
- supraspinalno kožno gubo (**AKGSP**)[#],
- suprailialno kožno gubo (**AKGSI**)[#],
- kožno gubo hrbta (vertikalna) (**AKGT**)[#],
- kožno gubo stegna – ventralno (**AKGSV**)[#],

- kožno gubo stegna – dorzalno (**AKGSD**)[#] in
- prsno kožno gubo (**AKGPR**)[#].

[#]Za opis merjenja kožnih gub glej Bravničar (1987).

V sklopu motoričnih testov smo izmerili nekaj klasičnih testov ter nekaj novih testov (označeno z zvezdico [*]), ki jih bo potrebno v prihodnosti še potrditi z vidika zanesljivosti in veljavnosti. Zanje smo se odločili predvsem zato, ker klasični testi predvsem koordinacije v ritmu niso predstavljali dovolj občutljivih testov za populacijo plesalk in plesalcev (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Prav tako smo se osredotočili na teste motorične učljivosti, kjer smo v določenem času šteli število ponovitev posameznega gibalnega vzorca.

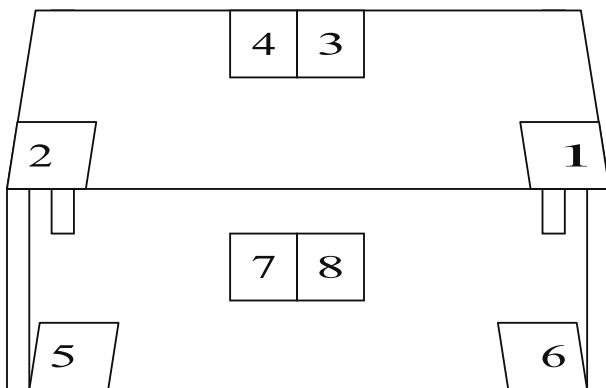
Uporabili smo naslednje mere:

- skok v daljino z mesta (**SDM**)[#],
- tapping z nogo (**TAPN**)[#],
- tapping mešano (**TAPMEŠ**)^{*},
- razkorak ob steni – čelno (**RAZKČ**)[#],
- predklon (**PREDKL**)[#],
- bobnanje z rokami in nogami (**BOBK**)[#],
- ravnotežje na proprioceptivni plošči (**RAVN**)[#],
- test olimpijskih krogov – koordinacija v ritmu (**OLIMPO**)^{*},
- gibalni vzorec 1 – koordinacija v prostoru, ritmu, motorična učljivost (**KOORD1**)^{*},
- gibalni vzorec 2 – koordinacija v prostoru, ritmu, motorična učljivost (**KOORD2**)^{*} in
- gibalni vzorec 3 – koordinacija v prostoru, ritmu, motorična učljivost (**KOORD3**)^{*}.

[#] Navodila za testiranje motoričnih sposobnosti glej Dežman in Erčulj (1998).

^{*} Opis novih merskih postopkov:

Taping mešano – Merjenec sedi za mizo dimenzij 170 cm x 50 cm. Od mize je oddaljen 20 cm do 30 cm. Na mizi so narisani kvadrati (20 cm x 20 cm) in označeni s številkami od 1 do 4. Pod mizo je narisana enak vzorec kvadratov, označenih s številkami od 5 do 8 (glej sliko 1).



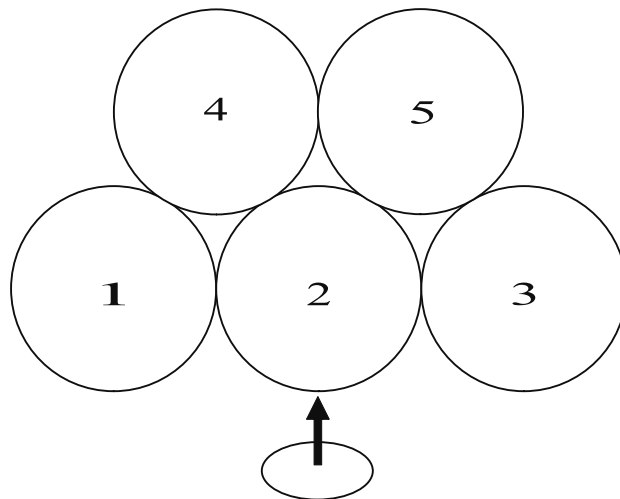
Slika 1. Taping mešano – prikaz zaporedja dotikov rok na mizi in nog na tleh.

V označene kvadrate na mizi in na tleh pod mizo merjenec poskuša udarjati v kvadrate po vrstnem redu števil, ki so napisane v kvadratih na mizi (kvadrati od 1 do 4) in na tleh (kvadrati

od 5 do 8), in sicer izmenično, enkrat z DR v kvadrat 1, LR v kvadrat 2, DR – 3, LR – 4, DN – 5, LN – 6, DN – 7, LN – 8. Šteje se število pravih ciklov gibanja v dvajsetih sekundah.

Test olimpijskih krogov – Na tleh je postavljenih v vzorcu olimpijskih krogov (ki se ne prekrivajo, temveč se med seboj stikajo) pet standardnih obročev za ritmično gimnastiko, premera 60 cm (glej sliko 2). Merjenec stoji frontalno pred obročem št. 2 in izvede v svojem ritmu naslednji cikel gibanja, ki ga čim večkrat pravilno ponovi v tridesetih sekundah:

- sonožni skok v 2,
- LN v 1,
- DN v 3,
- sonožni skok z LN v 4 in z DN v 5,
- skok v obrat 180 stopinj, tako da sta nogi v 4 in 5 zamenjani,
- sonožni skok v 2,
- sonožni skok v začetni položaj (in seveda obrat, da je pripravljen za naslednji cikel).



Slika 2. Test olimpijskih krogov – postavitev in oznake obročev.

Testi gibalnih vzorcev – Testi gibalnega vzorca z nogami v prostoru:

Merjenec stoji za črto, narisano na tleh. Demonstrator teste gibalnih vzorcev pokaže trikrat, najprej enkrat počasi, nato pa v normalni hitrosti dvakrat. Merjenec najprej samo gleda, nato lahko ponovi vzorec samo enkrat. Med merjenjem nato merjenec samostojno izvaja zaporedje gibov, rezultat pa je število pravih ponovljenih ciklov v tridesetih sekundah.

KOORD1: DN korak naprej (1), LN priključi – tap (2), LN korak v stran (3), DN korak v stran (4), *ponovi enako v levo*: LN korak naprej (5), DN priključi – tap (6), DN korak v stran (7), LN korak v stran (8), *od začetka* ...

KOORD2: DN korak nazaj (1), LN priključi (2), z DN prisunski (chasse) korak v stran (3 in 4), LN korak naprej (5), DN korak nazaj (6), LN korak nazaj z obratom 90 stopinj v levo (7), DN priključi (8), *od začetka* ...

KOORD3: Skok raznoženo – skupaj (1, 2), DN dvig kolena (3), 3x tekalni korak oz. zanoženje pokrčeno [LN (4), DN (5), LN (6)], LN

korak naprej in obrat 360 stopinj v levo (spin) (7), DN priključi (8), od začetka ...

Kriterijska spremenljivka

Kriterijsko spremenljivko predstavlja povprečna ocena tekmovalne uspešnosti posameznega plesalca na plesnih tekmovanjih doma in v tujini, rangiranih od 1 do 6 po pomembnosti.

Kriterij rangiranja:

Rang 6 dobi plesalec, ki je dosegel uvrstitev v finale na največjih turnirjih z vso svetovno konkurenco (svetovno in evropsko prvenstvo, Blackpool dance festival, UK open in International open).

Rang 5 dobi plesalec, ki se je na zgoraj omenjenih tekmovanjih uvrstil v polfinale, ali pa je dosegel uvrstitev v finale na mednarodnih IDSF ali WRRRC tekmovanjih.

Rang 4 dobi plesalec, ki se je na državnem prvenstvu uvrstil od 1. do 3. mesta, ali pa se je na mednarodnih IDSF ali WRRRC tekmovanjih uvrstil v polfinale.

Rang 3 dobi plesalec, ki se je na državnem prvenstvu uvrstil od 4. do 7. mesta v finalu.

Rang 2 dobi plesalec, ki se je na državnem prvenstvu uvrstil v polfinale, ali uvrstil v finale pokala Slovenije.

Rang 1 vsi ostali rezultati.

Metode obdelave podatkov

Za preverjanje obstoja dveh ločenih bioloških prostorov smo uporabili linearno korelacijo (Pearsonov r koeficient) med merjenimi spremenljivkami biološkega prostora.

Za ugotavljanje statistično značilne povezanosti izbranega sistema manifestnih spremenljivk (biološki prostor) s kriterijem (uspeh) smo uporabili multiplo regresijsko analizo.

Za preverjanje zanesljivosti smo uporabili Cronbachov koeficient ($\alpha = 0.81$).

Rezultati

Biološki prostor

I. Linearna korelacija

Korelacijski odnosi med spremenljivkami biološkega prostora ne kažejo jasne delitve na dva predpostavljena prostora (morfološki in motorični). Največ statistično pomembnih korelacij je med devetimi merami kožne gube (vse korelacije so pozitivne in statistično pomembne; od $r = 0,39$; $p < 0,05$ do $r = 0,89$; $p < 0,01$). S kožnimi gubami prav tako korelirata spremenljivki % maščobe (pozitivne korelacije od $r = 0,42$; $p < 0,05$ do $r = 0,65$; $p < 0,01$) in % vode (negativne korelacije od $r = -0,39$; $p < 0,05$ do $r = -0,63$; $p < 0,01$). Ti dve meri tudi visoko negativno korelirata med seboj ($r = -0,91$; $p < 0,01$). Ločeno od omenjenih korelacij izstopata meri telesne višine in telesne teže, ki izjemno visoko korelirata med seboj ($r = 0,92$; $p < 0,01$), vendar ne korelirata z ostalimi spremenljivkami predpostavljenega morfološkega prostora; pojavljajo pa se pomembne korelacije teh dveh spremenljivk s testi motoričnega prostora: SDM (skok v daljino

z mesta) (ATV in SDM: $r = 0,74$; $p < 0,01$; ATT in SDM: $r = 0,69$; $p < 0,01$) in razkorak čelno (ATV in RAZKČ: $r = 0,53$; $p < 0,01$; ATT in RAZKČ: $r = 0,56$; $p < 0,01$).

Znotraj predpostavljenega motoričnega prostora je dokaj malo pomembnih korelacij. Prej omenjena SDM in RAZKČ še najbolj korelirata s telesno višino in težo. Spremenljivke predklona, ravnotežja in taping mešanega so se izkazale kot izjemno neodvisne meritve in nimajo statistično pomembnih korelacij s skoraj nobeno izmed merjenih spremenljivk. Lahko opazimo le izstopajočo pomembno povezanost ravnotežja s skokom v daljino z mesta ($r = 0,63$; $p < 0,01$). Testa taping z nogo (TAPN) in bobnanje z rokami in nogami (BOBK) pa imata pomembne korelacije zgolj z merami kožnih gub (od $r = -0,40$; $p < 0,05$ do $r = -0,51$; $p < 0,01$).

Med vsemi tremi koordinacijskimi testi (KOORD1, KOORD2 in KOORD3) so le srednje visoke korelacije (od $r = 0,30$; $p > 0,05$ do $r = 0,44$; $p < 0,05$), medtem ko imajo ti trije testi visoke korelacije s testom olimpijskih obročev (KOORD1 in OLIMPO: $r = 0,57$; $p < 0,01$; KOORD2 in OLIMPO: $r = 0,62$; $p < 0,01$; KOORD3 in OLIMPO: $r = 0,45$; $p < 0,05$). KOORD2 test je edini izmed koordinacijskih testov, ki ima pomembne korelacije s predpostavljenim morfološkim prostorom, in sicer s kožnimi gubami (od $r = -0,43$; $p < 0,05$ do $r = -0,57$; $p < 0,01$). Test olimpijskih obročev (razen omenjenih korelacij s koordinacijskimi testi) ne korelira pomembno z nobeno drugo spremenljivko, razen s športnim uspehom ($r = 0,49$; $p < 0,05$). Poleg tega pa športni uspeh pomembno korelira samo še s telesno težo ($r = 0,60$; $p < 0,01$) in telesno višino ($r = 0,52$; $p < 0,01$).

V preglednicah 1 in 2 so prikazani rezultati multiple regresijske analize. Izmed vseh izmerjenih spremenljivk biološkega prostora pri športnih plesalcih sta se za pomembna prediktorja uspeha izkazali le dve, in sicer telesna teža (ATT) ter rezultat koordinacijskega testa olimpijskih obročev (OLIMPO). Po vključenih prediktorjih telesne teže in testa olimpijskih obročev je pojasnjenih 54 % variance kriterija uspeh na plesnih tekmovanjih.

Preglednica 1. Multipla regresijska analiza – izračun parametrov in beta ponderjev. Kriterijska variabla je USPEH.

Prediktor	b	SE(b)	β	t	p
1. korak					
konstanta	,576	1,046		,551	,587
ATT	,055	,017	,566	3,217	,004
2. korak					
konstanta	-1,481	1,012		-1,464	,158
ATT	,057	,014	,589	4,175	,000
OLIMPO	,315	,087	,513	3,632	,002

Preglednica 2. Multipla regresijska analiza – izračun koeficienta multiple korelacije. Kriterijska variabla je USPEH.

Prediktorji	R	R ²	Koreg. R ²	ΔR^2	SNN	ΔF	p
ATT	,566	,320	,289	,320	,9415	10,350	,004
ATT in OLIMPO	,763	,582	,543	,262	,7552	13,192	,002

Razprava

V raziskavi smo ugotovili močno prepletenost rezultatov med izbranimi testi motoričnega in morfološkega prostora na izbranem vzorcu vrhunskih športnih plesalcev. Glede na rezultate multiple regresijske analize smo ugotovili, da sta se izmed vseh izmerjenih spremenljivk biološkega prostora pri športnih plesalcih za pomembna prediktorja uspeha izkazala le dva, in sicer telesna teža (ATT) ter rezultat koordinacijskega testa olimpijskih obročev (OLIMPO). Po vključenih prediktorjih telesne teže in testa olimpijskih obročev je pojasnjenih 54 % variance kriterija uspeh na plesnih tekmovanjih.

Ugotovljeno je, da je ples eden izmed tistih kinezioloških operaterjev, ki pomembno vplivajo na razvoj motoričnih sposobnosti, gibalnega ustvarjanja ter kreativnosti in kjer glasbena podlaga kot komponenta estetske vzgoje pospešuje harmonično in lepo gibanje (Oreb, 1992). Struktura gibalnih vzorcev in tehnike v športnem plesu zahteva visoko mobilnost sklepov, vezi in mišič (Uzunović in Kostić, 2005). Po navedbah omenjenih avtorjev, je ta mobilnost tudi pglavilni del splošne plesne agilnosti in vzdržljivosti, kar v veliki meri vpliva na končno sodniško oceno. Po Čohu in Kondriču (2004) je dokazana povezanost med koordinacijo, agilnostjo, ritmom, koordiniranim gibanjem in timingom, kar se kaže zlasti v povečani kontroli telesa v prostoru in času. S tem razlogom smo v naši raziskavi uporabili tudi štiri nove teste koordinacije, s katerimi smo želeli zajeti čim več omenjenih komponent motoričnega prostora (agilnost, ritem, koordinirano gibanje in timing). Ti testi so vsebovali gibalne strukture, ki sestavljajo osnove gibalne vzorce, ki jih plesalci pogosto uporabljajo v svojih plesnih koreografijah. Izkazalo se je, da prvi trije testi (KORD1, KORD2, KORD3) korelirajo med seboj, zato bi na podlagi te ugotovitve lahko zaključili, da ti testi merijo neko skupno dimenzijo. Kljub temu pa se ti trije testi niso izkazali za popolnoma neodvisne. Prvi in drugi koordinacijski test sta tudi v korelaciji s spremenljivkami morfološkega prostora, predvsem s spremenljivkami kožnih gub. Korelacije koordinacijskih testov in podkožnega maščevja so negativne. Plesalci z manjšim podkožnim maščevjem so dosegli boljše rezultate na koordinacijskih testih in obratno. O škodljivih učinkih prekomerne maščobne mase na izvedbo, posebno ko gre za premikanje celotne telesne mase v vertikalni in horizontalni ravnini, poročajo že Cureton, Hensley in Tiburzi (1979). Naslednja avtorja (Wilmore in Behke, 1970) sta ugotovila, da imajo plesalke statistično značilno nižjo telesno težo, nižjo gostoto telesa in nižji odstotek telesne maščobe kot kontrolna skupina študentk usmerjevalk plesa. Prav tako sta ugotovila, da imajo plesalke manj izraženo mezomorfno komponento, to pomeni manj mišičnosti kot netrenirane plesalke. V primerjavi med plesalkami in gimnastičarkami sta ugotovila, da imajo plesalke v primerjavi z gimnastičarkami manjši odstotek mišičnega tkiva ter večji odstotek podkožnega maščevja. Rezultati kažejo, da telesna teža statistično značilno vpliva na uspeh v povezavi s primerno sestavo telesa – nizkim odstotkom podkožnega maščevja. Plesalke športnega plesa, ki stalno tekmujejo in vsakodnevno trenirajo, imajo nižji odstotek podkožnega maščevja v primerjavi s splošno populacijo. Plesalci v svojih koreografijah premikajo celotno telesno maso hitro in graciozno, njihovo gibanje je prepleteno s številnimi skoki, poskoki, hitrimi vrtenji, dvigovanjem posameznih delov telesa in gibanj po prostoru

s hitrimi spremembami smeri in seveda skladno s svojim plesnim partnerjem.

V naši raziskavi imata telesna teža (ATT) in telesna višina (ATV) zelo visoko korelacijo, kar je povsem logično, saj večji, kot je plesalec, večji je delež mase telesa. Pri plesu je estetska komponenta zelo močno izražena, saj so gibanja povezana z velikimi amplitudami, kar pomeni, daljše kot ima plesalce noge, roke, lepša bo amplituda njegovega giba v prostoru. Velik problem pri plesalkah je tudi vnašanje pravilno razporejenih hranil, ki zagotavljajo kvalitetno funkcijo mišic. Dahlstrom, Jansson in Nordevang (1990) so ugotovili, da profesionalne plesalke in vrhunske balerine pojedjo pod 70–80 % priporočljivih dnevnih vrednosti. Zelo malo plesalk dosledno upošteva svoji športni zvrsti primerno prehrano. To pogosto vodi k temu, da namesto kvalitetne mišične mase, telo preplavijo maščobni depoji. Le malo plesalk sprejme pravilen način prehranjevanja, čeprav je dokazano, da prehranjevalne navade lahko vplivajo na uspešnost v plesu. Kot športna disciplina se ples močno razlikuje že znotraj svoje plesne pojavnosti in prav tako je različen ostalim športnim disciplinam. Plesalci so eksperti v estetskih in tehničnih kriterijih umetnosti, zato mora biti njihova bazična telesna priprava zelo natančno definirana in predvsem redno izvedena. Tako kompleksna gibanja, kot jih zasledimo v plesu, zahtevajo vrhunski nivo predvsem v motoričnem učenju, ki ima specifične značilnosti in zakonitosti, ki jih moramo upoštevati v raznih pojavnih oblikah gibalne dejavnosti človeka (Čoh, 2004).

Edini izmed vseh koordinacijskih testov, ki smo jih uporabili pri naših meritvah in statistično značilno vpliva na uspeh je, test olimpijskih obročev (OLIMPO). Test olimpijskih obročev (OLIMPO) vsebuje poskoke in obrate. Plesalci se veliko hitreje naučijo in izvajajo gibalne strukture s poskoki in sonožnimi obrati, saj je temu podrejena tudi sama dinamika koreografije. Glede na to smo tudi pričakovali, da bo koordinacijski test v tesni povezanosti z uspehom. Koordinacija je ena izmed najpomembnejših motoričnih sposobnosti v plesu, saj je zaradi nenehnega spreminjanja zunanjih dejavnikov treba prilagajati tudi gibalne programe. Zato je uspešen nastop v športnih disciplinah, kjer je estetika ena izmed pomembnejših komponent uspešnosti, močno odvisen od omenjenih bioloških prostorov. V tem prostoru do sedaj ni bilo narejenih se veliko raziskav, vendar pa kar nekaj pomembnih ugotovitev izhaja iz raziskovanja na področju drugih plesnih zvrsti, kot so balet, ljudski ples, jazz, moderni ples, aerobika idr. Kljub temu številni avtorji ugotavljajo, da je ples ena izmed tistih kinezioloških mehanizmov, ki pomembno vplivajo na razvoj motoričnih sposobnosti, gibalnega ustvarjanja ter kreativnosti in kjer glasbena podlaga, kot sestavni del estetske vzgoje, pospešuje harmonično in lepo gibanje (Furjan in Oreb, 1986). Študije so pokazale, da je koordinacija skupek različnih integriranih gibanj, ki se povezujejo v neko tekoče gibanje, v smislu tekočega izvajanja giba kot celote. Večji, kot je nabor različnih gibalnih struktur, širša, kot je baza gibalnega znanja, boljši odgovor v gibalnem smislu lahko izvede plesalec (Srhoj, Katić in Kaliterna, 2006). Izvajanje kompleksnih gibalnih struktur je močno povezano z manifestacijo vseh ostalih gibalnih sposobnosti. Predvsem s izvajanjem velikih amplitud gibov, ki so pogojene z gibljivostjo in v veliki povezavi z medmišično in znotraj mišično koordinacijo. Prav tako je koordinacija močno povezana z manifestacijo mišične sile, ki je odvisna od pravilne inervacije mišic, z manifestacijo hitro-

sti, ki je odvisna od usklajenosti izvedbe zaporednih gibov, in z manifestacijo ravnotežja, ki je odvisno od natančne izvedbe korekcijskih gibov (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005). Koordinacija je najbolj kompleksna motorična sposobnost in jo lahko imenujemo tudi motorična inteligenca. Nekateri avtorji so potrdili pozitiven vpliv koordinacije in gibljivosti v tistih nastopih, kjer je estetika sestavni del giba (Miletić in Kostić, 2006). Na področju raziskovanja motoričnih sposobnosti plesalcev so Uzunović, Kostić, Zagorc, Oreb in Jocić (2005) ugotovili, da imajo največji vpliv na uspeh sposobnost ritmične interpretacije gibalnih struktur, generalna koordinacija, hitrost opravljanja posameznih gibalnih struktur in sposobnost zaznavanja. Glede na to, da je izvajanje posameznih gibalnih struktur podrejeno glasbi, torej vsiljenemu ritmu, je Kostić (1995) v svoji raziskavi ugotovil, da so motorične sposobnosti v veliki meri tiste, ki močno vplivajo na samo izvedbo giba v smislu njegove ritmične interpretacije, kar je močno povezano s koordinacijo. Prav tako je Ećimović-Žgajner (1984) v svoji raziskavi o vplivih ritma kot muzikalne komponente na uspeh v ritmični gimnastici in plesu ugotovila statistično značilno korelacijo med rezultati v izvajanju ritmičnih nalog in uspešnostjo v plesu. Kostić (1996) je v svoji raziskavi potrdila povezavo med motoriko in morfolgijo predvsem v sposobnosti izvajanja ritmičnih struktur v različnih plesnih zvrsteh, v folklori, jazzu in družabnih plesih. Prav tako se je izkazalo, kako zelo pomembna je motorična učljivost, koordinacija celega telesa in pa koordinacija v ritmu, saj so vsa gibanja v športnem plesu vezana na glasbo, medtem ko se ritmi posameznih plesov razlikujejo med seboj.

■ Sklep

Zaključimo lahko, da so standardni testi koordinacije za plesalce neprimerni, saj jih premalo ločujejo med seboj. Zato je pri športnih plesalcih nujno potrebna uporaba specialnih koordinacijskih testov, katerim bomo v prihodnje morali posvečati več pozornosti, preveriti veljavnost in zanesljivost ter jih tako izvesti na večjem vzorcu.

Raziskava je pokazala, da sta tako prostor morfoloških značilnosti, kot tudi prostor motoričnih sposobnosti, ki se med seboj prepletata in sta v medsebojni soodvisnosti, zelo pomembna prediktorja uspešnosti v športnem plesu.

■ Viri

- Dahlstrom, M., Jansson, E., Nordevang, E., et al. (1990). Discrepancy between estimated energy intake and requirement in female dancers. *Clin Physiol*; 10 (1): 11–15.
- Dropčova, V. (1986). Razvoj pohybovych schopnosti a zručnosti na hodinach rytmickej gymnastiky a tanca žiačok z hladiska estetickej vychovy. *Teor. Praxe te. Vych.*, 4(2), 75–83.
- Čoh, M., Jovanović-Golubović, D. in Bratić, M. (2004). Motorično učenje u sportu. *Facta universitatis – series: Physical Education*, 2 (1), 45–59.
- Čoh, M. (2004). Motorično učenje. Pregledni znanstveni članek. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. UDK 159.953: 612.76.
- Čoh, M. Kondrič, M. (2004). Razvoj agilnosti. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Ećimović-Žgajner, S. (1984). Utjecaj ritma kao muzikalne komponente u ritmičkoj gimnastici i plesovima. *Kineziologija*, 16(1): 53–63.
- Kostić, R., (1996). Correlation expression motor abilities rhythmic structures and succes in dance. *Facta Universitas*. 1 (3), 47–53.
- Kostić, R., Zagorc, M. & Uzunović, S. (2003). Prediction of success in sports dancing based on morphological characteristics and functional capabilities. *Acta Univ.Palacki.Olomuc.,Gymn.* 2004, vol.34,no1.
- Miladinova, A (2003). *Razvoj gibalnih sposobnosti plesalcev v latinsko ameriških plesih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Miletić, Đ.& Kostić, R. (2006). Motor and morphological conditionality for performing arabesque and passe pivots. *Facta Universitas*. 4 (1), 17–25.
- Oreb, G. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica*. Doktorska disertacija, Zagreb: FTK
- Srhoj, L., Katić, R.& Kaliterna, A. (2006). *Motor abilities in Dance Strucure Performance in Female Students*.
- Šturm, Strel (1981). *Struktura koordinacije 17 letnih učencev in učenk*, Fakulteta za šport, Ljubljana, 1981
- Tomažin, K (1999). *Povezanost motoričnih in morfoloških spremenljivk z uspešnostjo mladih šprinter v teku na 60 m*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Uzunović, S., Kostić, R., Zagorc, M., Oreb, G., Jocić, D. (2005). The effect of coordination skills on the success in standard sports dancing. V: 10th Annual Congress of the European College of Sport Science, July 13–16, 2005, Belgrade, Serbia. *Book of abstracts*. Belgrade: Sport Medicine Association of Serbia, 2005, str. 270.
- Uzunović, S.& Kostić, R. (2005). A study of success in latin american sport dancing. *Facta universitatis*. 3 (1), 23–35.
- Zagorc, M., Petrović, S. in Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.
- Zaletel, P., Tušek, M. & Zagorc, M. (2006). Plesalec – športnik in umetnik. Ljubljana: Fakulteta za šport in ARRS.

Mag. Tina Jarc Šifrar, asist.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za ples
E-mail: tina.jarcsifrar@fsp.uni-lj.si



Tina Jarc Šifrar,
Valerija Rahle, Petra Zaletel, Meta Zagorc

Gibalne sposobnosti plesalcev standardnih plesov

Izvleček

Namen preglednega članka je raziskati, kako se gibalne sposobnosti povezujejo s standardnimi plesi. Vse gibalne sposobnosti se neposredno navezujejo na določeno telesno ali gibalno akcijo, vendar smo samo nekatere bolj izpostavili zaradi narave športne discipline, ki jo obravnavamo. O stopnjah razvitosti gibalnih sposobnosti odločajo tako biološki kot psihološki dejavniki, ki lahko plesalcu olajšajo ali otežijo trening. Pomembno je, da vemo, kaj in kje je vzrok ter kako ga rešiti s pomočjo določenih vaj za izboljšanje določene gibalne sposobnosti. Športni ples zahteva od plesalca vrhunsko razvitost gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, agilnost, koordinacija, preciznost, vzdržljivost, ravnotežje) za uspešno izvajanje in obvladovanje gibanja.

Ključne besede: Gibalne sposobnosti, standardni plesi, plesalci športnih plesov, gibanje.

Physical skills of ballroom dancers

Abstract

The purpose of review articles is to explore how the physical skills associated with the Ballroom dances. All physical fitness is directly related to a specific physical or physical action, but we are just some of the more pointed because of the nature of the discipline, which is under discussion. The levels of development of motor abilities determines the biological and psychological factors that may facilitate or complicate the dancer training. It is important to know what and where is the cause and how to solve it by means of specific exercises to improve certain physical abilities. Sports dancing requires the dancer's best development of motor abilities (strength, speed, agility, coordination, precision, stamina, balance) to successfully implement and control the movement.

Key words: Movement abilities, ballroom dances, dancers, movement.

■ Uvod

Športni ples se je kot mlada športna disciplina v svetovnem merilu razvil do te mere, da je potrebno, tako kot v preostalih popularnih športnih zvrsteh, uporabiti modele celostne priprave in programiranje procesov treninga. Vse do danes je športna znanost razvila učinkovite sisteme trenažnega procesa, ki omogočajo učinkovit razvoj in velik napredek vseh gibalnih sposobnosti. Vrhunski plesalci standardnih plesov v današnjem času dosegajo primerljivo raven z ostalimi vrhunskimi športniki drugih disciplin. V tekmovalni obliki so se standardni plesi pojavili dokaj pozno predvsem zato, ker so se razvili iz družabnih plesov in so tako predstavljali obliko druženja, zabave in sprostitve (Jarc Šifrar, Zagorc, 2003).

Standardni plesi temeljijo na precizni tehnični izvedbi posameznih plesnih figur, ki jih skupaj v paru plešeta plesalec in plesalka. Jarc, Zagorc in Petrovič (2005) trdijo, da je prav slednja specifična športnega plesa v paru tista, ki zahteva skladnost in prefinjenost gibov, nanizanih v koreografijo, skozi katero se mora prelivati dovolj subtilne energije, ki omogoča pretok kreativne energije skozi telo.

Sachs (1997, v Jarc Šifrar, 2010) je zapisal, da je ples ena izmed najpogostejših oblik neverbalne komunikacije med ljudmi. Tovrstno obliko komunikacije lahko zasledimo tudi v drugih, predvsem estetskih športnih panogah, kot so ritmična gimnastika, sinhrono plavanje, umetnostno drsanje idr. Plesna vsebina je odvisna od socialnih, kulturnih, estetskih, umetniških in moralnih omejitev, ki se udeležujejo skozi funkcionalno, spontano interpretacijo gibov vse do virtuosne tehnike gibanja ter obvladovanja telesa. Ples kot gibalna struktura temelji na fizikalnih principih, ki jih plesalec mora upoštevati, da lahko uporablja svoje telo kot instrument plesno gibalnih struktur.

Na športni rezultat in razvoj plesalčevega telesa poleg tehnično-taktične in psihološke priprave vplivajo tudi fizične sposobnosti oz. kondicijska priprava. Sodobna vizija trenažnega procesa temelji na tehnični učinkovitosti, ki izhaja iz biomehanskih zakonitosti gibanja, in na učinkovitem razvoju specialnih sposobnosti, ki se pri plesalcih standardnih plesov odražajo predvsem v specifični skladnega gibanja ter fizične povezanosti s partnerjem.

Telo kot inštrument plesalca zahteva dobro fizično pripravo na tekmovanje. Današnji časi vedno bolj stremijo k popolnosti in izboljšavi plesalčevega telesa, zato je potrebno v samo fizično pripravo, na trening in tekmovanje vključiti vaje, ki bodo oblikovale pravilno držo plesalca, krepile in raztezale mišice ter oblikovale telo plesalca za dosego vrhunske plesno-tehnične forme. Fizična priprava mora obsegati vaje za splošno in specialno pripravo, ki morajo bazirati na biomehanskih zakonitostih plesalčevega gibanja.

Ples je na gibalnem področju dosegel visoko kakovostno raven in prav zato je potrebna bolj smiselna in pravilno načrtana pot trenažnega procesa. Problem, s katerim se velikokrat soočijo plesalci (posebno mlajši in začetniki), je, da se ponavadi v sami fizični pripravi posvetijo razvijanju in krepitvi samo ene od gibalnih sposobnosti, kar lahko povzroči v samem procesu treniranja razvijanje napak, ki plesalcu otežujejo izvedbo določenih gibalno kompleksnih figur, s tem pa tudi neposredno zniževanje kvalitete plesanja. Zelo pomembno je, da se plesalci zavedajo, kako je pomembno sočasno razvijanje gibalnih sposobnosti za razvoj njihovega telesa in njihovega plesanja ter za napredovanje v sami tehniki gibanja.

Kljub dobrim rezultatom plesalcev na tem področju še vedno opazamo določene pomanjkljivosti, med katerimi je najpomembnejše, kako plesalci gledajo na samo pripravo na trening oziroma tekmovanje. Fizična priprava plesalcev še vedno ne dosega sodobnega pristopa načrtovanja treninga. V večini primerov še vedno temelji le na nekaj fizičnih in raztegovalnih vajah, s katerimi se telo niti približno ne ogreje dovolj za nadaljnji trening. Marsikdo od plesalcev se ne zaveda, da s tem dela veliko škodo sebi, svojemu telesu in plesni karieri. Telo v prvi vrsti ni dovolj ogreto in pripravljeno za izvajanje gibov, ki zahtevajo popolno pripravljenost telesa in uma.

■ Športni ples – standardni plesi

Športni ples je disciplina, kjer se tekmuje v paru, in jo delimo na standardne in latinsko-ameriške plesne. Jarc Šifrar (2010) meni, da se je ples v svetovnem merilu razvil do te mere, da je potrebno, tako kot v preostalih popularnih športnih zvrsteh, uporabiti modele celostne priprave in globalni vpogled v razvoj tako telesnih kot tudi psiholoških dimenzij vsakega plesalca. Dejstvo je, da so osnovne gibalne sposobnosti v plesu tudi pogoj za učinkovit razvoj specialnih sposobnosti, ki se pri plesalcu odražajo skozi gib in njegovo povezanost s partnerjem, tako na telesni kot psihološki ravni. Prav slednja specifična športnega plesa pri plesu v paru zahteva skladnost in prefinjenost gibov, nanizanih v koreografijo, skozi katero se mora pretakati dovolj subtilne energije, ki omogoča pretok kreativne energije skozi telo. Vse to zagotavlja in hkrati tudi omogoča izkoristek psihofizičnega vidika vsakega posameznega plesalca.

Ples opredeljujemo kot enega najlepših dvoranskih športov in poteka v plesnih dvoranah, namenjenim posebej za te dogodke. Vermey (1994) razlaga, da je potrebno k športnemu plesu pristopiti s treh vidikov, in sicer s športnega, umetniškega in z vidika zabave. Vse te tri vidike je potrebno zaobjeti v medsebojni povezavi, saj ples predstavlja nekakšen most med športom in umetnostjo.

Izvor plesa sega že v prazgodovinska obdobja, kjer je bil močno povezan z religijo in njenimi običaji. Po dolгих stoletjih ločevanja od religije je ples postal priznana estetska oblika aktivnosti ljudi. Iz tega so se razvili družabni plesi, ki niso bili nikoli vezani na religijo, temveč so služili zgolj zabavi. Zibelka družabnega življenja je bil srednjeveški dvor v 12. stoletju, kjer je bil ples zabava plemstva. Temu obdobju sledijo renesansa, barok, roko (razvoj baleta), klasicizem, romantika in 20. stoletje oziroma obdobje sodobnega družabnega plesa, ki poleg standardnih in kasneje latinsko-ameriških plesov vključuje nove popularne plesne (Jarc Šifrar, Zagorc, 2003).

Standardni ples in njegova sodobna tekmovalna oblika je določena s točno določeno plesno držo, ki je značilna za vseh pet standardnih plesov (angleški valček, tango, dunajski valček, slowfox in quickstep) in se je ohranila od samega začetka pojava standardnih plesov, vendar v novejši in izpopolnjenější različici.

Specifika standardnih plesov je plesna drža, ki predstavlja nekakšen okvir plesnega gibanja, v katerem se plesalca gibljeta ves čas. Z razvijanjem standardnih plesov se je razvijala tudi plesna drža, od zelo kompaktne in okrogle, do zelo široke in odprte.

Plesna drža, kot jo opisujeta Howard (1998) in Moore (1994), je za plesalca in plesalko različna. Roke obeh partnerjev morajo biti dvignjene diagonalno naprej, tako da se čuti povezava med lopaticami in hrbtom, kar bo dalo rokam stabilnost brez pretirane napetosti. Plesalec s svojo levo roko drži desno roko plesalke. Plesalčevo zapestje je ravno, plesalkino je rahlo zlomljeno, kar omogoča plesalcu, da lažje kontrolira položaj dlani. Sklenjeni roki sta med partnerjema in rahlo pod nivojem plesalčevih oči. Desna dlan plesalca je na spodnjem robu plesalkine leve lopatice. Prsti so zaprti, dlan je rahlo konkavna in rahlo obrnjena navzdol. Desno zapestje plesalca je pod roko plesalke in ji daje rahlo podporo. Plesalka položi svojo levo roko na plesalčevo desno, dlan je rahlo obrnjena navzven. Rahel prijem je s palcem in sredincem pod narastiščem deltoida. Roka je v kontaktu s plesalčevo desno roko, komolec plesalke pa običajno sega preko komolca plesalca zaradi plesalkinega položaja telesa. Širina in volumen plesne drže se določa od plesalčevega levega do plesalkinega levega komolca.

Howard (1998) in Moore (1994) poudarjata pet točk kontakta med partnerjema:

- leva roka plesalca in desna roka plesalke;
- desna stran plesalčevega telesa (od desnega boka do začetka prsnega koša) z desno stranjo plesalkinega telesa (od boka do prsnice);
- desno zapestje pod levo roko plesalke; desna dlan plesalca na levi lopatici plesalke;
- plesalkina leva roka na plesalčevi desni roki.

Victoria Barr (1996) razlaga, da je kontakt v zaprti drži (kakovost sinhronega gibanja med partnerjema s telesnim stikom) eden najpomembnejših dejavnikov, ki ločuje vrhunske plesalce v standardnih plesih. Jarc Šifrar in Zagorc (2003) trdita, da se športna in umetniška komponenta v športnem plesu ves čas prepletata. Prav zato postaja vpliv različnih plesnih trendov vse večji pritisk za plesalce. Poleg tega ples zahteva še natančno

obvladovanje osnovnih tehničnih elementov, nožne tehnike in karakternih posebnosti posameznega plesa.

Plesalca v standardnih plesih morata v svojem gibanju združevati in usklajevati vse gibalne sposobnosti in gibe, ki omogočajo specifično gibanje plesa. Za ohranjanje optimalne telesne pozicije v plesni drži, mora plesalec natančno razumeti nožno tehniko in vse njene akcije. Po Howardu (1998) je funkcija nožne tehnike da ustvarja in nadzoruje gibanje, ob tem pa dodatno omogoča ohranjanje pravilne pozicije telesa v različnih plesnih figurah. Za dober in prepričljiv nastop plesnega para je potrebno natančno obvladovanje osnovnih tehničnih akcij telesa in stopal, nožne tehnike in karakteristike posameznega plesa.

Osnovne akcije telesa (Howard, 1998; Moore, 1994):

- Protitelesno gibanje (CMB – *Contrary Body Movement*) je sestavni del vseh obratov in vsake swing akcije. Je naravna akcija telesa, ki se pojavlja pri hoji. V plesu je to premik nasprotni strani telesa k nogi, ki je naredila korak. Pravilno je izvedena na koncu koraka.
- Nagib (Sway) ima pri plesu dve glavni funkciji; funkcijo za vzdrževanje ravnotežja in kontrolo ritma ter estetsko funkcijo. Definiran je kot relativni položaj medenice v odnosu do tal. Kot rezultat tega je celotna linija telesa nagnjena v levo ali desno.

Osnovni položaji stopal (Howard, 1998; Moore, 1994):

- Vodstvo strani (*Side Leading*): akcija telesa, kjer se ob koraku naprej ali nazaj premika ista stran telesa skupaj s prostom noge.
- Protitelesna pozicija (CBMP – *Contrary Body Movement Position*) je dosežena, ko plesalec stopalo proste noge postavi na linijo (ali rahlo čez) stojne noge.
- Promenadna pozicija (PP – *Promenade position*) je dosežena, ko plesalca stojita v obliki črke V s kontaktom plesalčeva desna stran s plesalkino levo stranjo. Kot med stopali je med 45 in 90 stopinj in se proti vrhu telesa zapira. Plesalčeva glava je obrnjena v levo, plesalkina pa v desno.
- Izven partnerja (OP – *Outside Partner*) korak je narejen na partnerjevi desni strani.

Howard (1998) in Moore (1994) navajata, da se vsak tekmovalni ples razlikuje po karakterju plesa, po hitrosti gibanja ter po tehničnih elementih.

Najpomembnejše karakteristike standardnih plesov so:

- nagib – odklon telesa levo ali desno. Za izvedbo nagiba je potrebna plesalčeva gibljivost (daje videz lahkotnosti in estetskosti), preciznost (natančna določitev intenzivnosti giba), statična moč (drži telo plesalca v točno določenem položaju), statično ravnotežje (zadrževanje navideznega ravnotežnega položaja v mirovanju), koordinacija (uskladitev celega telesa za izvedbo nagiba);
- ekstenzija – izteg, ki ga uporablja predvsem plesalka. Za dosego ekstenzije je potrebna zadostna količina statične moči (za podporo hrbtenice v nenaravni poziciji), dinamične in statične gibljivosti (velika amplituda daje večji vizualni učinek), dinamičnega ravnotežja (težišče med samim gibanjem pada izven podporne površine);

- dvig in spust – sprememba višine težišča glede na podlago. Za kontinuiran dvig in spust je potrebna velika mera preciznosti (izvedba natančnega in kontroliranega dviga in spusta), repetitivne moči (predvsem v stopalih in nogah), ravnotežja (kombinacija statičnega in dinamičnega ravnotežja), koordinacije (uskladitev delovanja skeletnih mišic na nogah);
- swing – edinstven način gibanja, ki vedno izhaja iz uvođenega koraka naprej ali nazaj. Zajema vse zgoraj naštetе gibalne sposobnosti, saj je sama akcija sestavljena iz najpomembnejših karakteristik.

Poleg samega gibanja po prostoru mora vsak plesalec poznati orientacijo v prostoru (plesni dvorani), ki se nanaša na položaj stopal v prostoru, gibanje plesnega para po parketu pa vedno poteka okrog plesišča v nasprotni smeri urinega kazalca, ki si jo plesalec predstavlja kot imaginarno linijo.

■ Gibalne sposobnosti plesalcev standardnih plesov

Standardni in latinskoameriški plesi so športna in prav tako umetnostna »panoga«, ki se je z vidika priprave plesalcev v zadnjih desetletjih razvila do zelo visokega nivoja.

Trening kot proces športne vadbe pomeni zaporedje določenih opravil in nalog, ki v krajšem ali daljšem časovnem obdobju povečujejo športnikovo tekmovalno zmogljivost (Zagorc, Petrović, Miladinova, 2005).

Tehnični trening standardnih plesov je razdeljen v več sklopov, kjer se težavnost stopnjuje. Vsak tehnični trening je potrebno začeti z osnovnimi mehanskimi principi, kot so dvig, spust, odziv. S tem se definira nožna tehnika, katero Howard (1998) opisuje kot premik centralne linije telesa preko stopala stojne noge, nanaša pa se na del stopala (peta, prsti, blazinic, celo stopalo itd.), ki ga uporabljamo in ki je v kontaktu s parketom. Plesalci lahko nadaljujejo trening s tem, da vključujejo osnovne mehanske principe v svoje koreografije in s tem izboljšujejo svojo tehniko. V sam tehnični trening pa je potrebno vključiti poleg nožne tehnike še pozicijo telesa plesalca in samo držo v paru. Howard (1998), Moore (1994) in drugi plesni strokovnjaki razlagajo, da optimalno stabilnost telesa plesalec doseže z vertikalno linijo in s pravilno postavitvijo skeleta ter z minimalizacijo dela mišic.

Pred tehničnim treningom je potrebno telo dobro fizično in psihično pripraviti, saj je le ta naš inštrument, s katerim opravljamo in izvajamo gibe in gibalne strukture. S fizično pripravo in ogrevanjem razvijamo naše motorične sposobnosti, ki so eden izmed najpomembnejših dejavnikov v sami pripravi telesa in za izvajanje tehnično kompleksnih figur.

Za razvoj specifične motorične sposobnosti za določeno športno dejavnost, mora biti trening pravilno zasnovan za dosego zastavljenega cilja. Sam program treniranja mora biti natančen in se mora navezovati na dogodek (tekmovanje, nastop). Dober trening spodbuja medmišično koordinacijo, gibljivost, ki daje telesu možnost večje natančnosti, hitrosti, agilnosti (Bompa, 2005).

Gibalne sposobnosti, kot jih opredeljujejo Zagorc, Petrovič in Miladinova (2005) so pogoj za uspešno izvajanje in obvladovanje gibanja – plesne tehnike. Razlagajo, da je potrebno upoštevati individualnost posameznika in posvetiti več pozornosti gibalnim sposobnostim, ki so slabše razvite.

Ušaj (2003–2005) v eni od svojih raziskav razlaga, da je športna vadba najpomembnejši način priprave športnika na tekmovanje. Prav tako lahko športna vadba vpliva na samo izboljšanje počutja, posredno tudi na izboljšanje zdravja, ter poveča delovno sposobnost. Opisuje, da je razumevanje učinkovanja športne vadbe na sam organizem (predvsem na živčno-mišični sistem) eden od novih spoznanj za njeno učinkovito in uspešno uporabo. O živčnem sistemu in njegovem delovanju na mišice se nanaša tudi Bompá (2005), ki razlaga, da se maksimalna moč razvije samo z ustvarjanjem najvišje možne tenzije v mišici. Maksimalna in eksplozivna moč se lahko imenujeta tudi trening živčnega sistema, saj sta obe povezani s centralnim živčnim sistemom.

Moč, ki jo Pistotnik (2003) opisuje kot sposobnost učinkovitega izkoriščanja sile mišic pri premagovanju zunanjih sil, je ena izmed najpomembnejših sposobnosti pri vseh športnikih in prav tako tudi pri plesalcih. Pri plesu mora biti moč pravilno uporabljena, če ni, se velikokrat pojavijo težave pri izvedbi koreografij. Ples je šport, ki zahteva vrhunsko pripravljeno telo predvsem za izkoristek eksplozivne moči, ki je pri standardnih plesih najpomembnejša. Po Howardu (1998) je moč tista, ki omogoča plesalcem, da izvedejo vse akcije telesa pravilno in tehnično dovršeno. Za plesalce je najpomembnejša eksplozivna moč, po Pistotniku (2003) sposobnost za doseg maksimalnega začetnega pospeška, ki se odraža kot premikanje telesa po prostoru. To moč morajo plesalci dobro izkoristiti v mišicah spodnjih ekstremitet, saj si s tem zagotovijo telesu nenaden premik po dvorani, lahko se izognejo drugim plesnim parom in celotna koreografija se bo tehnično sovpadala z glasbo, na katero se pleše. Moč, ki je v pravilni meri dozirana plesalcu, mu bo zagotavljala, da bo lahko minuto in pol do dve minuti zdržal in odplesal ples od začetka do konca z enako tehnično dovršenostjo. Problem pri plesalcih pa se pojavi, ko moč razumevajo kot moč v zgornjih ekstremitetah (rokah) v vratu in ramenih. Howard (1998) razlaga, da je osnova za dobro postavitev telesa položaj medenice in hrbtenice v povezavi s stojno nogo (aktivacija mišične verige od palca, preko podplata, meč, kolenske jamice do medenice po zadnji strani noge). Roke ob postavitvi telesa ne smejo vsebovati prevelike mišične tenzije, saj s tem onemogočajo svobodno gibanje telesa znotraj drže. Roke morajo biti dvignjene diagonalno naprej, saj s tem dosežejo povezanost s hrbtom, kar jim daje stabilnost brez pretirane tenzije, če pa je te napetosti v rokah preveč, se avtomatsko (zaradi mišične verige) pojavi tudi tenzija v ramenih in vratu.

Moč je pri plesu odvisna od živčnih dejavnikov (sposobnost centralnega živčnega sistema, da mišico izkoristi v največji možni meri) in mišičnih dejavnikov (sestava mišice in količina mišičnih elementov, ki povzročajo krčenje in razvijajo silo) (Ambrož, 2010). Pri plesu se odraža v odzivu plesalcev, za katerega je potrebna velika mera eksplozivne in repetitivne moči v nogah in stopalih plesalca.

Howard (1998), Moore in drugi priznani trenerji razlagajo, da je kvaliteta odziva odvisna od tistega plesalca, ki pleše nazaj.

Korak, ki se odpleše nazaj ni samo korak, temveč je odziv, za katerega je predhodno potreben spust in šele nato odziv. Spust je po Howardu (iz dviga) najprej spust pete na tla in šele nato aktivacija gležnja in kolena. Pri spustu se najprej poveča pritisk skozi stopala v tla in anatomsko gledano, sta kolčni in kolenski sklep v fleksiji, zgornji gleženjski sklep pa v dorzalni fleksiji.

Anatomska zgradba stopala nam dovoljuje, da lahko v zgornjem skočnem sklepu izvajamo dorzalno in plantarno fleksijo, v spodnjem skočnem sklepu pa supinacijo in pronacijo. Vsakič, ko naredimo plantarno fleksijo stopala, se zraven dogaja supinacija, saj mišice, ki so odgovorne za plantarno fleksijo, povzročijo tudi supinacijo. Enako se dogaja, ko je zgornji gleženjski sklep v dorzalni fleksiji in spodnji istočasno v pronaciji (Ravnik, 2010).

Ta anatomski pojav bi povzročil, da bi bila teža pri korakih naprej na zunanjem robu stopala, kar v plesu ni zaželeno, zato morajo plesalci uporabiti stegenske mišice, da povlečejo težo nazaj proti notranjemu delu stopala, kar omogoča v nadaljnjem gibanju, da uporabimo palec. Pri normalnih korakih naprej potuje teža od zunanjega roba pete, sledi stopalnemu loku in gre diagonalno preko sredine stopala in zapusti stopalo nekje med palcem in tretjim prstom na nogi, če pa plesalčeva stopala niso sposobna preciznega prenosa teže in kontrole, ki je pri plesu potrebna, ni mogoče doseči gladkega in kontinuiranega gibanja (Howard, 1998).

Hitrost se v športnem plesu odraža v spreminjanju smeri gibanja v enakomernem ali menjajočem ritmu (Jarc Šifrar, Zagorc, 2003). Sama hitrost pa ne more delovati brez povezave z eksplozivno močjo, agilnostjo, gibljivostjo in koordinacijo (Pistotnik, 2003). Kot vidimo, se vse komponente zelo prepletajo med seboj in če želimo dober učinek na treningih in tekmah, je potrebno vse te sposobnosti sočasno razvijati. Ušaj (2003) razlaga, da se pri hitrosti izmenično aktivirajo mišične skupine, ki premikajo okončine v neko določeno smer, in mišične skupine, ki vračajo okončine v začetni položaj. Poudarja, da sta pri tem pomembna ritmično izvajanje gibanja in ustrezno sproščanje mišičnih skupin, ki niso aktivne.

Pri hitrosti je potrebno poudariti agilnost, ki je kot sposobnost hitrega odzivanja in hitre spremembe smeri in ustavljanja ena najpomembnejših gibalnih sposobnosti, ki jo mora plesalec razvijati ves čas. K izboljšanju agilnosti pripomorejo sposobnosti plesalca, kot so: stabilnost, biomehanika, hitrost, moč, elastičnost, koordinacija. Agilnost v športnem plesu predstavlja vrh vseh sposobnosti in je eden od bistvenih faktorjev, ki pripomore k vrhunski plesni izvedbi (Ambrož, 2010).

Za plesalce standardnih plesov je najpomembnejša hitrost odziva, predvsem pri hitrih plesih. Ušaj (2003) razdeljuje hitrost odziva na dve vrsti, in sicer na pričakovani znak in na nepričakovani znak. V prvem primeru gre za klasičen start pri teku, plavanju, v drugem pa gre za hitrost odziva v kompleksnih okoliščinah, ki jih ni mogoče predvideti. Slednje se konstantno dogaja plesalcem, saj se morajo na tekmovanjih nenehno izogibati plesnim parom, ki istočasno plešejo na parketu, da pa se plesni par lažje izogne neprijetnemu srečanju, je najprej potreba dobra usklajenost plesnega para in fizična pripravljenost. Zakaj pa se vseeno dogajajo manjši trki med pari, če imajo vrhunski plesalci obe zgornji komponenti izpolnjeni. V tem primeru so prisotni tudi omejitveni dejavniki, med katerimi so

trije, ki plesalcem povzročajo težave. Po Ušaju (2003) so to reakcijski čas, motivacija in tehnika (koordinacija, sproščenost in gibljivost).

Reakcijski čas je odziv na nek dražljaj, ki ga je potrebno najprej zaznati z receptorji. Pri športu poznamo dve vrsti dražljajev, in sicer zvočni in vidni. Prvega zaznavamo s slušnim organom, vidnega pa z očmi. Pri plesu plesalci najbolj potrebujejo vidnega, saj prihaja na parketu do nenadnih sprememb, ki pa jih plesalec ne more predvideti. Pomembno pri plesalcih je, da se zavedajo vsakega dražljaja (povezava s centralnim živčnim sistemom) in ga prepoznajo kot pomembnega, saj se bodo lahko ustrezno odzvali nanj.

Motivacija kot vznburjenost centralnega živčnega sistema je potrebna pri vsakem zavestnem gibanju, saj če ni zadostne mere motivacije, lahko privede do koordinacijskega problema (hitrost gibov in gibanja).

Plesalci se morajo zavedati, da je velik faktor pri izvajanju tehnično hitrih gibov utrujenost, ki lahko še oteži gibanje, da postane še bolj zapleteno, čeprav v osnovi ni.

Hitrost v plesu ne pomeni plesati hitro ves čas, hitrost je menjavanje zadržkov in pospeškov v plesu. Tako hitrost pride do izraza in brez dodatnega napenjanja mišic, ki še dodatno upočasnijo ples. Standardnih plesov je pet in vsak ples ima svoje karakteristike ter značilnosti. Najprej lahko plese razdelimo na plese s swing akcijo in brez swing akcije. Nikjer v nobenih tehničnih knjigah o plesu ni swing definiran, ga pa vrhunski učitelji razlagajo kot gibanje telesa, ki se začne skozi akcijo stojne noge, skozi spust, kompresijo in proti telesnega gibanja, ter se nadaljuje skozi odziv stojne noge in akcijo nove stojne noge, ki začne vleči telo. Vse to povzroči začetek dviga, kar s »sidranjem« ene strani omogoči prosti nogi, da svobodno zaniha naprej ali nazaj.

Plesi, ki jih plešemo s swingom, so angleški valček, dunajski valček, slowfox in quickstep, edini ples, ki pa ne vsebuje swinga, je tango, saj je zaradi svojega izvora latinskoameriški ples.

Vsak od standardnih plesov ima svoje zakonitosti in posebnosti. Quickstep je najhitrejši po številu taktov na minuto (Howard, 1998). Hitrost ni samo odzivnost plesalca na glasbo, ampak je tudi pomembna odzivnost plesalke na plesalca. Pistotnik (2003) opredeljuje hitrost reakcije kot sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal, ki je lahko vizualen ali pa akustičen (pri plesu je to lahko na dotik, poudarek v glasbi).

Vsaka telesna akcija pri standardnih plesih je povezana z gibljivostjo. Ko gledamo vrhunškega plesalca, ko pleše, vidimo konstantno in ponavljajoče se gibanje. Če plesalec ne bi bil dovolj gibljiv, ne bi mogel dosegati vrhunskih rezultatov. Po Howardu (1998) so najpomembnejše akcije telesa (dvig, spust, nagib, inklinacija, ekstenzija, rotacija, torzija, swing ...) odvisne od gibljivosti plesalca. Gibljivost, ki se po Pistotniku (2003) nanaša na mišični tonus, vpliva na moč, hitrost in koordinacijo in je motorična sposobnost, ki je najbolj odvisna od anatomskih dejavnikov našega telesa. Na splošno so raziskave pokazale, da so ženske bolj gibljive od moških. To se navezuje na celotno zgradbo kosti, elastičnosti mišic, kit, sklepnih ovojnic. Po definiciji je gibljivost sposobnost izvedbe določenega giba z največjim možnim razponom in plesalke so v tem primeru v rahli prednosti. Če primerjamo športni ples izpred petdesetih let in

danes, vidimo, da se je gibljivost pri plesnih parih zelo povečala. Čeprav je plesalka tista, ki izvaja razne linije in dvige nog, so plesalci naredili velik napredek na tem področju.

Vsekakor pa je koordinacija ena izmed motoričnih sposobnosti, ki pri plesu na nek način med sabo povezuje vse ostale motorične sposobnosti. Plesalec mora najprej skoordimirati svoje telo (stopala in noge z zgornjim delom telesa, rokami in glavo) in telesa obeh partnerjev v sami drži (zaprta drža s kontaktom). Howard (1998) navaja, da je za plesalca zelo uporabno, če čuti stopala povezana z glavo skozi telo, saj daje pritisk skozi stopala v tla plesu lahkotnost in obenem moč. To gibanje lahko povežemo s 3. Newtonovim zakonom (zakon o vzajemnem učinku, zakon o akciji in reakciji).

Pistotnik (2003) navaja, da je koordinacija bolj kot katera koli druga gibalna sposobnost odvisna od samega delovanja centralnega živčnega sistema, predvsem od sprejemanja informacij (senzorika). Koordinacijske sposobnosti naj bi se začele razvijati že zelo zgodaj v otroštvu oziroma v prvih letih, ki so pomembna za nadaljnji razvoj. Ravno v tem obdobju lahko z različnimi dejavniki vplivamo na razvoj koordinacije, ki pripomore k boljši gibalni učinkovitosti v življenju. V nasprotju s to trditvijo pa Wirhed (2006) opisuje, da so vaje, ki temeljijo na razvoju koordinacije, za mlade športnike pri dvanajstih letih težko izvedljive in jih ne priporoča.

Kot vemo, je koordinacija sposobnost izvajanja kompleksnih gibov in gibalnih struktur, ki zahtevajo poleg same koordinacije še natančnost, zadostno gibljivost telesa in inteligenco. V večini je to prirojena sposobnost, ki pa se jo vsekakor da razvijati, izboljševati in izpopolnjevati, to pa samo ob zadostni količini ponovitev teh vaj.

Napredna medmišična koordinacija stopnjuje zmožnost kontrakcije mišice, ki izvaja gib (agonist), in sprostitve mišice, ki izvaja nasproten gib (antagonist), in rezultat tega je večja hitrost (kontrakcija, skrčitev) mišice, ki izvaja gib (Bompa, 2005).

Vse rotacije in akcije telesa pri standardnih plesih zahtevajo natančno koordinacijo (primer petnega obrata). Rotacija se začne najprej s korakom nazaj (leva ali desna noga), s stopalom obrnjenim navznoter. Center rotacije na začetku je na blazinici, nato se prenese na peto (s celim stopalom na tleh). Prosta noga, ki priključuje, potuje nazaj najprej v kontaktu s tlemi s peto in nato s celim stopalom. Noga potuje pod svojim bokom in oriše majhen krog. Ko je obrat zaključen, prosta noga prevzame težo na sprednji del stopala (izhod je naprej) (Howard, 1998).

Ušaj (2003) razlaga koordinacijo kot:

- sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog (improvizacija na parketu);
- sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog (celoten ples);
- sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing);
- sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami (npr.: leva roka);
- sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov;
- sposobnost hitrega spreminjanja smeri (agilnost);

- sposobnost natančnega zadevanja cilja (prijeti točno na določeno mesto);
- sposobnost natančnega vodenja gibanja (npr. roke, noge).

■ Sklep

Standardni plesi so zaradi plesne tehnike in načina gibanja zelo zahtevna športna zvrst. Prevladuje visoka stopnja medsebojne usklajenosti dveh teles, ki se gibata (spuščata, dvigata, premikata in vrtita hkrati) po parketu. Plesni pari so videti zelo umirjeni, povezani ter so kot eno. Za tako visoko uglasenost dveh teles je potrebna izjemna telesna pripravljenost ter tudi usklajenost, zbranost in estetska dovršenost obeh plesalcev (Jarc Šifrar, Zagorc, 2003).

Brez razvitih gibalnih sposobnosti plesalec ne bi mogel doseči zelenih ciljev. Pomembno je, da se športnik zaveda svojih kvalit in pomanjkljivosti, na katerih mora delati, da jih pripelje do višjega nivoja, in s tem omogoči doseganje vedno višjih rezultatov na tekmovanjih.

Dobro je zavedanje plesalca, da gre pri plesu za celovit način življenja in dela, način prehranjevanja, mišljenja, odrekanja, hotenja in da to ni le trenutno stanje. Gre predvsem za stopnjevanje in napredovanje v nekaterih gibalnih, funkcionalnih in psihičnih sposobnostih, za izgrajevanje in izpopolnjevanje plesne tehnike, gre pa tudi za umsko, moralno in duhovno zorenje športnika v vrhunskega tekmovalca, umetnika in človeka (Zagorc, Petrovič, Miladinova, 2005).

■ Literatura

1. Ambrož, N. (2010). *Psihomotorične sposobnosti*. Neobjavljeno delo, Ljubljana.
2. Barr, V. (1996). *The importance of feet and ankles*, England.
3. Bompá, T. in Carrera, M. (2005). *Periodization Training for Sports*, Second edition.
4. Howard, G. (1998). *Technique of Ballroom Dancing*, International Dance Publications, Brighton.
5. Jarc Šifrar, T. (2010). *Ujemanje osebnostnih dimenzij, emocionalne inteligentnosti in socialnih spretnosti med plesalko in plesalcem v športnem plesu*. Magistrsko delo, Ljubljana.
6. Moore, A. (1994). *The Ballroom Technique*, ISTD, London.
7. Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2003). *Gibalna Abeceda*, Fakulteta za šport, Ljubljana.
8. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja (Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi)*, Fakulteta za šport, Ljubljana.
9. Ravnik, D. (2010). *Anatomija*. Neobjavljeno delo, Ljubljana.
10. Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*, Fakulteta za šport, Ljubljana.
11. Ušaj, A. (2003-2005). *Vplivi športne vadbe na živčno-mišični sistem (aplikativni raziskovalni projekt)*, (<http://sicris.izum.si/search/prj.aspx?lang=slv&id=3506>).
12. Vermey, R. (1994). *Thinking, Sensing and Doing in Latin American Dancing*, Kastell Verlag, Holland.
13. Wirhed, R. (2006). *Athletic Ability and the Anatomy of Motion*, Third edition.
14. Zagorc, M. in Jarc-Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*, Fakulteta za šport, Ljubljana.
15. Zagorc, M., Petrovič, S. in Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*, Plesna zveza Slovenije, Ljubljana.

Mag. Tina Jarc Šifrar, asist.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za ples

E-mail: tina.jarcsifrar@fsp.uni-lj.si



Borut Fonda^{1,3},
Nejc Šarabon^{1,2,3}, Andrew Greenwood³

Spreminjanje sile na podlago kot posledica različnih tehničnih zahtev pri vertikalnih skokih: študija na baletnih plesalcih

Izvleček

Balet je plesna zvrst, v kateri je prisotnih veliko vertikalnih skokov in velikih obremenitev telesa. Če želijo baletni plesalci nastopati na visokem nivoju, morajo biti dobri tudi v vertikalnih skokih. Cilj te študije je bil boljši vpogled v strukturo vertikalnih skokov pri klasičnih baletnih plesalcih. Bolj specifično nas je zanimalo, kako dobri so baletni plesalci pri uporabi biomehanskih prednostih gibanja rok in kako se lastnosti skoka z nasprotnim gibanjem spreminjajo v specifičnih baletnih pogojih. V študiji so sodelovale mlade baletne plesalke. Opravile so tri različne skoke z nasprotnim gibanjem, ki smo jih med seboj primerjali. Ugotovili smo, da so se spremljani parametri v večini značilno razlikovali med skoki. Glavni zaključki so bili, da plesalke dobro izkoriščajo pomoč rok in da pri skokih s tehničnim elementom v fazi leta ne skačejo maksimalno visoko.

Ključne besede: balet, vertikalni skoki, koordinacija, tehnika.

Changes in ground reaction force as a result of different technical requirements regarding vertical jumps: study on ballet dancers

Abstract

Ballet is a dancing discipline during which a lot of vertical jumps and large loads on the body are present. If ballet dancers want to perform at a high level, they should also be good in vertical jumping. The aim of this study was to get better insight into the structure of the vertical jumps in classical ballet dancers. More specifically, we wanted to know how good they are in the use of biomechanical advantages of hand movement and how the characteristics of the jumps changes in ballet-specific conditions. The study involved young female ballet dancers. They have performed three different counter-movements jumps and were compared with each other. We found that the monitored parameters differ significantly among the jumps. The main conclusions were that dancers are good at exploiting the hand movement advantages. To improve the maximal jump height, training for that should be done without additional technical requirements in the flight phase.

Keywords: ballet, vertical jump, movement requirements, coordination, technique.

■ Uvod

Ples je ena izmed najbolj fizično zahtevnih umetniških disciplin. Od plesalcev se redno pričakuje, da delajo na limitih svojih zmožnosti in so zato pogosto izpostavljeni velikemu stresu, kar se lahko izraža tudi v poškodbah. Balet je po drugi strani plesna disciplina, v kateri je prisotnih veliko skokov in velikih obremenitev telesa (Koutedakis, Stavropoulos-Kalinoglou in Metsios,

2005). Če želijo baletni plesalci nastopati na visokem nivoju, morajo biti dobri tudi v skokih. Visoki vertikalni skoki baletnim plesalcem omogočajo več časa za izvedbo tehničnih elementov v letni fazi, več časa, da se pripravijo na pravi pristanek in hkrati izboljšajo tudi samo estetiko, ki je v baletu ključnega pomena.

Vertikalni skoki sodijo med elementarna človekova gibanja. Čeprav so na prvi pogled skoki različnih ljudi zelo podobni, obstajajo velike razlike v biomehanskih parametrih. V preteklosti so mnogi avtorji obravnavali razlike v vertikalnih skokih z različnimi metodološkimi pristopi. Razlike v lastnostih vertikalnih skokov so bile ugotovljene s kinematičnimi analizami (Hubley

¹ S2P, znanost v prakso, d.o.o., Laboratorij za motorično kontrolo in motorično obnašanje, Bled

² Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Koper

³ Danshuish Station Zuid, Tilburg, Nizozemska.



in Wells, 1983; Hudson, 1986), analizami s pomočjo pritiskovne plošče (Bobbert in van Ingen Schenau, 1988; van Ingen Schenau, 1988; Bobbert in Rozendal, 1987), elektromiografskimi študijami (Bobbert in van Ingen Schenau, 1988; Bosco, Mogroni in Luthanen, 1983) idr. Zaradi dobrega napovedovanja moči v športu so bili vertikalni skoki preučevani tudi v različnih športnih disciplinah (Korff, Horne, Cullen in Blazeovich, 2009; Nuzzo, McBride, Cormie in McCaulley, 2008; Peterson, Alvar in Rhea, 2006; Temfemo, Hugues, Chardon, Mandengue in Ahmaidi, 2009; Young, McLean in Ardagna, 1995).

Pri odraslih je največja odzivna moč v visoki korelaciji s togostjo mišično-tetivnega kompleksa spodnje ekstremitete (Korff s sod., 2009), z absolutno močjo (Stone s sod., 2003) in še posebej z relativno močjo (Nuzzo s sod., 2008; Peterson s sod., 2006) spodnjih udov. Zato so meritve skokov iz polčepa in skokov z nasprotnim gibanjem postale stalnica biomehanskih laboratorijev. Za izvedbo tovrstnih vertikalnih skokov so najbolj pomembne mišične skupine iztegovalke trupa, kolka, kolen in gležnjev. Izvedba eksplozivnih gibanj pri športnikih v večini poteka po tako imenovanem proksimalno-distalnem načelu (Hudson, 1986; Jöris, van Muyen, van Ingen Schenau in Kemper, 1985), kar pomeni, da se gibanje iz spodnjega položaja začne z gibanjem v trupu in kolkah, temu pa s svojo aktivnostjo sledijo mišice stegen in nato goleni (Bobbert in van Ingen Schenau, 1988; Bračič, 2010). Aktivacijski vzorci so pokazali aktivnost dominantnih mišic, ki sovpadajo z različnimi fazami skoka. Faze skoka se lahko razčleni tudi z opazovanjem mehanskih parametrov. Za te namene se lahko uporabi sila podlage, ki se izmeri s tenziometrijsko ploščo.

Študije, opravljene na baletnih plesalcih med izvajanjem vertikalnih skokov, so pokazale podobnost njihovih rezultatov z rezultati predstavnikov drugih športnih panog agilnega tipa (Harley s sod., 2002). Primerjalne analize višin vertikalnih skokov pri baletnikih so pokazale značilen vpliv spola in plesnih vlog (oziroma tipov plesalcev/plesalk) (Wyon, Allen, Angioi, Nevill in Twitchett, 2006). Znano je tudi, da je višina vertikalnih skokov odvisna od stopnje izkušenj oz. stažem treniranja, ki ga imajo plesalci (Xarez, 1993), iz česar so drugi avtorji (Wyon s sod., 2006) sklepali, da se s treningom baleta lahko izboljša višina

vertikalnih skokov. Čeprav baletne plesalke pogosto odpravajo z isto nogo, študije niso poročale razlik med odzivom z levo ali desno nogo (Golomer in Féry, 2001). Zaradi baletno specifičnih pogojev pri vertikalnih skokih so študije v preteklosti obravnavale baletne plesalce tudi pri različnih položajih nog v fazi odziva (prva pozicija, druga pozicija, plie...) (Wyon s sod., 2006). Z različnimi študijami so prikazali, da zamah rok pri večini športnikov pozitivno vpliva na višino skoka (Hara, Shibayama, Takeshita, Hay in Fukushima, 2008). Avtorjem tega članka ni znano, da bi bila opravljena študija, ki bi preučevala zamah rok med skoki pri baletnih plesalcih.

Cilj te študije je bil dobiti boljši vpogled v strukturo različnih vertikalnih skokov z nasprotnim gibanjem pri klasičnih baletnih plesalcih. Bolj specifično nas je zanimalo, kako dobri so baletni plesalci pri uporabi biomehanskih prednostih gibanja rok in kako se lastnosti vertikalnega skoka spreminjajo v specifičnih baletnih pogojih.

Metode

Merjenci

Devetindvajset mladih klasičnih baletnih plesalk [povprečje $\pm$ standardni odklon] starosti $14,1 \pm 1,1$ let, telesne višine $164,8 \pm 5,5$ cm in telesne teže $51,0 \pm 6,2$ kg je bilo povabljenih v sodelovanje pri raziskavi. Vse merjenke so bile nepoškodovane in vključene v redni program vadbe klasičnega baleta v času, ko so sodelovale v raziskavi. Raziskavo je odobrila Komisija RS za medicinsko etiko in vse merjenke so podpisale izjavo o zavestni privolitvi za sodelovanje. Zaradi mladostnosti so izjavo o prostovoljnem pristopu k raziskavi v njihovem imenu podpisali njihovi starši oziroma skrbniki.

Eksperimentalni protokol

Merjenke so opravile standardizirano 15-minutno ogrevanje in bile medtem seznanjene s potekom meritev. Po ogrevanju je vsaka merjenka opravila tri vrste različnih vertikalnih skokov: (i) skok z nasprotnim gibanjem (CMJ), (ii) situacijski baletni skok z nasprotnim gibanjem iz tako imenovane »druge pozicije« (B-CMJ) in (iii) situacijski baletni skok z nasprotnim gibanjem iz druge pozicije in tričetrt obratom v fazi leta ter s pristankom na eni nogi (CMJ $\frac{3}{4}$). V obeh specifičnih baletnih skokih (B-CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$) so merjenke lahko uporabljale roke po svoji volji, medtem ko so bile pri prvem skoku (CMJ) roke na bokih. Vsi skoki so bili ponovljeni trikrat in skok, ki je bil najvišji, se je vzel v nadaljnjo analizo. Pri skoku CMJ so bila podana natančna navodila, da se gibanje navzdol izvede do pravega kota v kolenu, medtem ko so pri ostalih dveh skokih gibanje lahko izvedle do kota v kolenu po želji.

Inštrumenti

Tenziometrijska plošča s frekvenco zajemanja 1000 Hz (AMTI, ZDA) je bila uporabljena za merjenje parametrov silovitosti, ki so potrebni za izračun vseh spremljanih parametrov. Tenziometrijska plošča je bila priklopljena na kartico za pretvorbo analognih signalov v digitalne. Iz analognog-digitalne kartice so bili signali poslani v računalnik, kjer se je s posebej zasnovano programsko opremo (LabView, NI, ZDA) izvajal zajem signalov in kasnejša obdelava.

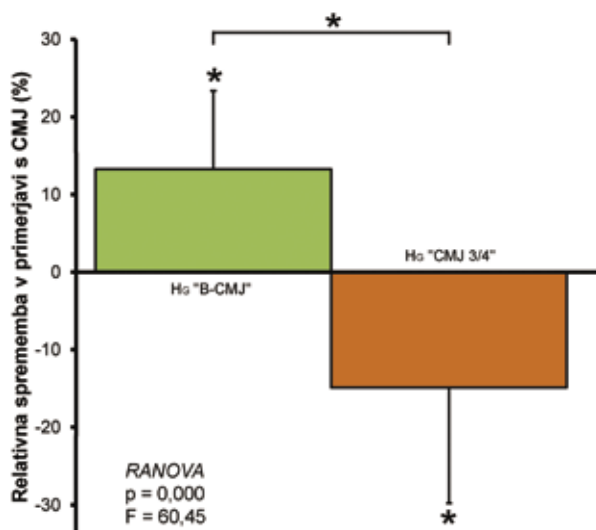
Statistična analiza

Po zajemu signalov in njihovem vrednotenju se je opravila osnovna statistična analiza in primerjava relativnih vrednosti med vsemi vertikalnimi skoki. Statistični paket PASW 18.0 je bil uporabljen za vse statistične analize. Odvisne spremenljivke so bile višina skoka (H_G ; izračunana iz reakcijske sile podlage), največja relativna sila (F_{REL}), negativni čas skoka oziroma čas pospešenega gibanja navzdol (N), pozitivni čas skoka oziroma čas aktivnega zaviranja in pospešenega gibanja navzgor (P) ter relativna štartna moč v prvih petdesetih ms časovne sekvence P (P_{50}). Za ugotavljanje razlik med odvisnimi spremenljivkami je bila uporabljena analiza variance za ponovljiva merjenja (RANOVA). Za parne primerjave je bil uporabljen *Post-hoc* t-test z Bonferronijevo korekcijo. Raven statistične značilnosti je bila določena s $p \leq 0,05$.

Rezultati

Višine skokov

Višine so se med vsemi tremi skoki statistično značilno razlikovale (RANOVA; $p = 0,000$; $F = 9,175$). *Post-hoc* analize so pokazale, da je bila največja višina dosežena med skokom B-CMJ ($24,6 \pm 3,3$ cm; od 18,1 do 32,5 cm), medtem ko je bila višini skoka CMJ ($21,7 \pm 2,4$ cm; od 17,4 do 26,6 cm) statistično značilno ($p = 0,000$) nižja. Statistično značilno ($p = 0,000$) se je razlikovala tudi v primerjavi s CMJ $\frac{3}{4}$ ($18,7$ cm $\pm 4,6$ cm; od 9 do 27,6 cm), ki pa se je statistično značilno ($p = 0,000$) razlikovala od CMJ. Relativne spremembe B-CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ glede na CMJ so prikazane v Sliki 1.



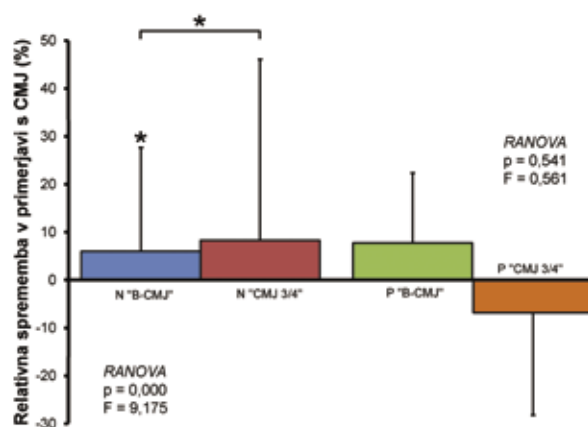
Slika 1: Prikaz relativnih razlik v višini skoka (H_G) B-CMJ (zeleni) in CMJ $\frac{3}{4}$ (oranžni) v odnosu do CMJ. * $p < 0,05$.

Največja relativna sila odriva

Največja relativna sila odriva se je statistično značilno razlikovala med tremi skoki (RANOVA; $p = 0,000$; $F = 9,898$). Statistično značilno ($p = 0,021$) so se razlikovale vrednosti med CMJ ($23,5 \pm 1,8$ N/kg; od 19,8 do 27,3 N/kg) in CMJ $\frac{3}{4}$ ($24,8 \pm 2,5$ N/kg; od 19,2 do 29,6 N/kg) in vrednosti med B-CMJ ($23,0 \pm 2,1$ N/kg; od 19,2 do 27 N/kg) in CMJ $\frac{3}{4}$ ($p = 0,001$). Relativne spremembe B-CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ glede na CMJ so prikazane v Sliki 3.

Časovni parametri

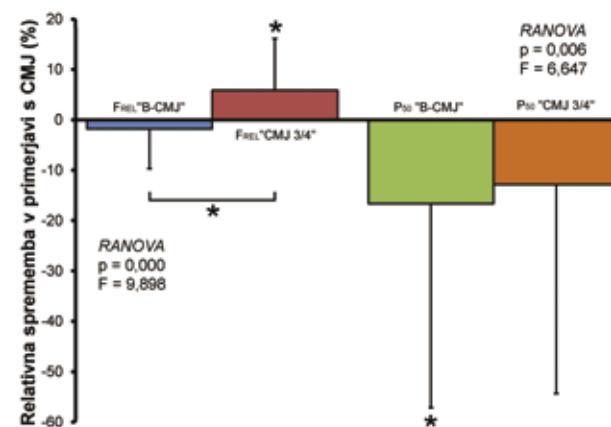
Pozitivni čas se med skoki ni statistično značilno razlikoval (RANOVA; $p = 0,541$; $F = 0,561$), medtem ko se je statistično značilno razlikoval negativni čas (RANOVA; $p = 0,000$; $F = 9,175$). Najdaljši negativni čas je bil med B-CMJ ($0,43 \pm 0,06$ s; od 0,33 do 0,45 s) in se je statistično značilno razlikoval od CMJ ($0,39 \pm 0,05$ s; od 0,33 do 0,58 s; $p = 0,044$) in od CMJ $\frac{3}{4}$ ($0,36 \pm 0,07$ s; od 0,28 do 0,63 s; $p = 0,001$). CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ se nista statistično značilno razlikovala ($p = 0,172$). Relativne spremembe B-CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ glede na CMJ so prikazane v Sliki 2.



Slika 2: Prikaz relativnih razlik v časovnih parametrih pri B-CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ v odnosu do CMJ. Moder graf prikazuje razliko v negativnem času B-CMJ, rdeč graf razliko v negativnem času CMJ $\frac{3}{4}$, zelena graf razliko v pozitivnem času B-CMJ in oranžen graf razliko v pozitivnem času CMJ $\frac{3}{4}$. * $p < 0,05$.

Relativna štartna moč

Relativna štartna moč se je med skoki statistično značilno razlikovala (RANOVA; $p = 0,006$; $F = 6,647$). Statistično značilna razlika je bila prisotna med CMJ ($1,6 \pm 0,7$ W/kg; od 0,7 do 3,6 W/kg) in B-CMJ ($1,2 \pm 0,4$ W/kg; od 0,5 do 2,1 W/kg; $p = 0,017$) in med CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ ($1,3 \pm 0,6$ W/kg; od 0,4 do 2,9 W/kg; $p = 0,054$). Med B-CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ ni bilo statistično značilno razlik ($p = 1$). Relativne spremembe B-CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ glede na CMJ so prikazane v Sliki 3.



Slika 3: Prikaz relativnih razlik v največji relativni sili (F_{REL}) in relativni štartni moči (P_{50}) pri B-CMJ in CMJ $\frac{3}{4}$ v odnosu do CMJ. Moder graf prikazuje razliko v največji relativni sili B-CMJ, rdeč graf razliko v največji relativni sili CMJ $\frac{3}{4}$, zelena graf razliko v štartni moči B-CMJ in oranžen graf razliko v štartni moči CMJ $\frac{3}{4}$. * $p < 0,05$.

■ Razprava in sklep

Cilj te študije je bil analizirati značilnosti različnih vertikalnih skokov z nasprotnim gibanjem pri baletnih plesalcih. Primerjave so bile narejene pri standardiziranem skoku z nasprotnim gibanjem in dveh skokih, ki sta baletno specifična. Slednja dva sta bila skoka z nasprotnim gibanjem, pri katerih je bil odziv iz drugačnega položaja nog (druga pozicija) in pri zadnjem skoku je bil dodan še tehnični element v fazi leta ($\frac{3}{4}$ obrat) ter pristank na eni nogi. Skoki so se skoraj v vseh spremljanih biomehanskih parametrih značilno razlikovali med seboj.

Spremljani parametri dobro opišejo razlike v karakteristikah vertikalnih skokov. Najpogostejše spremljan parameter v drugih študijah na baletnih plesalcih je prav višina skoka (Harley s sod., 2002; Wyon s sod., 2006) in največja razvita sila med odzivom (Harley s sod., 2002). V naši študiji smo se odločili, da poleg višine skoka in relativne sile, uporabimo še parameter štartne moči, ki opisuje najbolj aktivni del odziva, in dva časovna parametra, ki opisujeta trajanje posamezne faze gibanja (gibanje navzdol in gibanje navzgor).

Iz višine skoka je opaziti, da je baletno specifični skok iz druge pozicije omogočal plesalkam, da so skakale najvišje. Razvidno je tudi, da znajo pri skokih dobro izkoriščati gibanje rok, čeprav je pogosto, da morajo v svojih baletnih nastopih prav roke uporabljati zgolj za estetiko. Značilna razlika se je pojavila tudi pri skoku s tričetrtinskim obratom. Na podlagi tega lahko sklepamo, da plesalci pri skokih s tehničnimi elementi ne skačejo v višino toliko, kolikor zmorejo, temveč le toliko, da opravijo zahtevan element. V našem primeru je to tričetrtinski obrat. Hipotetično lahko predpostavimo, da bi skakali višje, če bi bil tehnični element v fazi leta zahtevnejši in bi zanj potrebovali več časa, ki se lahko zagotovi zgolj z višjim skokom.

Delo z rokami je razvidno tudi iz največje relativne sile in štartne moči, ki sta najmanjši ravno med skokom z nasprotnim gibanjem iz druge pozicije, kjer so roke prosto. Dosežena sila med odzivom je največja med skokom z obratom, medtem ko je bila največja štartna moč prisotna pri običajnem skoku z nasprotnim gibanjem. Če se osredotočimo na skok s tehničnim elementom, kjer smo že omenili, da so plesalke skakale zgolj toliko visoko, da so izvedle obrat, lahko opazimo, da je sila med odzivom največja, ne pa štartna moč. To lahko nakazuje na to, da so plesalke višino skoka korigirale v zadnjih fazah odziva, začetek skoka pa je bil počasnejši. Iz časovnih parametrov je razvidno, da se med skokom z obratom plesalke gibanje navzdol opravile počasneje, kar nakazuje na to, da skoka že v samemu začetku niso začele z namenom doseganja največje višini. Na druga strani pa je bil najkrajši čas gibanja navzgor ravno pri skoku z obratom. Čeprav tega podatka nimamo, je to lahko posledica manjše amplitude gibanja navzdol in posledično manjše poti, kar se odraža v krajšem času gibanja navzgor. Omeniti velja, da je bilo vsem plesalkam naročeno, da vse skoke opravijo kar se da hitro in visoko.

Ena izmed omejitev naše študije je bil vzorec, ki ga predstavlja naša plesalke. V času meritev so bile v letih, ko je variabilnost v spremljanih parametrih zelo visoka. O razlikah v parametrih vertikalnih skokov pri različnih antropometrijskih značilnostih baletnih plesalcev je poročal že Wyon s sod. (2006). Ena izmed lastnosti baletnih plesalcev je povečana gibljivost, ki pa lahko

negativno vpliva na dosežek pri vertikalnih skokih (Nielsen, Crone in Hultborn, 1993). Tako motorično obnašanje je podkrepljeno z dejstvom o zmanjšani refleksni aktivnosti pri baletnih plesalcih, ki je lahko posledica prav povečane gibljivosti (Nielsen s sod., 1993; Ryder, Kitano in Koceja, 2010). Ker so bile naše plesalke v času študije še v fazi telesnega razvoja, so bile omenjene značilnosti zelo različne med posameznicam, kar gre z roko v roki s predhodno omenjenimi študijami.

Podaljšan negativni in skrajšan pozitivni čas skupaj nižjo štartno močjo pri skoku CMJ $\frac{3}{4}$ dodatno kaže na previdno izveden začetni del skoka, ki pa se v kompenzira z večjo silo v zadnjih fazah odziva. To kaže v smeri, da se propulzijski del odzivne akcije skrajša, s čimer je potrebno dosežati večje sile za primerljivo proizvodno gibalne količine.

Naše ugotovitve so lahko pomembne pri treningu baletnih plesalcev in plesalk. Za trening eksplozivne moči, ki je potrebna za izboljšanje višine vertikalnih skokov, naj se ne uporablja kompleksnih skokov z dodatnimi tehničnimi elementi, ampak običajne skoke z nasprotnim gibanjem. Na podlagi prej opravljenih raziskav je priporočljivo redno kombiniranje s trenin- gom moči iztegovalk skočnega sklepa (Fouré, Nordez, Guette in Cornu, 2009). Pliometrični trening je priporočljiv za povečanje odzivne moči, vendar moramo biti previdni, da ne ogrozimo drugih motoričnih sposobnosti (gibljivost, ravnotežje, koordinacijo idr.) zaradi pogosto si nasprotujočih učinkov vadbe posamezne sposobnosti. Previdni moramo biti pri iskanju optimalnih razporeditev vadbenih enot oz. podenot, saj je konec koncev le estetika tista, ki je ključna za uspeh na odru.

■ Viri

1. Bobbert, M. F., & van Ingen Schenau, G. J. (1988). Coordination in vertical jumping. *Journal of Biomechanics*, 21(3), 249–262.
2. Bosco, C., Mogroni, P., & Luhtanen, P. (1983). Relationship between isokinetic performance and ballistic movement. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 51(3), 357–364.
3. Bračič, M. (2010). Biodinamične razlike v vertikalnem skoku z nasprotnim gibanjem in bilateralni deficit pri vrhunskih sprinterjih. *Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*.
4. Fouré, A., Nordez, A., Guette, M., & Cornu, C. (2009). Effects of plyometric training on passive stiffness of gastrocnemii and the musculo-articular complex of the ankle joint. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(6), 811–818.
5. Golomer, E., & Féry, Y. A. (2001). Unilateral jump behavior in young professional female ballet dancers. *The International Journal of Neuroscience*, 110(1–2), 1–7.
6. Hara, M., Shibayama, A., Takeshita, D., Hay, D. C., & Fukushima, S. (2008). A comparison of the mechanical effect of arm swing and countermovement on the lower extremities in vertical jumping. *Human Movement Science*, 27(4), 636–648.
7. Harley, Y. X., Gibson, A. S. C., Harley, E. H., Lambert, M. I., Vaughan, C. L., & Noakes, T. D. (2002). Quadriceps Strength and Jumping Efficiency in Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 6, 87–94.
8. Hubley, C. L., & Wells, R. P. (1983). A work-energy approach to determine individual joint contributions to vertical jump performance. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 50(2), 247–254.
9. Hudson, J. L. (1986). Coordination of segments in the vertical jump. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18(2), 242–251.

10. van Ingen Schenau, G. J., Bobbert, M. F., & Rozendal, R. H. (1987). The unique action of bi-articular muscles in complex movements. *Journal of Anatomy*, 155, 1–5.
11. Jöris, H. J., van Muyen, A. J., van Ingen Schenau, G. J., & Kemper, H. C. (1985). Force, velocity and energy flow during the overarm throw in female handball players. *Journal of Biomechanics*, 18(6), 409–414.
12. Korff, T., Horne, S. L., Cullen, S. J., & Blazevich, A. J. (2009). Development of lower limb stiffness and its contribution to maximum vertical jumping power during adolescence. *The Journal of Experimental Biology*, 212(22), 3737–3742.
13. Koutedakis, Y., Stavropoulos-Kalinoglou, A., & Metsios, G. S. (2005). The Significance of Muscular Strength in Dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 9(1), 29–34.
14. Nielsen, J., Crone, C., & Hultborn, H. (1993). H-reflexes are smaller in dancers from The Royal Danish Ballet than in well-trained athletes. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 66(2), 116–121.
15. Nuzzo, J. L., McBride, J. M., Cormie, P., & McCaulley, G. O. (2008). Relationship between countermovement jump performance and multi-joint isometric and dynamic tests of strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 699–707.
16. Peterson, M. D., Alvar, B. A., & Rhea, M. R. (2006). The contribution of maximal force production to explosive movement among young collegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 867–873.
17. Ryder, R., Kitano, K., & Koceja, D. M. (2010). Spinal Reflex Adaptation in Dancers Changes with Body Orientation and Role of Pre-synaptic Inhibition. *Journal of Dance Medicine & Science*, 14(4), 155–162.
18. Stone, M. H., O'Bryant, H. S., McCoy, L., Coglianese, R., Lehmkuhl, M., & Schilling, B. (2003). Power and maximum strength relationships during performance of dynamic and static weighted jumps. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 17(1), 140–147.
19. Temfemo, A., Hugues, J., Chardon, K., Mandengue, S., & Ahmaidi, S. (2009). Relationship between vertical jumping performance and anthropometric characteristics during growth in boys and girls. *European Journal of Pediatrics*, 168(4), 457–464.
20. Wyon, M. A., Allen, N., Angioi, M., Nevill, A. M., & Twitchett, E. (2006). Anthropometric factors affecting vertical jump height in ballet dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(3/4), 106–110.
21. Xarez, L. (1993). Vertical jumping in dance: feet positions, type of support, body composition, morphology, level of expertise and height flight. *Portuguese Journal of Human Performance*, 9(2), 47–50.
22. Young, W., McLean, B., & Ardagna, J. (1995). Relationship between strength qualities and sprinting performance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 35(1), 13–19.

Borut Fonda, dipl. kond. tren. S2P, znanost v prakso, d.o.o.,
 Laboratorij za motorično kontrolo in motorično obnašanje
 e-pošta: borut.fonda@s2p.si



Petra Zaletel,
Meta Zagorc

Aerobika v kondicijski pripravi plesalcev

Izvleček

Aerobika kot oblika vadbe v pripravljalnem in predtekmovalnem obdobju učinkovito vpiva na gibalne (moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje) in funkcionalne sposobnosti (vzdržljivost) športnih plesalcev. Pri aerobiki gre za specifično aerobno vadbo ob glasbeni spremljavi. Sestavljena je iz neizčrpnega števila različnih gibalnih stuktur in njihovih kombinacij. Vključuje hojo, tek, poskoke, elemente plesa, gimnastične in krepilne vaje ter v zaključku vadbene enote tudi nekatere elemente sproščanja joge. Aerobiko so kot element kondicijskega treninga vrhunskih športnikov že uporabili v športnem plesu, kakor tudi v mnogih drugih športih. Pri športnem plesu se uporabljajo gibalne strukture aerobike, ki razvijajo orientacijo v prostoru, ritmičnost gibanja, pa tudi koordinacijo rok, nog in celega telesa ter pravočasnosti gibanja (»timing«). Ob upoštevanju značilnosti športnega plesa prirejamo aerobiko v obliko, ki ustreza zahtevam kondicijskega treninga športnega plesa. V največji meri bi z aerobiko lahko vplivali na vzdržljivostne sposobnosti ter koordinacijo v ritmu ter koordinacijo v prostoru.

Ključne besede: aerobika, vrhunski šport, ples, kondicijska priprava, gibalne sposobnosti, funkcionalne sposobnosti.

Aerobics in physical preparation of sport dancers

Abstract

Aerobics as a form of exercise during the preparatory period effectively influences on the physical (strength, speed, coordination, flexibility, balance) and functional capacity (endurance) of sport dancers. Aerobics is a specific aerobic exercise with music accompaniment. It consists of a non-exhaustive number of different movement structures and their combinations. It includes walking, running, jumping, the elements of dance, gymnastics and strength exercises, also some elements of the relaxation of yoga. Aerobic fitness, as an element of training of top athletes, was already used in sport dance, as well as in many other sports. In sport dance we are using movement structures of aerobics, which are developing orientation in space, rhythmical movement, as well as coordination of arms, legs and whole body and correct timing of movement.

Key words: aerobics, competitive sport, dance, physical preparation, physical fitness, functional ability.

■ Uvod

Športni ples združuje standardne in latinskoameriške ples, rokenrol in show ples. Gre za izredno kompleksne športne discipline, ki zahtevajo natančno sintezo gibalnih sposobnosti in njihovo obravnavo iz različnih vidikov. Gibanja, največkrat so to med seboj na poseben način povezane aciklične gibalne strukture, sestavljajo estetsko oblikovane koreografske celote, ki se izvajajo na različne zvrsti glasbe, skladno z njenim karakterjem. V soodvisnosti izvedbe med dvema človekoma – plesalcema, zahtevajo veliko tehničnega znanja, hkrati pa izrazno moč, da bi dosegli prepričljivo izvedbo, vseeno tako pozornemu očesu sodnika kot gledalca (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005).

Današnji način treninga je svojevrsten sistem, ki temelji na posebej izdelanem modelu za doseganje želenega športnega rezultata in temu podrejenega tehnološkega procesa, s pomočjo katerega je mogoče doseči predvidene rezultate, ti pa so odvi-

sni od endogenih faktorjev, katerih nosilec je vsak posameznik (morfološke, funkcionalne, gibalne, biomehanične, kognitivne, konativne, sociološke in antropološke lastnosti in sposobnosti) in eksogenih faktorjev, ki so zunanji pogoji za športni uspeh (selekcija, kadrovski, socialni, materialni pogoji) (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005).

Veliko plesalcev trenira vsak dan, vrhunski tekmovalci celo dvakrat na dan, vendar razvoj plesa zahteva veliko več. Današnja športna znanost je s pomočjo znanstvenih in strokovnih spoznanj razvila sistem treninga, ki omogoča, da gibalne sposobnosti in funkcionalne v veliki meri pridobimo in izboljšamo.

Kondicijska priprava je del vadbenega procesa, ki je usmerjen k dvigu osnovnih in specifičnih funkcij organizma. Je del procesa treniranja, s katerim razvijamo tiste gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki so pomembne za uspeh v športu. Gre za povečanje učinkovitosti prenosa in pretvorbe energije ter večjo

ekonomičnost porabe energije. Sestavljena je iz osnovne in specialne kondicijske priprave.

Osnovna kondicijska priprava zajema razvijanje osnovnih funkcionalnih in gibalnih sposobnosti, ki so pogoj za visoko učinkovitost organizma v posameznem športu. Razvijamo predvsem osnovno (aerobno) vzdržljivost, osnovno moč, hitrost, gibljivost z nespecifičnimi gibalnimi aktivnostmi; režim mišične dejavnosti naj bi bil soroden tistemu, ki je značilen za posamezen šport. Specialna kondicijska priprava je namenjena razvoju povezanosti in usklajenosti delovanja vseh pomembnih funkcij organizma; ta priprava je maksimalno prilagojena specifičnim potrebam športa.

Najpogostejše se za oceno obsega in intenzivnosti obremenitev pri športnih plesih uporablja merjenje nekaterih fizioloških pokazateljev (frekvenca srca, telesna temperatura, koncentracija laktata v krvi). Poleg tega lahko podobno oceno dobimo s sistematičnim in natančnim opazovanjem plesa; tako dobimo informacije o strukturi obremenitev, ki jim je plesalec podvržen med tekmo. Parametri, ki določajo zunanjo obremenitev, so čas plesanja, razmerje med plesanjem in odmorom. Parametri notranje obremenitve pa so povprečen srčni utrip, skupni kisikov dolg, vsebnost laktata v krvi, frekvenca srčnega utipa, pri kateri je dosežen anaerobni prag.

Plesne koreografije in urnik nastopov oziroma tekmovanj plesalk in plesalcev zahtevajo njihovo visoko telesno pripravljenost, ki je prav tako pomembna kot plesna tehnika. Kakorkoli že, tudi v vrhuncu kariere posameznega plesalca predstavljajo aerobna kapaciteta, mišična moč, ravnotežje in kostno-sklepna integriteta »Ahilovo tetivo« v procesu selekcije in treninga plesa. To delno odraža nedokazan pogled strokovnjakov iz plesnega sveta, ki pravijo, da vsakršna vadba, ki ni direktno povezana s plesom, izničuje plesalčevo estetsko podobo, njegovo umetniško izraznost.

Predpostavljajmo, da v plesni umetnosti – športu potrebujemo le omejen dražljaj za pozitivne telesne adaptacije. Potemtakem ne bi bilo presenetljivo, da profesionalni plesalci dosegajo v tistih telesnih pripravljenosti podobne vrednosti kot zdravi neaktivni ljudje sedečega načina življenja približno iste starosti. V nasprotju nedavne raziskave kažejo, da lahko dodatna vadba pri plesalkah in plesalcih izboljša tako parametre telesne pripravljenosti, kot tudi zmanjša poškodbe pri plesu, ne da bi pri tem vplivala na ključne umetniške in estetske zahteve plesa. Ugotavljamo, da so dosledna selekcija in trenažne zahteve uspele transformirati ples v aktivnost, ki izbira posameznike z drugačnimi predispozicijami za gibljivost, kot pri ostalih športnikih. Zaželjena nizka telesna masa je povezana z nizkimi energijskimi vnosi plesalcev, pri čemer raziskave kažejo, da profesionalne plesalke baleta in študentke plesa vnašajo pod 70 do 80 % dnevno priporočljivih hranilnih vrednosti v telo. Medtem ko so postavljajo motnje v hranjenju, amenoreja in osteoporoza dobro prepoznana stanja med ženskimi športnicami, so že nekaj časa stalnica med plesalkami.

Primerna telesna pripravljenost je ključnega pomena za izboljšanje plesne tehnike in preprečevanja poškodb med vadbenim procesom, vendar pa je potrebno pristopiti k spremembi tradicionalnih trenažnih režimov pazljivo, da ne bi z novimi metodami treninga negativno vplivali na estetski izgled plesa. Aerobika je v tem primeru idealno sredstvo razvoja osnovne telesne priprave plesalcev, saj jim na podoben (ritem, glasba,

zaporedje gibalnih struktur, spreminjanje smeri ipd.), a vendar drugačen (poudarek na vzdržljivosti v moči) način omogoča trdno bazično pripravo.

Čeprav so si posamezne plesne zvrsti različne in se ples od ostalih športnih zvrsti razlikuje, lahko vseeno določimo kar nekaj njihovih skupnih lastnosti. Na profesionalnem nivoju morajo biti plesalci eksperti v estetskih in tehničnih kriterijih umetnosti, psihološko pripravljeni na prenašanje stresa v kritičnih situacijah in brez poškodb. Prav tako morajo biti telesno dobro pripravljeni. Samo 40 % njihove telesne priprave je vezanih na genetske faktorje, medtem ko preostalih 60 % odpade na plesalčevo kontrolo redne vadbe in ustrezne prehrane (Koutedakis in Jamurtas, 2004). Kljub temu kažejo podatki, da posamične plesne zvrsti zahtevajo le majhen dražljaj telesne priprave in da plesalci v splošnem niso tako dobro telesno pripravljeni, kot ostali vrhunski športniki (Baldari in Guidetti, 2001; Clarkson, Freedson, Keller, et al., 1985). Verjetno prav zaradi tega postaja pomembna identifikacija mladih plesnih talentov.

Večina ljudi meni, da so pri plesu pomembni tehnika, stil in tradicija plesa. Vendar so ravno tako pomembne tudi zahteve po telesni pripravljenosti (Redding in Wyon, 2003). Zato želimo v nadaljevanju predstaviti fiziološke elemente plesa, ki so v glavnem odgovorni za plesalčevo kondicijsko pripravljenost.

■ Kondicijska priprava plesalcev

Kondicijsko pripravljenost lahko definiramo kot »posameznikovo sposobnost premagovanja posamezne fizične naloge« (Koutedakis in Jamurtas, 2004). Kot v večini športov, je tudi plesna pripravljenost odvisna od premagovanja aerobnega (Clarkson, Freedson, Keller, et al., 1985; Clarkson, 1988) in anaerobnega (Koutedakis in Sharp, 1999) napora ter razvoja visokega nivoja mišične napetosti, mišične moči (Clarkson, 1988). Pomembna dejavnika kondicijske priprave plesalcev sta prav tako gibljivost (Van Gyn, 1986) in telesna sestava (Hergrenroeder, Brown in Klish, 1993). Nobena izmed naštetih dimenzij ne more sama odločati o uspehu v plesu, saj neprestano variirajo glede na starost, spol in stopnjo pripravljenosti.

Aerobna (srčno-žilna in dihalna) pripravljenost

V plesih se srečujemo z **aerobno vzdržljivostjo** (kjer predstavlja vir energije kisik, ki počasi, vendar neprekinjeno prek dihalnega sistema doteka v kri in mišice ter tako lahko zadovoljuje srednjevisoke zahteve po energiji) in **anaerobno vzdržljivostjo** (ki je opredeljena kot sposobnost opravljanja gibalne aktivnosti nepretrgoma s kar največjo možno intenzivnostjo v času treh minut in je odvisna od delovanja dihal, srca in ožilja, sposobnosti mišic, da prejemajo kisik, od zalog energijskih rezerv v mišicah in jetrih, visoke stopnje avtomatizacije in racionalne tehnike gibanja ter sposobnosti premagovanja subjektivnih težav, predvsem utrujenosti) (Zagorc, Zaletel, Škofic-Novak, Tušak in Golja, 1999). Intenzivnost plesov je zelo visoka (160–210 ud/min) in traja za vsak ples 1,5–2 minuti, kar pomeni, da gre za anaerobno aktivnost, pri čemer se energija porablja iz glukoze in zaloge glikogena v mišicah. Ker pa je treba zaplesati vseh pet plesov enega za drugim in je med plesi od 30 sek–1 min odmora, traja napor vsaj 10–15 minut v posameznem krogu tekmovanja, kar pomeni, da gre za aerobno

vzdržljivost. Na velikih tekmovanjih je treba zdržati do finalnega kroga 4–5 takih serij, kar pomeni, da je aerobna vzdržljivost za ples še kako pomembna. Zato je aerobika kot oblika vadbe za vrhunske plesalce še kako pomembna.

Latinskoameriške in standardne plesne prištevamo med srednje intenzivne napore. V splošnem profesionalni plesalci (Koutedakis in Sharp, 1999) in študentke plesa (Baldari in Guidetty, 2001) dosegajo nizke maksimalne porabe kisika (VO₂max) v primerjavi z ostalimi športniki (Tabela 1, Koutedakis in Jamurtas, 2004). Znotraj plesnih disciplin pa plesalke modernega plesa dosegajo višje VO₂max vrednosti, kot na primer plesalke baleta (Chmelar, Schultz, Ruhling, et al., 1988). Vrednosti slednjih so primerljive z enako starimi zdravimi neaktivnimi osebami. Pri večini športnikov se aerobna pripravljenost in tekmovalna uspešnost razvijata vzporedno v njihovi športni karieri, plesalke pa razvijajo oba parametra neodvisno drug od drugega. Za izbor – selekcijo in način plesnega treninga je navedeno dejstvo zelo pomembno.

Tabela 1: Maksimalna poraba kisika (VO₂max) pri vrhunskih športnikih različnih disciplin (Koutedakis in Jamurtas, 2004).

ŠPORTNA AKTIVNOST	VO ₂ max (ml/kg/min)
tek na dolge proge	77
triatlon	75
veslanje	70
tek na srednje proge	69
squash	62
plavanje	58
nogomet	57
gimnastika	55
ples	48
neaktivni, sedeči način življenja	44

Drugi faktor vpliva na razvoj srčno-žilnih in dihalnih sposobnosti je lahko kar ples sam (Chatfield, Byrness in Foster, 1992). Kirkendall in Calabrese (1983) ugotavljata, da so relativno majhna povečanja aerobne kapacitete profesionalnih plesalk odvisne ne toliko od njihovega dela – vadbe, temveč od dolžine in pogostosti njihovih nastopov. Prav tako ugotavljajo, da predstavljajo baletne vaje ob drogu samo nizko do zmerno intenzivnost (Cohen, Segal, Witriol, et al., 1982), medtem ko ples v centru dvorane (gibanja z nogami) povečajo VO₂ na 70 do 80 % maksimalne – kakršna je dosežena med nastopi baletnih plesalk, vendar največ za 3 minute. Torej glede na to, da je za izboljšave v aerobni kapaciteti potrebna vsaj 20 minutna intenzivna vadba, baletne aktivnosti zagotovo ne izzovejo aerobne adaptacije (Rimmer, Jay in Plowman, 1994).

Raziskave kažejo visoko fiziološko obremenitev plesalcev športnega plesa (Jaray in Wanner, 1984; Zagorc, Karpljuk in Friedl, 1999; Hollmann in Hettinger, 1990). Več raziskovalcev je preučevalo energetske porabe in intenzivnost v plesu. Blanksby in Reidy (1988) sta v svoji raziskavi primerjala srčni utrip ter največjo porabo kisika med plesanjem modernega plesa in LA plesov. Ugotovila sta, da so vsi (plesalci in plesalke obeh zvrsti) plesali pri več kot 80 % njihove največje porabe kisika. Iz raziskave Friedlove (1997) pa je razvidno, da je povprečni srčni utrip plesalcev in plesalk ŠP med plesanjem vseh desetih plesov (LA in ST

plesi) 187,2 udarcev na minuto. Ugotovila je, da so se plesalke in plesalci športnega plesa polovico tekmovalnega časa nahajali v nivoju visoko intenzivne obremenitve (80–90 %).

Darby in sodelavci (1995) so ugotovili, da se pri plesni aerobiki, ki vključuje več poskokov in manj gibanj z rokami, pojavlja večja poraba kisika, kot pri plesni aerobiki, ki vključuje gibalne strukture nižje intenzivnosti in gibanja z rokami nad glavo; pri slednjih prihaja do povečanega srčnega utripa. Interakcija plesnih karakteristik lahko določa fiziološke odgovore na aerobno plesno vadbo.

Vprašanje, ali izboljšave v aerobni kondiciji pomenijo tudi večjo uspešnost v plesu, še vedno ostaja predmet nadaljnjih raziskav.

Anaerobna kondicijska pripravljenost

Je najmanj raziskano področje v plesu. V splošnem gre za dve glavni anaerobni zahtevi. Pri prvi je potrebno demonstrirati, zbrati ogromno količino moči (npr. pri skokih). V tem primeru je energijsko gorivo za kratko mišično akcijo, ki traja samo nekaj sekund, kreatinfosfat. Energijski proces glikolize nastopa v drugem primeru, kjer se visoko intenzivne plesne akcije dogajajo približno 30 do 60 sekund. Temu bi lahko rekli tudi anaerobna vzdržljivost, katere omejitveni dejavnik predstavlja pojav mišične utrujenosti. Anaerobna kondicijska priprava predstavlja tip telesne aktivnosti v centru med aerobno pripravljenostjo in mišično močjo (Koutedakis in Jamurtas, 2004).

Tako kot pri aerobni pripravljenosti, so tudi v anaerobni kondiciji plesalci uvrščeni nižje kot ostali vrhunski športniki (Koutedakis in Sharp, 1999) in plesalke modernega plesa imajo več anaerobne moči, kot njihove kolegice iz baleta. Razlage lahko iščemo v naslednjih dejstvih: plesalke modernega plesa imajo v večini že športno preteklost, prav tako so v treningu plesalk baleta le zmerne anaerobne zahteve (Rimmer et al., 1994), pri balerinah pa so odkrili večje razmerje aerobnih, počasnih mišičnih vlaken (Dahlstrom, Liljedahl, Gierup, et al. 1997).

Vendar je zanimivo, da medtem ko so med normalnim plesom baleta plesalke na vaji izmerili laktat 3mmol/L, se je njegova vrednost na solističnem nastopu povečala na 10mmol/L (Schantz in Astrand, 1984). Slednja vrednost je prav tako visoka in primerljiva z ostalimi športnimi junaki nogometa, squasha in hokeja, izmerjena na njihovih tekmovanjih (Koutedakis in Jamurtas, 2004).

Mišična moč

Podatki raziskav kažejo, da se mišica adaptira na trening s povečanjem maksimalne mišične moči. Šele v zadnjih 60-tih letih je trening moči postal zopet pomemben dejavnik kondicijske priprave športnikov.

Plesalci lahko izboljšajo svoj nastop s povečanjem mišične sposobnosti za produkcijo sile (Koutedakis in Sharp, 1999). Z znanjem o moči mišic in vezi se lahko izognemo vprašanju, kdaj začeti s treningom moči pri mladih plesalcih in pritiskom staršev, ki temu nasprotujejo. Kakorkoli že, moč v splošnem ni veljala za najni del treninga in uspešnosti v plesu, kar se odraža tudi v miselnosti plesnih krogov po svetu, in sicer da naj bi trening moči izničil estetsko izraznost plesalca.

Ravno nasprotno nam odkrivajo podatki na plesalcih (Koutedakis, Cross in Sharp, 1996) in plesalkah (Stadler, Noble in Wilkinson, 1990) baleta: dodatni trening moči (premagovanje odpora – dvigovanje uteži) za upogibalke in iztegovalke kolena (stegenske mišice) lahko izboljša moč nog, ne da bi pri tem motil oziroma oviral ključne umetniške in telesne zahteve plesnega nastopa. Zgodnejše raziskave s tega področja prikazujejo, da statistično značilno povečanje mišične moči niso spremljale proporcionalne spremembe v velikosti mišice (MacDougall, Elder, Sale, et al., 1980), kar dokazuje, da so posledica treninga moči spremembe v živčnem sistemu (Enoka, 1997). Povečana aktivnost živčevja je torej odgovorna za povečano mišično moč med vadbo (Ploutz, Tesch, Biro, et al., 1994) in verjetno vsaj v zgodnjih fazah razvoja moči, povečanje moči ni posledica hipertrofije.

Izokinetične meritve so večkrat pokazale nižje vrednosti mišičnega navora pri plesalcih v primerjavi z drugimi športniki (Koutedakis in Sharp, 1999). Plesalke baleta imajo od vseh najnižjo mišično moč, saj predstavlja le 77 % s telesno maso predvidene moči po normah (Reid, 1988). Delno to lahko utemeljimo z majhno mišično maso plesalk baleta (38–43 % celotne teže plesalk; Yannakoulia, Keramopoulos, Tsakalakis, et al., 2000), ki je v glavnem sestavljena iz tipa počasnih mišičnih vlaken (Dahlstrom, Liljedahl, Gierup, et al. 1997). Vendar pa so plesalke in plesalci modernega plesa močnejši, kot njihovi kolegi iz baleta; še več, njihova moč je primerljiva tudi z ostalimi vrhunskimi športniki (Koutedakis in Sharp, 1999).

Tudi plesalci športnega plesa dosegajo v testih moči podobne rezultate, kot ostali športniki, čeprav v eksplozivni moči izstopajo plesalke in plesalci akrobatskega rock'n'roll-a (Zagorc in Zaletel, 1997).

Pekkarinen je s sodelavci (1989) preučeval fiziološki profil mladih plesalcev baleta in ugotovil, da so v splošnem vitki, relativno majhni in izredno gibljivi. Predvsem mlajši dečki dosegajo v testih aerobne moči le povprečne rezultate, medtem ko so v testih eksplozivne in repetitivne moči nog boljši od svojih vrstnikov.

V nasprotju z miselnostjo, da je ena stran telesa močnejša od druge, raziskava Westbalda, Tsai-Fellanderja in Johanssona (1995) ne kaže nobenih razlik med desno in levo polovico telesa plesalk in plesalcev. Drugačni načini vadbe in priprave športnikov ne vplivajo na osnovno mišično pripravo in mišične kontraktilne elemente (Koutedakis in Jamurtas, 2004).

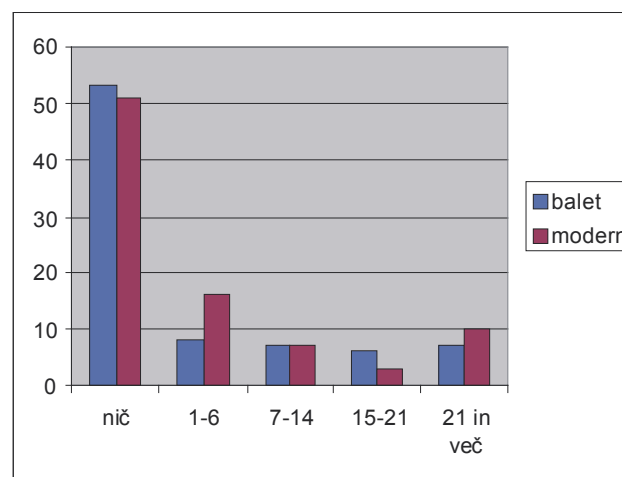
Pri testiranju profesionalnih plesalk in plesalcev, ki so izvajali dodatni trening moči, so v primerjavi s kontrolno skupino dosegli povečanje moči (Koutedakis, Cross in Sharp, 1996; Stadler, Noble in Wilkinson, 1990; Bennell, Khan, Matthews, et al., 1999). Tako bi lahko podobno, kot v primerih aerobne in anaerobne kondicijske priprave, rekli, da konvencionalne plesne vaje oziroma treningi zelo malo vplivajo na povečanje moči (Rimmer et al., 1994). Groer in Fallon (1993) pa sta odkrila, da je enoletno ukvarjanje s plesom povzročilo pri 8 do 11 letnih deklicah povečanje moči v primerjavi s kontrolno skupino.

Če primerjamo trening plesalk in plesalcev latinskoameriških in standardnih plesov na eni in rock'n'roll-a na drugi strani, lahko večjo eksplozivno moč slednjih pripišemo ravno naravi njihovega treninga, saj poleg ogromnega števila vaj za moč z lastno

telesno maso, poskokov in akrobatike izvajajo tudi dodatni trening moči z utežmi, katerega se naši latinskoameriški in standardni plesalke in plesalci še niso lotili. Ti dajejo več poudarka pri kondicijski pripravi na preplesavanje že naučenih programov, kjer utrjujejo tehniko plesa, pridobivajo aerobno telesno pripravljenost, hkrati pa bogatijo svoj umetniški izraz.

Plesne poškodbe in moč

Sodeč po raziskavah plesna gibanja ne razvijajo tako močnih sil, da bi lahko povzročala mišične poškodbe, ki jih vidimo pri drugih športih (Koutedakis in Jamurtas, 2004). Aerobni ples potemtakem ponuja najbolj varno vadbo z minimalnim tveganjem za poškodbe (Askling, Lund, Saartok, et al., 2002). Vendar pa prihaja pri plesalkah in plesalcih vseeno do poškodb, katerih posledice so velikokrat pogubne za njihovo plesno kariero. Po enoletnem obdobju je kar 50 % od velikega vzorca plesalk in plesalcev poročalo o 1 do 6 dnevem počitku zaradi mišično-skeletnih poškodb (Graf 1). Najpogostejše so poškodbe spodnjega dela hrbta, ki skupaj z medenico, nogami, koleni in stopali predstavljajo 90 % vseh poškodb plesalcev (Koutedakis, Khalouha, Pacy et al., 1997; Koutedakis, Pacy, Carson, et al., 1997).



Graf 1

Pretreniranost, neprimerna tla, težke koreografije in nezadostno ogrevanje so glavni faktorji poškodb v plesu. K temu so v zadnjih letih dodali tudi stopnjo telesne pripravljenosti, predvsem moči (Sohl in Bowling, 1990). Trening moči tako zmanjšuje možnosti poškodb, predvsem pri šibkejših plesalkah in plesalcih.

Pogosto spregledan faktor, ki ravno tako vpliva na plesne poškodbe, je napačno razmerje v moči agonista in antagonista iste okončine; torej večje kot je razmerje med upogibalno in iztegovalko v kolenu oziroma šibkejši kot je biceps femuris v primerjavi s quadricepsom, večja je možnost poškodbe (Koutedakis, Frischknecht in Murthy, 1997). Čeprav sta ples in veslanje izredno različna športa, pri njunih predstavnikih prihaja do podobnih poškodb v spodnjem delu hrbta. Pri obeh skupinah športnikov je specifični trening moči za biceps femuris privedel do boljšega razmerja med agonistom in antagonistom ter tako manj odsotnih dni zaradi poškodb (Koutedakis in Jamurtas, 2004).

Mišična gibljivost in mobilnost sklepov

Optimalna mišična gibljivost in mobilnost sklepov ponavadi kaže na to, da ni nobenih anatomskih ali mišičnih omejitev za gibanje. Na mišično gibljivost in mobilnost sklepov (MGMS) lahko med drugim vplivajo tudi struktura kostnih površin, hrustanec, vezivno tkivo in maščobno tkivo v mišici (Koutedakis in Sharp, 1999). MGMS je zelo pomemben za uspešnost v plesnem športu, kar potrjujejo tudi avdicije ter selekcije plesalk in plesalcev.

Čeprav so plesalke in plesalci izredno gibljivi, sčasoma preko treninga razvijejo posebne lastnosti v primerjavi z drugimi športniki; nobenih povezanosti niso našli med gibljivostjo plesalcev in poškodbami v spodnjem delu hrbta, v kolenih ali gležnjih. Pri drugih športnikih je bila pomanjkljiva gibljivost v ledvenem predelu povezana povečanimi znaki poškodb spodnjega dela hrbta (Knapik, Bauman, Jones, et al., 1991).

Čeprav številne raziskave kažejo, da so ženske gibljivejše od moških športnikov, to za vrhunske plesalke in plesalce baleta ne velja (Hamilton, Hamilton, Marshall, et al., 1992).

■ Aerobika kot element kondicijskega treninga športnih plesalcev

Aerobika je skupinska vadba, ki poteka ob glasbi in se pojavlja v različnih oblikah (klasična – »hi-lo«, »step«, »slide«, »new body« itd.). Vsebuje pretežno ciklična gibanja. Vključuje hojo, tek, poskoke, elemente plesa, gimnastične in krepilne vaje ter v zaključku stretching, lahko tudi nekatere elemente joge. Aerobika razvija aerobno moč, vzdržljivost, moč, gibljivost, koordinacijo in ravnotežje. Gibanja večinoma izvajamo stoje, vaje za krepitev miškulature pa tudi leže, kleče ali sede. Vsa gibanja v aerobiki vključujejo velike mišične skupine, pospešujejo delo srca, pljuč in drugih funkcionalnih sistemov organizma in trajajo dovolj dolgo, da povzročajo aerobne učinke (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Gibalne strukture naj bi izvajali pravilno in varno, zato je nujno potrebno osnovno poznavanje principov anatomije in fiziologije. Sem sodi poznavanje gimnastičnih vaj in njihovega vpliva na posamezne segmente človeškega telesa, določitev intenzivnosti obremenitve v posameznih delih vadbene enote, vpliva ritma in glasbe, metodskih postopkov, primernih za različne starostne skupine, za različne ravni treneranosti poznavanje psiholoških in socioloških zakonitosti vadbene procesa.

Večinoma vadimo aerobiko v skupini, vsak posameznik pa si lahko glede na svoje motorične in funkcionalne sposobnosti delno izbere raven intenzivnosti vadbe.

Aerobiko so kot element kondicijskega treninga vrhunskih športnikov že uporabili v športnem plesu ter v mnogih drugih športih. Pri športnem plesu se uporabljajo gibalne strukture aerobike, ki razvijajo orientacijo v prostoru, ritmičnost gibanja (obe sposobnosti sta razsežnosti koordinacije), tudi koordinacijo rok in nog. Prav tako se uporabljajo gibalne strukture aerobike, ki vplivajo na razvoj gibljivosti ter timinga (pravočasnosti gibanja, ki je tudi razsežnost koordinacije).

Različne pojavne oblike aerobike so bile vključene v telesno pripravo športnih plesalcev, predvsem v pripravljalnem in

predtekmovalnem obdobju, pogosto tudi v prehodnem, kot oblika sprostitve in uživanja v gibanju ob glasbi (Zagorc, Zaletel Černoš in Ipavec, 2000). Športni plesalci so aerobiko že uporabljali v pripravljalnem obdobju za različne namene: razvoj določenih gibalnih sposobnosti in spretnosti, razbijanje ustaljenih vzorcev gibanja in razvijanje za ritmično gibanje ob glasbi.

Vsekakor si aerobika ustvarja pomembno vlogo v kondicijski pripravi športnih plesalcev, za kar obstajata dva razloga:

- kondicijska priprava v sodobnem vrhunskem športu zahteva široko paleto različnih vsebin treninga z namenom izogniti se zasičenosti, ki se pojavi zaradi nevariabilnosti treningov;
- različne vrste aerobike vplivajo na razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti bolj učinkovito, kot klasični oziroma specifični treningi.

Krožna vadba kot primer kondicijskega treninga pri aerobiki

Krožna vadba je specifična organizacijska oblika vadbe, pri kateri so vadeči razvrščeni v manjše skupine in pri vadbi krožijo od naloge do naloge oziroma od postaje do postaje v določeni smeri. Postaja je določeno mesto v vadbenem prostoru, kjer vadeči opravljajo točno določeno vajo.

Običajna krožna vadba uporablja postajne točke, kjer se vaje izvajajo z dodatnim bremenom (uporaba lastne teže, uteži, elastičnih trakov, trenažerjev itd.). Na vsaki izmed postaj začne vaditi določeno število udeležencev, ki po določenem času prekinejo vadbo na eni postaji in preidejo na naslednjo. Tako vsi vadeči hkrati zamenjajo postaje. Odmor oziroma čas, ki je potreben za menjavo postaje, je zelo kratek (15 do 30 sekund), ali pa vadeči prehajajo s postaje na postajo takoj, brez odmora. Pri krožni vadbi zagotovimo vadbo vsem udeležencem hkrati, zato mora imeti vsak posameznik svoj rekvizit, orodje ter dovolj prostora za izvajanje določene vadbe.

Nenazadnje je potrebno omeniti, da je uporaba krožne vadbe pri aerobiki učinkovito sredstvo za razvoj specifičnih vzdržljivostnih sposobnosti izbranih športov, saj ima značaj intervalne obremenitve z visoko intenzivnostjo, kar je značilno za športne plesale. Poleg tega se pri krožni vadbi lahko specifično določa obremenitev (npr. intenzivnost, razmerje med časom vadbe in časom odmora itd.), ki je čim bolj podobna oziroma enaka tisti, ki nastopa v posameznem športnem plesu.

Krožna vadba je mnogokrat oblika treninga mlajših selekcioniranih skupin, z različnimi pripomočki pa popestrimo vadbo tudi v aerobiki. Vadba je učinkovita in uravnotežena, saj na različnih postajah izvajamo naloge, s katerimi krepimo različne mišične skupine. Če je vadba namenjena razvoju aerobnih sposobnosti (»hi-lo«, »step«, »slide«), potem je vsebina posameznih vaj temu primerna (kombinacija poskokov, koreografija na »stepu« ali »slidu«), če pa je osnovni cilj krepitev posameznih mišičnih skupin, se na postajah izvajajo različne krepilne vaje.

Zgradba ure pri krožni vadbi se ne razlikuje od klasičnega modela ure aerobike:

- uvodni del – ogravanje (8–12 minut);
- glavni del – vadba po postajah (35–45 minut);
- zaključni del – raztezanje mišic, sprostilne tehnike (5–8 minut).

1. PRIMER KROŽNE VADBE: Krožni trening s sredinsko aerobno »hi-lo« postajo ter posameznimi postajami za krepitev določenih mišičnih skupin.

Število postaj: 5

Število vadečih: 20 (v skupinah po štiri)

Postaja	Pripomočki	Vaja	Najbolj obremenjene mišične skupine	Trajanje
1.	»slide«	Hitro drsenje v športni drži (nizki preži)	Izegovalke, primikalke in odmikalkle nog	1 min
2.	»Bosu« – pol-žoga ali nizka klopica	Sklece v opori pred rokami/za rokami 	Troglava nadlaktna mišica, prsne mišice, stabilizatorji trupa	1 min
3.	Klopica	Pokoki iz izpadnega koraka nazaj, na klopico (lahko tudi bočno) 	Mišice medeničnega obroča in nog	1 min
4.	Velika žoga	Poteg nog iz iztegnjenega položaja do upogiba 90 st. V kolenih in nazaj 	Trebušne mišice	1 min
5.	Elastični trak	Poteg rok do brade 	Mišice ramenskega obroča in zgornjega dela hrbta	1 min

Triminutna aerobna postaja se vključuje v krožno vadbo po vsaki postaji za krepitev mišičnih skupin (ena minuta) in zajema elemente »hi-lo« (klasične) aerobike in tudi določene igralne elemente posamezne športne igre.

■ Zaključek

S pomočjo aerobike, kot elementa kondicijskega treninga športnih plesalcev, ti lahko razvijajo in izboljšajo svoje funkcionalne in gibalne sposobnosti. Z aerobiko lahko plesalci razvija-

jo lahko tudi orientacijo v prostoru in ritmičnost gibanja, kar je v plesu bistvenega pomena.

Pri izdelavi koreografije je potrebno vedeti, komu je namenjena. Za športne plesalce naj bi koreografija vsebovala čim več plesnih gibov in elementov. Koreografija naj bo sestavljena iz čim več različnih ritmov, spreminjanjem smeri, kar lahko pozitivno vplivamo na samo orientacijo v prostoru, saj je orientacija v prostoru izjemno pomembna pri plesanju. Vsebuje naj čim več plesnih elementov in iz značilnih plesnih gibov, ki jih športni plesalci uporabljajo tudi v svojih plesnih koreografijah. V ko-

reografiji moramo upoštevati tudi izraznost gibov in mimiko obraza, čustva, vsebovati mora čim več različnih stilov. Ker gre pri športnih plesih za ples v paru, bi bilo zanimivo, če bi bila tudi koreografija aerobike sestavljena na ta način, kjer je poučarjen 'partnering' med obema plesalcema.

S tekom in drugimi vzdržljivostnimi športu sicer razvijamo srčno-žilne in dihalne sposobnosti, vzdržljivost, ki je del osnovne oziroma splošne priprave vsakega športnika. Vendar plesalci kot esteti v športu potrebujejo za dober rezultat nekaj več. S tekom ne morejo nadoknaditi vsa gibanja in korake, ki so prisotni pri plesu. Aerobika nam omogoča razbijanje monotonosti, ki je prisotna pri teku, saj zapletenost gibalnih struktur vpliva na razvoj koordinacije, ravnotežja, orientacije v prostoru ipd.

Aerobika je kot oblika vadbe v pripravljalnem in predtekmovalnem obdobju za vrhunske športne plesalce zagotovo zelo priporočljiva, saj predstavlja zanimivejši način treninga, kot pa ostale metode vadbenega procesa.

Literatura:

1. Askling, C., Lund, H., Saartok, T., et al. (2002). Self-reported hamstring injuries in student –dancers. *Scand J Med Sci Sports* 2002; 12(4): 230–5.
2. Baldari, C., Guidetti, L. (2001). VO₂max, ventilatory and anaerobic thresholds in rhythmic gymnasts and young female dancers. *J Sports Med Phys Fitness*; 41: 177–182.
3. Blanksby, B.A., Reidy, P.W. (1988). Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *Br. J. Sport Med.*, 22(2): 57–60.
4. Chmelar, R.D., Schultz, B.B., Ruhling, R.O., et al. (1988). A physiologic profile comparing levels and styles of female dancers. *Phys Sportsmed*; 16 (7): 87–96.
5. Clarkson, P.M. (1988). The science of dance. In: Clarkson, P.M., Skrinar, M., (ed.) *The science of dance training*. Champaign (IL): Human Kinetics Books, 17–21.
6. Cohen, J.L., Segal, K.R., Witriol, I., et al. (1982). Cardiorespiratory responses to ballet exercise and the VO₂max of elite ballet dancers. *Med Sci Sport Exerc*; 14 (3): 212–217.
7. Clarkson, P.M., Freedson, P.S., Keller, B., et al. (1985). Maximal oxygen uptake, nutritional patterns, and body composition of adolescent female ballet dancers. *Res Q Exerc Sport*; 56: 180–184.
8. Dahlstrom, M., Liljedahl, ME, Gierup, J., et al. (1997). High proportion of type I fibres in thigh muscle of young dancers. *Acta Physiol Scand*; 160 (1): 49–55.
9. Darby, L.A., Browder, K.D., Reeves, B.D. (1995). The effects of cadence, impact, and step on physiological responses to aerobic dance exercise. *Res. Q. Exerc. Sport*, 66(3): 231–238.
10. Groer, S., Fallon, F. (1993). Supplemental conditioning among ballet dancers: preliminary findings. *Med Probl Perform Art*; 8 (1): 25–8.
11. Hamilton, W.G., Hamilton L.H., Marshal, P., et al. (1992). A profile of the musculoskeletal characteristics of elite professional ballet dancers. *Am J Sports Med*; 20 (3): 267–73.
12. Hergenroeder, A.C., Brown, B., Klish, W.J. (1993). Anthropometric measurements and estimating body composition in ballet dancers. *Med Sci Sport Exerc*; 25 (1): 145–150.
13. Kirkendall, D.T., Calabrese, L.H. (1983). Physiological aspects of dance. *Clin Sports Med*; 2 (3): 525–537.
14. Koutedakis, Y., Cross, V., Sharp NCC. (1996). The effects of strength training in male ballet dancers. *Impulse*; 4 (3): 210–9.
15. Koutedakis, Y., Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete. Psychological considerations. *Sports Med* 2004; 34 (10): 651–661.
16. Enoka, R.M. (1997). Neural adaptations with chronic physical activity. *J Biomech*; 30 (5): 447–55.
17. Knapik, J.J., Bauman, C.L., Jones, B.H., et al. (1991). Preseason strength and flexibility imbalances associated with athletic injuries in female collegiate athletes. *Am J Sports Med*; 19(1): 76–81.
18. Koutedakis, Y., Khalouha, M., Pacy, P.J., et al. (1997). Thigh peak torques and lower-body injuries in dancers. *J Dance Med Sci* 1997; 1(1): 12–5.
19. Koutedakis, Y., Pacy, P.J., Carson, R.J., et al. (1997). Health and fitness in professional dancers. *Med Probl Perorm Art* 1997; 12 (1): 23–7.
20. Koutedakis, Y., Sharp NCC. (1999). *The fit and healthy dancer*. Chichester: John Wiley and Sons.
21. MacDougall, J.D., Elder, G.C., Sale, D.G., et al. (1980). Effects of strength training and immobilization on human muscle fibres. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*; 43 (1): 25–34.
22. Pekkarinen, H., Litmanen, H., Mahlamaki, S. (1989). Physiological profiles of young boys training in ballet. *Br. J. Sport Med*, 23(4): 245–249.
23. Ploutz, L.L., Tesch, P.A., Biro, R.L., et al. (1994). Effect of resistance training on muscle use during exercise. *J Appl Physiol*; 76 (4): 1675–81.
24. Redding, E., Wyon, M.A. (2003). Strengths and weaknesses of current methods for evaluating the aerobic power of dancers. *J Dance Med Sci*; 17 (1): 10–16.
25. Reid D.C. (1988). Prevention of hip and knee injuries in ballet dancers. *Sports Med*; 6 (5): 295–307.
26. Rimmer, J.H., Jay, D., Plowman, S.A. (1994). Physiological characteristics of trained dancers and intensity level of ballet class and rehearsal. *Impulse*; 2: 97–105.
27. Schantz, P.G., Astrand, P-O. (1984). Physiological characteristics of classical ballet. *Med Sci Sports Exerc*; 16 (5): 472–476.
28. Stalder, M.A., Noble, B.J., Wilkinson, J.G. (1990). The effects of supplemental weight training for ballet dancers. *J Appl Sport Sci Res*; 4 (3): 95–102.
29. Van Gyn, G.N. (1986). Contemporary stretching techniques: theory and application. In: Shell, C.G., ed. *The dancer as athlete: the 1984 Olympic scientific congress proceedings*. Champaign: Human Kinetics, 109–116.
30. Westbald, P., Tsai-Fellander, L., Johansson, C. (1995). Eccentric and concentric knee extensor muscle performance in professional ballet dancers. *Clin J Sport Med*; 5: 48–52.
31. Zagorc, M., Karpljuk, D., Friedl, M. (1999). Analysis of functional loads of top sport dancers. V: Milanović, D. (ur.) *Druga međunarodna znanstvena konferencija Kineziologija za 21. stoljeće*, Dubrovnik, Hrvatska, 22. - 26. 09. 1999. *Kineziologija za 21. stoljeće : zbornik radova : proceedings book*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, 1999, str. 240–243.
32. Yannakoulia, M., Keramopoulos, A., Tsakalakis, N., et al. (2000). Body composition in dancers: the bioelectrical impedance method. *Med Sci Sports Exerc*; 32 (1): 228–34.
33. Zagorc, M., Zaletel, P. in Ižanc, N. (1996). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
34. Zagorc, M., Zaletel, P., Škofic-Novak, D., Tušak, M. in Golja, A. (1999). *Vsestranska priprava plesalcev*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
35. Zagorc, M., Zaletel Čeroš, P. in Ipavec, N. (2000). *Step in slide aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
36. Zagorc, M., Petrovič, S. in Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.
37. Zaletel, P. (2007). S plesom do lepote gibanja. *Polet*, 46(08), 40.

dr. Petra Zaletel, asist.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
E-pošta: petra.zaletel@fsp.uni-lj.si



**Nastja Kanduč Zupančič,
Meta Zagorc**

Pomembnost razvoja gibalnih sposobnosti jazz plesalcev – koordinacija

Izvleček

Gibalne sposobnosti so v plesu pogoj za uspešno izvajanje in obvladovanje gibanja. Z načrtnim in dobro premišljenim treningom želimo vplivati na spremembo gibalnih sposobnosti v zažrtani smeri, kar vodi k boljšim tekmovalnim dosežkom. Z razvojem gibalnih sposobnosti v jazz plesu vplivamo na večje zavedanje in obvladovanje telesa plesalca, na pravilno tehnično izvedbo plesnih elementov ter posredno vplivamo na psihološke in sociološke sposobnosti plesalca. V športu se posebej kaže pomembnost koordinacije v tistih disciplinah, ki so značilne po veliki zapletenosti gibanja (ples, gimnastika, akrobatika...). Zato je potrebna čim večja stopnja naučenosti osnovne motorične naloge (tehnika), ki naj bi bila kar se da neobčutljiva za različne motnje (predštartna trema, gledalci, spolzko plesišče...). V sistem treninga jazz plesalcev je zato potrebno dodati obsežen program, ki zajema razvoj vseh gibalnih sposobnosti. Pri vsakem plesalcu je potrebno upoštevati njegovo individualnost in posvetiti več pozornosti gibalnim sposobnostim, ki so slabše razvite.

Ključne besede: jazz ples, gibalne sposobnosti, trening, koordinacija.

Developing of motor abilities in jazz dance – coordination

Abstract

Condition for a successful dance performance and good control of movement are motor abilities. We want to affect on motor abilities with systematical and well considered training in direction, which leads to a better achievement on a competition. With development of motor abilities in jazzdance we influence on an increasing aware ness and control of dancer's body, on proper technical performance of the dance elements and indirectly on psychological and sociologica labilities of a dancer. The importance of coordination is significant in sport disciplines, for which a great complexity of the movement is typical (dance, gymnastics, acrobatics, ...). It is therefore a need to achieve a high level of learned basic motor task (technique), which should be insensitive on various disturbances as much as possible (pre-start stage fright, audience, slipperydance floor, ...). Anextensive program, which contains development of all motor abilities, isnecessary in the jazzdancers training procedure. We must consider individuality of each dancer and give more attention to those motor abilities which are less developed.

Key words: jazzdance, motor abilities, training, coordination.

■ Uvod

Jazz ples je predvsem fenomen 20. stoletja, vendar pa njegove korenine segajo daleč nazaj v afriško preteklost. Izvira iz Afrike, od koder so ga sužnji zanesli v Ameriko, najprej kot zvrst glasbe in kasneje tudi kot glasbi podrejeno plesanje (Zagorc in sod., 1998).

Leta 1955 je prišlo do formalizacije jazz plesnega treninga. Uporablja osnove baleta in sodobne plesne tehnike v povezavi z značilnostmi afriškega plesa in tudi z osebnostnimi lastnosti nekaterih velikih plesalcev in koreografov, zato ima mnogo stilov. Nekateri sledijo »baletni liniji«, kar pomeni, da baletno tehniko prilagajajo jazz glasbi, drugi sledijo družabnemu plesu, mnogi se vračajo k afriškim koreninam, nekateri so zvesti stepu, flamencu (Zagorc in sod., 1998).

V sodobnem načinu plesanja jazz plesa je fizična oz. telesna zahtevnost izredno velika. Odvisna je predvsem od osnovnih gibalnih sposobnosti plesalca oz. plesalke (koordinacija, vzdržljivost, moč, gibljivost, hitrost, preciznost in ravnotežje). Za uspeh na tekmovanju so odločilnega pomena tudi nekatere specifične sposobnosti plesalcev oz. plesalk, kot so zavedanje lastnega telesa (centra, poteka gibanja, prostora, občutka za ravnotežje, rotacijo, bližino ...), reagiranje na soplesalce ter odzivanje na glasbo in ritem.

Raziskovalci ugotavljajo, da zahteva športni ples izredne anaerobne in tudi aerobne sposobnosti. Poleg nadpovprečnih koordinacijskih sposobnosti potrebujejo plesalci veliko kondicijsko pripravljenost, predvsem vzdržljivostno moč in veliko aerobno sposobnost s tem, da se je ves čas potrebno podrežati

oz. prilagajati partnerju, soplesalcem, »osvajanju prostora« na eni strani in ritmu glasbe na drugi strani. Ples je obvladovanje ravnotežja do popolnosti, je pa tudi preciznost – v odnosu do lastnega giba, v odnosu na partnerja ali soplesalcev, v odnosu ritma do glasbe. V plesu prihaja do izraza hitrost, sposobnost izvedbe hitrih in izredno zapletenih gibanj. Nadalje je potrebna nadpovprečna gibljivost, ki pogojuje amplitude gibov, »fluentnost« in »lepoto« giba. Ne moremo zanemariti agilnosti, sposobnosti orientacije v prostoru in koordinacije celega telesa. Gre za posebno prožnost telesa, ki jo pogojuje hkratnost moči, hitrosti, gibljivosti, koordinacije in predstavlja harmonijo v gibanju (Zagorc, 2001).

Gibalne sposobnosti v plesu so torej pogoj za uspešno izvajanje in obvladovanje gibanja. Z načrtnim in dobro premišljenim treningom želimo vplivati na spremembo gibalnih sposobnosti v zahtevni smeri, kar vodi k boljšim tekmovalnim dosežkom. V plesu sta optimalna telesna priprava in hitrost učenja pravega izvajanja tehničnih elementov šele temeljna pogoja za uspešnost. Z razvojem gibalnih sposobnosti v jazz plesu vplivamo na večje zavedanje in obvladovanje telesa plesalca, na pravilno tehnično izvedbo plesnih elementov ter posredno vplivamo na psihološke in sociološke sposobnosti in lastnosti plesalca. V sistem treninga jazz plesalcev je treba dodati obsežen program, ki zajema razvoj vseh gibalnih sposobnosti. Pri vsakem plesalcu je treba upoštevati njegovo individualnost in posvetiti več pozornosti gibalnim sposobnostim, ki so slabše razvite. Razvoj gibalnih sposobnosti je pomemben za izvajanje plesne tehnike, izvedbo koreografije, uspešen plesni nastop ...

Temeljno izhodišče za načrtovanje osnovne telesne priprave jazz plesalcev predstavljajo informacije o gibalnih sposobnostih. Današnja športna znanost je razvila takšen sistem treninga s specifičnimi metodami, ki omogoča, da se gibalne sposobnosti v veliki meri lahko pridobi in izboljša. Gibalne sposobnosti so pogoj za uspešno izvajanje gibanja tudi v jazz plesu. Sama vadba zato predstavlja proces, s katerim želi načrtno in premišljeno vplivati na izboljšanje psihomotoričnih sposobnosti. Pri načrtovanju vadbe je pomembno upoštevati načelo spreminjanja količine in intenzivnosti vadbe. Po Ušaju (1996) sta si količina in intenzivnost pri vadbi v nekakšnem naspotju: če je količina velika, je intenzivnost majhna in obratno.

Trening mora izboljšati osnovne motorične sposobnosti, na katerih temelji športna disciplina (jazz ples), razviti splošno vzdržljivost, ki je temelj za prehod na višje vadbene ravni, ter vključevati dopolnilna sredstva in kontrastno vadbo. Učinek celotnega procesa treninga je odvisen od tega, kako metode, sredstva, vadbene količine razvrstimo v izbranem obdobju športne vadbe. Pri tem moramo upoštevati cilje, ki jih želimo doseči, športnikove sposobnosti in način športnikovega življenja ter dela. Osnovna načela razvrščanja vadbenih

količin v različnih obdobjih procesa športne vadbe imenujemo ciklizacija, ki je nepogrešljiv dejavnik pri načrtovanju vadbe za razvoj gibalnih sposobnosti (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005).

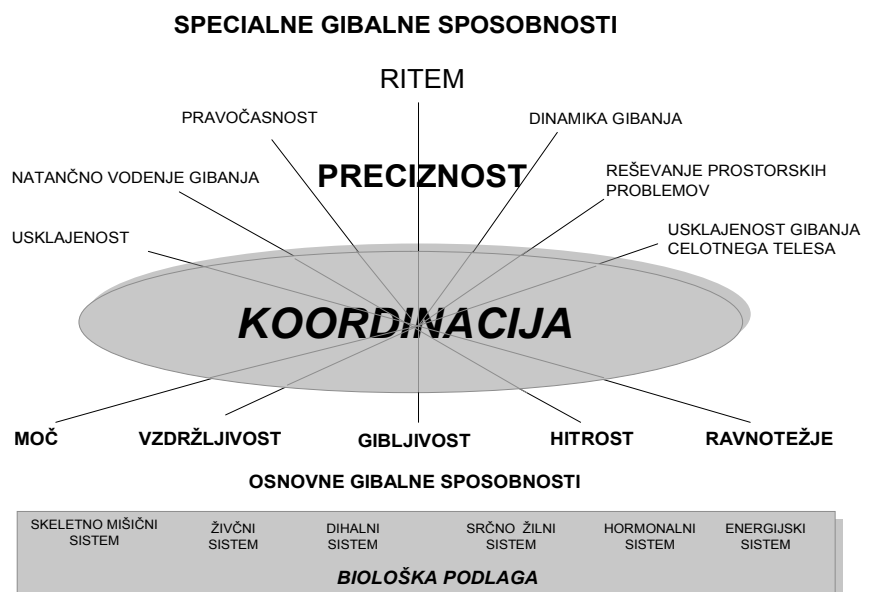
Gibalne sposobnosti sestavlja več dejavnikov, ki jih glede na klasični ali tako imenovani fenomenološki način obravnave razdelimo na (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

- **moč:** sposobnost za razvoj maksimalne sile;
- **hitrost:** sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog;
- **gibljivost:** sposobnost izvajanja maksimalnih amplitud gibanja;
- **vzdržljivost:** sposobnost daljšega izvajanja neke aktivnosti brez zmanjšanja intenzivnosti;
- **ravnotežje:** sposobnost ohranitve ravnotežnega položaja;
- **koordinacija:** sposobnost izvajanja sestavljenih gibalnih nalog;
- **preciznost:** sposobnost izvajanja točno usmerjenih in odmerjenih gibov.

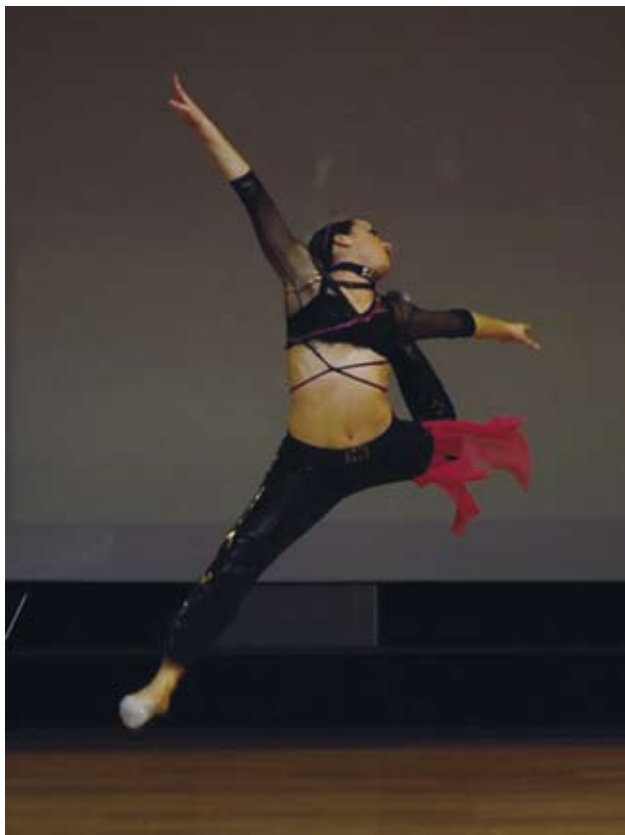
Tem primarnim gibalnim sposobnostim sta nadrejeni dve splošni ali sekundarni gibalni sposobnosti, in sicer (Pistotnik, 1999):

- **sposobnost za regulacijo energije** omogoča optimalen izkoristek energijskih potencialov pri izvedbi gibanja. Ta sposobnost je nadrejena moči in hitrosti;
- **sposobnost za regulacijo gibanja** je odgovorna za oblikovanje, uresničevanje in nadziranje izvedbe gibalnih nalog v prostoru in času. V hierarhičnem smislu je ta sposobnost nadrejena koordinaciji, gibljivosti, preciznosti in ravnotežju.

Gibalne sposobnosti so tako, kot druge človekove sposobnosti, po eni strani prirojene, po drugi pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti, se lahko preseže z ustrezno gibalno aktivnostjo oz. treningom



Shema 1: Nomotetična delitev gibalnih sposobnosti (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005).



Nastja Kanduc 1.mesto na svetovnem prvenstvu.

(Pistotnik, 1999). Pistotnik (1999) navaja naslednje koeficiente prirojenosti posameznih motoričnih sposobnosti:

- **moč:** $h^2 = 0.50$ (50 % prirojeno, 50 % pridobljeno);
- **hitrost:** $h^2 = 0.95$ (95 % prirojeno, 5 % pridobljeno);
- **gibljivost:** $h^2 = 0.50$ (50 % prirojeno, 50 % pridobljeno);
- **koordinacija:** $h^2 = 0.80$ (80 % prirojeno, 20 % pridobljeno).

Način izboljšanja gibalnih sposobnosti lahko obravnavamo z vidika **vrste priprave** (kondicijska, tehnična, taktična, psihološka priprava) in z vidika **specializacije** (osnovna in specialna priprava). Podatke o gibalnih sposobnostih pridobimo z gibalnimi testi, ki so sredstvo selekcije ter temeljno izhodišče za nadaljnje načrtovanje telesne priprave.

Schema 1 prikazuje nomotetično delitev gibalnih sposobnosti.

■ Koordinacija

Je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, še posebej pri zahtevnih gibalnih nalogah, zlasti pa v nenaučeni, nepredvidljivih gibalnih nalogah. Je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog in je posledica optimalne usklajenosti delovanja vseh ravni osrednjega živčevja in skeletnih mišic. Koordinacija zahteva optimalno časovno in prostorsko povezanost obeh sistemov, kar se kaže v minimalni porabi energije (optimizacija, ekonomizacija gibanja) in s kasnejšim pojavom utrujenosti. Boljša koordinacija je posledica večje usklajenosti delovanja posameznih

mišičnih skupin in odsotnosti vseh nepotrebnih gibov (Bravničar Lasan, 1996).

Pri opravljanju določene motorične naloge se podatki, ki jih imamo o tej nalogi, shranjene v spominu (engrami), nenehno primerjajo s trenutnimi podatki, ki prihajajo iz senzoričnih centrov. Pri športnem naporu največji del senzoričnih dražljajev prihaja iz oči (vid), ušes (sluh) in gibanja telesa (položaj) ter mišičnih, kitnih in sklepnih receptorjev (mišična vretena, Golgijevi tetivni organi, prosti živčni končiči). Fiziološka osnova koordinacije je optimalizacija živčno-mišične harmonije (Bravničar Lasan, 1996).

V športu se posebej kaže pomembnost koordinacije v tistih disciplinah, ki so značilne po veliki zapletenosti gibanja (ples, gimnastika, akrobatika ...). Zato je potrebna čim večja stopnja naučenosti osnovne motorične naloge (tehnike), ki naj bi bila kar se da neobčutljiva za različne motnje (predštartna trema, gledalci, spolzko plesišče ...). Koordinacija je zelo kompleksna sposobnost, zato jo je tudi težko natančno opisati.

Ločimo več pojavnih oblik koordinacije. Pri plesu se največkrat pojavljajo (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005; Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

- **Sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih storitev.** Izraža se v okoliščinah, ko jih je treba opravljati v določenem ritmu (časovnem zaporedju). Navadno je zaporedje motoričnih nalog znano in se ga najprej nauči, končna izvedba pa mora biti v glasbenem ritmu, česar se plesalci posebej naučijo.
- **Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog.** Izraža se v pravilnem timingu glede na izbrano glasbo ter v interakciji s plesnim partnerjem. Gre za izvajanje gibalnih nalog v točno določenem trenutku. Če tega le za hip zamudimo, nadaljevanje gibanja ne more biti uspešno.
- **Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih okončin.** To je sposobnost izvajanja kompleksnih gibov z nogami in rokami. Ta koordinacijska sposobnost prihaja do izraza pri gibalnih aktih s sočasno, vendar hkrati tudi različno (neodvisno) aktivnostjo nog pri raznih oblikah gibanja. V plesu je dopolnjevanje gibov rok in nog nujno. Gre za medsebojno usklajevanje posameznih koreografskih elementov, ki vključujejo različno delo nog in rok v času, trajanju, dolžini in smeri, poleg prostora, dinamike in oblike telesa. Pojavlja se torej v vseh motoričnih nalogah, kjer morajo roke in noge delovati usklajeno.
- **Sposobnost hitrega spreminjanja smeri** (agilnost). Gre za sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja, kar je v plesu izrednega pomena.
- **Sposobnost natančnega vodenja gibanja.** Gre za sposobnost natančnega in nenehnega vodenja in prilagajanja gibanja plesnemu partnerju od začetka do konca plesnega nastopa.
- **Sposobnost za izvedbo celostnih programov gibanja** – to je sposobnost, da se gibanje zazna kot celota in se kot celota tudi izvede. Ta sposobnost je odločilnega pomena pri učenju novih gibanj, zlasti takih, kjer je racionalna tehnika natančno opredeljena. Pri plesu to pomeni, da plesalci odplešejo celotno koreografijo ali samo posamezni del, ki

so se ga naučili na novo in ga zamenjali ali dodali v koreografijo. Pri tem je pomembno, da se novi deli med seboj skladno povezujejo in navezujejo na že utrjene tehnične principe. V primeru, da plesalec od vnaprej načrtovanega gibalnega programa odstopi ali ga izvaja po delih, je lahko takšno gibanje napačno ali neizvedljivo.

- **Sposobnost reševanja gibalnih problemov** – to je sposobnost, da se pri nekem temeljnem gibanju učinkovito odstranijo moteči dejavniki s hitro izbiro dopolnilnih programov gibanja. Zato je za plesalce pomembno, da v svoj program treninga vključijo tudi druge plesne zvrsti (balet, moderni ples, izrazni ples, latinskoameriške plesne, hip hop, gimnastiko ...), saj si s tem zagotavljajo široko bazo gibalnega znanja, ki jim med drugim pomaga pri premagovanju različnih ovir oz. motenj. Čim širša je baza podatkov, tem učinkovitejši je gibalni odgovor, ki ga plesalec izbere glede na motnjo.
- **Sposobnost uporabe gibalnih informacij** – ta sposobnost je pridobljena s količino in kakovostjo gibalnih informacij, ki so avtomatizirane in shranjene v centru za gibalni spomin oziroma s stopnjo njihovega izkoristka pri obvladovanju novih gibanj (gibalni transfer). Pri tem je pomembna tehnika jazz plesa, ki mora biti pravilna in na določeni starostni stopnji plesalca tako utrjena, da omogoča obvladovanje in nadgradnjo gibalnih principov. To se dogaja predvsem pri prehodu iz nižje v višjo tekmovalno kategorijo, kjer morajo biti gibalne sposobnosti veliko bolj izražene, da zadostijo težavnosti starostne oz. tekmovalne kategorije.
- **Sposobnost gibalne realizacije ritmičnih struktur** – to je sposobnost oblikovanja in izvajanja gibanja v ritmični formi. Gre za to, da pri gibanju prepoznamo in udejanjimo njegove interne ritme oz. da naše gibanje uskladimo z zunanjim izvorom ritma. V plesu je ta povezava vezana na glasbo, ki ne glede na lastno ritmično strukturo določa časovno zaporedje posameznih, plesalcu že znanih korakov in elementov v koreografiji.
- Telesni ritem se ujema s strukturo telesa in s strukturnimi deli določenega gibanja, ki so med seboj povezani v kompleksno celoto. Ritem je organizator in deluje kot močna sila, ki skupaj veže različne elemente plesa v združene in harmonične strukture. Pri vrhunskih plesalcih lahko zaznamo, da notranji ritem spontano povezujejo z ritmom glasbe in hkrati ustvarjajo različne ritme s poudarjanjem posameznih gibalnih struktur, ki vežejo dele telesa v skladno celoto.
- **Sposobnost timinga** – to je sposobnost izvesti gib ali gibanje ob pravem času. Ta sposobnost prihaja do izraza predvsem pri gibih, ki jih izvajamo v brezpodporni fazi, ko na naše telo deluje sila gravitacije in je treba gibe izvesti v točno predvidenih časovnih sekvencah. To je gibalna akcija, ki terja tako časovno kot tudi prostorsko oceno za uskladev in izvedbo serije gibov.
- Ritem v plesu navadno štejemo kot 1, 2, 3, 4, ... 8 ali 1 in 2 in 3 in 4 ... in 8 itd. Takšen način štetja, ki je v skladu z glasbenimi udarci, v plesu imenujemo timing, ki se nanaša samo na hitrost korakov. Ritem ni samo timing, ki določa počasi in hitro, nanj se nanaša tudi nadzorovanje hitrosti in trajanja znotraj počasnih in hitrih gibov. To je vmesni prostor med

začetkom in koncem istega koraka, ki je za plesalca z vidika zavedanja trajanja in hitrosti giba zelo pomemben. Hitrost gibov uravnavamo s količino vložene energije, ki nam omogoča, da ustvarjamo spremembe in ritem. Spremembe v hitrosti, trajanju posameznih gibov ali gibalnih struktur se kažejo s poudarki, ki trajanje in hitrost ločujejo tako, da ritem lahko doživimo, začutimo in tudi vizualno prikazemo.

Za katerokoli koordinacijo in njeno povezovanje z drugimi gibalnimi sposobnostmi je pomembno natančno, pravočasno, ritmično in usklajeno premikanje telesa tako, kot zahteva motorična naloga. To pa pomeni takšno ali drugačno usklajeno krčenje in sproščanje različnih mišičnih skupin. To hkrati poteka hoteno (zavestno) in avtomatsko (brez zavestnega nadzora) na dveh delih živčnega sistema: centralnega (možgani in hrbtenjača) in perifernega (senzoričnega in motoričnega živčevja). Organski sistem, v katerem potekajo proženje, analiza, sinteza, nadzor in uravnavanje vseh dražljajev, je centralni živčni sistem. Periferni živčni sistem predstavlja predvsem povezavo (komunikacijo) med receptorji (organi in deli organov, ki zaznavajo spremembe) in centralnim živčnim sistemom (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005).

Lahko rečemo, da je plesna tehnika v visoki povezavi s koordinacijo, ki v večjem delu poteka preko procesa gibalnega učenja, ki hkrati vsebuje tudi učenje plesne tehnike. Manj kot je neko gibanje koordinacijsko zahtevno, to je takrat, ko ga v veliki meri že obvladamo, bolj je mogoče izpopolnjevati tehniko, predvsem v njenih podrobnostih. Tako se plesna tehnika pri vrhunskih plesalcih razvije v stil, ki je posebnost in odraz individualnosti vsakega plesalca posebej in vsake formacije (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Plesno tehniko je treba nenehno ohranjati na želeni ravni z vadbo, ki predstavlja ponavljanje gibov ali gibanj v različnih okoliščinah. Zato ni čudno, da tudi vrhunski plesalci uporabljajo pri svoji vadbi osnove tehnične vadbe. To je nujno zaradi preprečevanja pozabljanja motoričnih programov in zaradi nenehnega izpopolnjevanja tehnike (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005).

Pomembnejši omejitveni dejavniki, ki vplivajo na koordinacijo, so (Ušaj, 2003):

- stopnja hkratnega in zaporednega primerjanja med različnimi podatki;
- količina podatkov o motoričnih nalogah, ki so v spominu;
- kakovost živčnih dražljajev iz receptorjev;
- predstava o trenutnem stanju notranjega in zunanjega okolja pri izvedbi motorične naloge;
- utrujenost (centralna, periferna).

Učenje jazz plesa je učenje dokaj zapletenih gibalnih nalog. Pri učenju zapletenih gibalnih nalog gre torej za učenje koordinacije oz. za motorično učenje. Poznamo več metod za motorično učenje. Razlikujemo temeljne in dopolnilne metode (Ušaj, 2003):

- **temeljne metode:** analitična, sintetična in kombinirana;
- **dopolnilne metode:** ideomotorična, metoda povezovanja in iterativna.

Analitična metoda je sistem učenja po delih. Gibanje razdelimo na dele in te dele učimo vsakega posebej, na koncu pa vse te dele poskušamo združiti v smiselno celoto. To metodo se največkrat uporablja pri učenju zelo zapletenih gibanj, ki jih ni mogoče učiti v celoti. Uporabna je predvsem takrat, ko je treba v zapletenih gibanjih odpravljati napake. Takrat lahko posebej vadimo napačno izvedeni del gibanja. V plesu je ta metoda zelo uporabna pri učenju novih koreografij in novih posameznih elementov tehnike. Metoda se bolj ali manj pojavlja v vseh fazah treninga in skozi vso kariero posameznega plesalca. Največja pomanjkljivost je razlika med celotno izvedbo gibanja in izvedbo posameznih delov. Temu se elegantno izognemo tako, da ves čas ohranjamo vizijo celotne strukture gibanja. To pomeni, da posamezni element vadimo posebej ter ga občasno vgradimo v celotno gibanje in to nekajkrat ponovimo (Zagorc, Petrovič in Miladinova, 2005).

Sintetična metoda je najbolj uporabljena metoda, namenjena predvsem učenju tistih gibanj, ki se jih lahko naučimo v celoti. Gre za gibanja, ki so manj zahtevna in nenevarna. Sintetična metoda uporablja dva načina učenja: prvi je ponavljanje demonstriranega gibanja, drugi pa vodenje gibanja naprej v poenostavljeni obliki, pri tem pa ves čas upoštevamo njegovo celoto (Ušaj, 2003).

Kombinirana metoda je kombinacija analitične in sintetične metode. Odvisno od narave plesnega elementa, ki se ga uči v jazz plesu, je enkrat temelja metoda analitična, enkrat pa sintetična. Druga metoda je dopolnilna metoda. Kombinirana metoda je v jazz plesu najbolj smotrna metoda, predvsem zaradi narave plesa samega.

Trener je tisti, ki odloča, kdaj se uči posamezne plesne elemente po določeni metodi. Odločitev se sprejme na podlagi opazovanja plesalca oz. cele skupine. Prav tu pa pride do izraza intuitivno trenersko delo, ki loči trenerje med seboj.

■ Zaključek

Trening v jazz plesu je k določenim ciljem usmerjen ustvarjalni proces, v katerega se poleg plesalcev vključujejo tudi trenerji in strokovnjaki, ki oblikujejo tekmovalno sezono. Elementi ustvarjalnega procesa so spoznanja stroke in znanosti. Trening je najprej teoretični model in šele potem izvedbena in izkustvena pot, ki nas vodi k določenemu rezultatu. Pri tem gre za »transformacijski proces« človekove osebnosti in njegovih sposobnosti v smeri k zagotavljanju maksimalnega učinka, hkrati pa tudi h kar najvišjemu tekmovalnemu dosežku. Trening je torej proces, pri katerem gre za razporejanje sredstev, metod, vadbenih količin v smiselno in učinkovito celoto. Gre za stopnjevanje in napredovanje v motoričnih, funkcionalnih in psihičnih sposobnostih, za izgrajevanje in izpopolnjevanje plesne tehnike, tudi za umsko, moralno in duhovno dozorevanje jazz plesalca v vrhunskega tekmovalca in umetnika.

Za dober nastop na tekmovanju mora biti trening jazz plesalcev usmerjen k razvijanju vseh gibalnih sposobnosti ter k njihovi celostni pripravi. V trening mora biti vključena kondicijska, tehnična, taktična in psihološka priprava plesalca. Kondicijska priprava je pogoj za napredek v gibalnih sposobnostih, ki jih jazz plesalci potrebujejo za obvladovanje svojega telesa v plesnih oz. tekmovalnih koreografijah. Psihična stabilnost je po-

goj, ki ima v ključnih trenutkih tekme zelo pomembno vlogo in je nepogrešljiva pri uspehih, predvsem na velikih tekmovanjih. Dobra tehnična pripravljenost temelji predvsem na obvladovanju vseh gibalnih principov in razumevanju posameznih struktur giba, ki so v tekmovalni koreografiji, ter tako pripomore k samozavesti plesalca na odru oz. plesišču. Taktična priprava pa zadeva predvsem način, kako nastopati na tekmovanju in v posameznem krogu tekmovanja.

Zelo pomembno je, da trener jazz plesa zna odkriti pomanjkljivosti in prednosti v gibalnih sposobnostih, ki jih ima vsak posameznik. Na osnovi tega mora oblikovati nadaljnji trenajni proces tako, da je ta usmerjen k odpravljanju teh pomanjkljivosti in čim bolj učinkovit v izkoriščanju prednosti, ki jih ima vsak posameznik, saj je glavni cilj vsakega plesalca (tekmovalca), doseči čim boljši rezultat na tekmovanju.

■ Literatura

1. Bravničar-Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa: harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Lasan, M. (2004). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športne treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Zagorc, M., Horvat, M., Marčac Mirčeta, M., & Lampič, M. (1998). *Jazz ples*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije, Združenje plesnih vadiateljev, učiteljev in trenerjev Slovenije, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Zagorc, M. (2001). *Ples – Družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: Domus.
8. Zagorc, M. & Jarc-Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Zagorc, M., Petrovič, S. & Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Nastja Kanduč Zupančič, prof. šp. vzg.
Ministrstvo za šolstvo in šport, Masarykova 16, 1000 Ljubljana
E-mail: nastja.kanduc@gmail.com



Petra Zaletel,
Meta Zagorc

Osebnostne lastnosti plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti

Izvleček

Mnogo predhodnih raziskav pojasnjuje uspešnost v športu s povezavo športnikovih osebnostnih lastnosti, ki predstavljajo dokaj širok prostor posameznikovega celotnega psihološkega profila (Tušak in Tušak, 1997; Butt, 1987; Cratty, 1989; itd.). Osebnost nam tako predstavlja človekov značilni telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati pa tudi njegove doživljajske vidike, individualnost, čustva in motivacijo, vrednote ter misli.

V raziskavo smo vključili 110 plesalk in plesalcev, starih 15 do 24 let, iz štirih plesnih zvrsti (športni ples – ŠP, akrobatski rock'n'roll – RR, sodobni – jazz ples – SJ in balet-BA). V vseh plesnih zvrsteh ni pomembna samo optimalna telesna priprava in vrsta motoričnih sposobnosti, ampak je pomembna tudi umetniška komponenta – izraznost, nastop, komunikacija z občinstvom in soplesalcem. Za ples se, tako smo predvidevali, odločajo ljudje s posebnimi osebnostnimi lastnostmi. Zanimale so nas razlike v osebnostnih lastnostih med vsemi plesalkami in plesalci ter razlike v osebnostnih lastnostih med predstavniki različnih plesnih zvrsti. Za ugotavljanje osebnostnih lastnosti smo uporabili Vprašalnik FPI-114 (Bele, Tušak in Hadžiselinovič, 1978; iz Tušak, 1997). Za primerjave med obema spoloma in primerjave športnikov različnih plesnih zvrsti ter za identifikacijo interakcijskega vpliva spola in različnih plesnih zvrsti na prostor osebnostnih lastnosti smo izvedli dvofaktorsko analizo variance.

Rezultati kažejo, da so plesalke bolj zavrte od plesalcev in imajo statistično značilno manj izraženo moškost (maskulnost) od plesalcev, plesalci pa so mirnejši od plesalk. Primerjave med skupinami kažejo, da so predstavniki SJ in RR najbolj družabni, prav tako so tudi najbolj ekstravertirani. V osebnostnih lastnostih vpliv spola in plesne zvrsti skupaj ne povzroča nobenih statistično značilnih razlik med podskupinami plesalk in plesalcev. Pripadnost določeni plesni zvrsti je verjetno bolj odvisna od posameznikove motivacijske strukture.

Ključne besede: športni ples, rock'n'roll, sodobni jazz, balet, osebnost, razlike.

Personality traits of male and female dancers in different dance styles

Abstract

A personality is composed of a person's characteristic physical appearance and behaviour, as well as their experiences, individuality, emotions, motivation, values and thoughts.

The study encompassed 110 male and female dancers aged between 15 and 24 years practicing four dance styles (sport dance – ŠP, acrobatic rock'n'roll – RR, modern jazz – SJ and ballet – BA). In terms of personality traits, we were interested in the differences among all male and female dancers as well as the representatives of different dance disciplines. The results show that female dancers are more formally precise and have statistically significantly less pronounced masculinity than their male counterparts, whereas male dancers are more self-possessed than female dancers. The comparisons among the groups show that the representatives of SJ and RR are the most sociable and also the most extraverted.

In terms of personality traits, the joint effect of gender and dance style does not cause any statistically significant differences between the subgroups of male and female dancers. One's fondness for a specific dance style probably depends more on an individual's motivational structure.

Key words: sport dance, rock'n'roll, modern jazz, ballet, personality, differences.

■ Uvod

Mnogo predhodnih raziskav pojasnjuje uspešnost v športu s povezavo športnikovih osebnostnih lastnosti, ki predstavljajo dokaj širok prostor posameznikovega celotnega psihološkega profila. Prav tako vrhunski rezultati slovenskih plesalk in plesalcev v zadnjih letih kažejo ne samo na izvrstno tehniko in gibalno usklajenost plesnih partnerjev, vrhunstvo v estetiki, temveč tudi na ostale psihološko-sociološke faktorje, ki imajo svoje razsežnosti predvsem v plesu v paru – partneringu.

Ples prestopa meje športa in s svojo izraznostjo, estetiko, čustvenim nabojem plesalca vstopa na meje umetnosti. Nekatere plesne zvrsti nosijo v sebi zagotovo več umetniške komponente kot druge, na primer balet in sodobni jazz ples. Balet je zvrst scenskega plesa, ki izraža poetično idejo ali dramsko dejanje, ponazorjeno še s koreografskimi figurami in pantomimo. Gre za izražanje čustev in značajev v zvezi z nekim dogajanjem, iz katerega se razvijejo tudi vse sodobne plesne tehnike. Medtem ko je v športnem plesu prisoten veliko bolj športni vidik.

Glede na naravo posameznih športnih plesov in razpoloženj, ki jih izražajo, se razvije poseben odnos med plesnima partnerjema. Na eni strani srečamo bolj dominantnega plesalca in nežno, ženstveno plesalko, po drugi strani pa opazimo zapeljivo, živahno, strastno plesalko in partnerja, ki ji v tej "igri" sledi.

V rock'n'roll plesu morata oba plesna partnerja delovati "močno", polna energije, zanesljivo, čustveno stabilno in samozavestno. Pri izvajanju zahtevnih in velikokrat tudi nevarnih akrobacij je pomembna tako verbalna kot tudi neverbalna komunikacija med obema, med tekmovanjem pa predvsem pozitivna tekmovalna motivacija.

Veliko avtorjev gleda na osebnostni razvoj kot na proces psihofizične rasti. Osebnost naj bi rasla in se razraščala iz temeljnih zasnov, nagnenj in potencialov. Pri tem naj bi se pod vplivom okolja, družbe in lastne dejavnosti bolj ali manj približevala najvišjim možnim dometom ter mejam razvoja. Skoraj vse teorije osebnostne rasti razmeroma močno poudarjajo vlogo posameznikove lastne, avtonomne dejavnosti ter vlogo "jaza" in "samega sebe" kot osrednje osebnostne funkcije ter strukture, iz katere ta dejavnost izhaja. Brez zavestnega osrednjega, integralnega ter sintetizirajočega, usmerjevalnega in samoiniciativnega delovanja osebe, si pač ne moremo misliti učinkovitosti in smotrnosti procesa osebnostne rasti.

Proces razvijanja osebnostnih potencialov so različni avtorji različno imenovali. Že v filozofiji sta se udomačila izraza samouresničenje oz. samorealizacija in samoaktualizacija, ki so ju prevzeli tudi psihologi, npr. C.G. Jung (ki uporablja v istem pomenu tudi pojem individuacija), K. Goldstein, C. Rogers, A. Maslow in drugi (Musek, 1977). G. Allport piše o "nastajanju" ("*becoming*"), uvedel pa je tudi sam izraz osebnostne rasti, ki ga vse pogosteje uporabljajo v psihologiji (Musek, 1977).

Po mnenju teoretikov samoaktualizacije ima osebnostna rast usmerjevalni in motivacijski pomen. Človek naj bi si prizadeval razvijati svoje potenciale in izpopolnjevati lastno osebnost. Vprašanje samoaktualizacije kot motiva pa ni niti najmanj preprosto. Očitno je, da samouresničevanje ni nikakršna instinktivna potreba, nekakšna vrojena težnja (tako kot bi npr. težko rekli, da ima organizem "potrebo" po fizični rasti). In vendar doživlja-



mo samouresničevanje kot nekaj pozitivnega, ugodnega in vrednega. Ko se enkrat oblikuje "zavestni jaz", se začnemo sami od sebe usmerjati k osebnostni rasti, uresničevanje potencialov postane naš smoter. Zdi se, da bi lahko samoaktualizacijo pojmovali predvsem kot k ciljem samouresničenja naravnano doživljanje in vedenje (Musek, 1977).

Posameznikova osebnost je navznoter razčlenjena, strukturirana celota (Musek, 1988). Ta struktura ni enkratna, nespremenljiva in absolutno stalna, ampak se razvija in spreminja. Vendar vemo, da se vsakdo spreminja, toda v tem procesu razvijanja in spreminjanja ohranja svojo identiteto in ohranja številne bolj ali manj celostne značilnosti. Struktura osebnosti je tudi znanstveni kažipot k spoznavanju osebnosti.

Ugotovitve o specifičnem psihološkem profilu športnikov v primerjavi z nešportniki so dokaj konsistentne. Športniki so praviloma bolj ekstravertirani, bolj čustveno stabilni, imajo višje izraženo potrebo po storilnosti in močnejšo potrebo po dražljajih (Butt, 1987; Cratty, 1989). Eysenck, Nias in Cox (1982; iz Tušak 1997) predlagajo, da obstaja potreba po klasifikaciji posameznih športnih skupin, saj so ugotavljali razlike v psihološkem profilu med športniki in športnicami ter med športniki individualnih in skupinskih športov. Horga (1993) npr. enači pojem treme v športu in anksioznosti ter piše, da mora biti pri individualnih športnikih optimalna intenzivnost treme pred športnikovim nastopom nižja, medtem ko je pri skupinskih športih lahko nekoliko večja, vendar še vedno takšna, da ne vpliva na

športni rezultat. Razlike v osebnosti med športniki (tistimi, ki trenirajo v klubu, in tistimi, ki trenirajo v šolskem športnem društvu) ter nešportniki so preučevali Mraković, Juras in Metikoš (1972). Ugotovili so (med drugim), da so športniki, ki trenirajo v klubih, statistično značilno bolj čustveno stabilni ter manj napeti in frustrirani od vseh ostalih, kar odgovarja kvalitetnemu delovanju mehanizma za integracijo konativnih funkcij (Horga, 1993). Mnogi drugi raziskovalci poročajo tudi o razlikah med športniki posameznih panog.

Naslednji faktor, ki lahko vpliva na razlike v športu, je nivo vključenosti v šport. Posebej vrhunski športniki kažejo včasih precej bolj specifični psihološki profil glede na rekreativce, amaterske športnike oz. glede na nešportnike. Horga in Bujanović (1987) sta preučevala razlike med športniki petnajstih najbolj pogostih športov na Hrvaškem v funkcioniranju konativnega mehanizma za regulacijo in kontrolo reakcij napada (agresivnost). Pri primerjanju rezultatov z nešportniki sta sicer ugotovila, da omenjeni mehanizem nima značilnega vpliva na uspešnost v športu. Horga (1993) zaključuje, da funkcioniranje mehanizma za regulacijo in kontrolo reakcij napada različno deluje na uspešnost v različnih športih in da dobljeni rezultat njegove nevtralnosti pravzaprav samo kaže na to, da je povezanost tega mehanizma z uspešnostjo v športu potrebno raziskati za vsak šport posebej.

Eysenck je s sodelavci (1982) ugotovil, da so ekstravertiranost in nekateri aspekti iskanja dražljajev povezani z udeležbo v športu in kvaliteto nastopanja (Tušak, 1997). Gre za to, da ekstravertirani ljudje zaradi konstantno inherentno nižjega nivoja vzburjenja bolj ustrezajo večji senzorni stimulaciji, ki je značilna za šport, hkrati pa tudi omogočajo večjo toleranco za bolečino, ki je pogosto prisotna (Tušak, 1997). Ryan in Kovacic (1966) sta preučevala funkcioniranje mehanizma za regulacijo in kontrolo organskih funkcij športnikov, ki prihajajo v stik z nasprotniki, športnikov, ki nimajo stika z nasprotnikom in nešportniki. Merjenci se med seboj niso razlikovali v pragu občutljivosti na bolečino, ampak so se značilno razlikovali v toleranci za bolečino. Športniki, ki prihajajo v stik z nasprotnikom, imajo najboljšo regulacijo in kontrolo organskih funkcij (Ryan in Kovacic, 1966). Horga (1993) trdi, da so športniki (ne glede na vrsto športa) bolj ekstravertirani od normalne populacije in to interpretira kot intenzivnejše delovanje mehanizma za regulacijo in kontrolo aktivnosti pri športnikih.

Povezanost z uspešnostjo so našli tudi za psihoticizem, ki v osnovi vključuje tudi agresivnost (Tušak, 1997). V delu Kirkcaldyja (1982) je dokazano, da so v športnih igrah igralci v napadu dosegli značilno višje rezultate na Eysenckovi skali psihoticizma, od igralcev v obrambi (Horga, 1993). Rezultati Davisove in Mogka (1994) niso popolnoma skladni z Eysenckovimi ugotovitvami. Predvsem je šlo za zanimivo ugotovitev, da je samo storilnostna tendenca povezana z uspešnostjo, sicer pa je v pričakovanem psihološkem profilu vrhunškega športnika najbolj ustrezala skupina rekreativnih športnikov. Tušak (1997) to ugotovitev razlaga na ta način, da je omenjeni profil povezan bolj z zanimanjem za šport, kot z dejansko uspešnostjo v športu, lahko pa so v ozadju rekreativcev motivi, ki niso ravno skladni s tem, čemur naj bi bila namenjena rekreacija, ampak so bolj odsev nekaterih nezadovoljenih teženj.

Tušak in Tušak (1997) navajata vrsto raziskav, ki se ukvarjajo z identifikacijo osebnosti športnikov oz. z iskanjem njihovih posebnosti v primerjavi z nešportniki. Ugotavljata, da si nekatere izmed ugotovitev sicer nasprotujejo, kar je v veliki meri posledica v raziskavah uporabljenih različnih vzorcev, kljub vsemu pa govorita o nekaj konsistentnih ugotovitvah, ki potrjujejo hipotezo o specifičnem psihološkem profilu športnikov v primerjavi z nešportniki. Športniki so praviloma bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem, imajo višjo potrebo po storilnosti, imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji, so bolj agresivni, bolj psihično stabilni, imajo boljšo emocionalno samokontrolo in so bolj čustveno stabilni, manj anksiozni, bolj samozavestni, izražajo več samozaupanja vase, več dominantnosti in izražajo večjo stopnjo odgovornosti.

Druga skupina raziskav se nanaša na iskanje razlik v osebnosti med bolj in manj uspešnimi športniki. Predvsem so tu pomembna spoznanja o: večjem iskanju dražljajev in senzorne stimulacije pri uspešnih športnikih; večji ekstravertiranosti bolj uspešnih športnikov (zaradi konstantno inherentnega nižjega nivoja vzburjenja športniki bolj ustrezajo večji senzorni stimulaciji, ki je značilna za šport); večji frustracijski toleranci oz. toleranci za neprijetne dražljaje in bolečino pri uspešnih športnikih; večjem psihoticizmu (ki v osnovi predstavlja agresivnost) uspešnih športnikov; večjem samozaupanju oz. boljši samopodobi uspešnih športnikov; manjši predtekmovalni anksioznosti in stresu ter bolj učinkovitim tehnikam soočanja s temi napestostmi pri bolj uspešnih športnikih.

Tretji faktor razlik v osebnosti med športniki je vpliv športne panoge. Tu glavne razlike izhajajo med športniki ekipnih in individualnih športnih panog. Za športnike ekipnih športnih panog so izrazito pomembne: dobre socialne lastnosti, socialna inteligentnost, sposobnost učinkovitega komuniciranja, vodenje, reševanje sporov, frustracijska toleranca, občutljivost na lastne probleme in probleme drugih (Tušak in Tušak, 1997).

Pri športnikih individualnih športnih panog so v ospredju lastnosti kot so: dominantnost, težnja po individualnosti, ki včasih meji celo že na sebičnost, vztrajnost, sposobnost samokontrole in samomotivacije, samoodgovornost itd. (Tušak in Tušak, 1997).

Osebnost zajema vse vidike človekovega delovanja. Gre za notranje oz. psihične in zunanje oz. telesne, organske ter vedenjske vidike. Osebnost nam tako predstavlja človekov značilni telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati pa tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacijo, vrednote in misli. Morda so najbolj bistveni prav občutki individualne zavesti, človekove podobe o sebi oz. njegove samopodobe. Prav ta notranji vidik osebnosti daje edinstven pečat vsakemu človeku oz. vsaki osebi, pa naj gre za športnike, brate, sestre ali celo dvojčke (Tušak, 1997).

Osebnostne lastnosti so relativno trajne oz. stabilen način odgovora in reagiranja na neko situacijo, zato je spremembe na področju osebnostnih lastnosti možno večinoma doseči le v daljših časovnih obdobjih (Tušak in Tušak, 1994).

Človekova osebnost je tako kompleksen predmet spoznavanja, vendar predstavlja vseeno enoten pojav; v osebnosti ni nič samo po sebi le biološkega, sociološkega, psihološkega itd. Smisel psihologije osebnosti je potreba po spoznavanju člove-

kove osebnosti v njeni celovitosti in enotnosti, h kateri se moramo po vseh najrazličnejših analizah in "pogledih od strani" vedno znova tudi vračati.

Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja, zato zahteva preučevanje osebnosti celosten pristop. Poznavanje športnikove osebnosti daje koristne informacije, s katerimi lahko športniku pomagamo izboljšati njegovo trenutno stanje in na osnovi katerega lahko načrtujemo posebnosti v treningu ter način spreminjanja motivacije ali nekih drugih psiholoških značilnosti, ki morda niso najbolj ustrezno razvite (Tušak in Tušak, 1997).

V raziskavo smo zajeli 4 plesne zvrsti (športni ples, akrobatski rock'n'roll, sodobni – jazz ples in balet), od katerih se prvi dve bolj nagibata k športu, drugi dve pa k umetnosti. Rezultati predhodnih raziskav kažejo, da se plesalke in plesalci iste ali različnih plesnih zvrsti ne razlikujejo med seboj v morfoloških značilnostih, medtem ko se statistično značilno razlikujejo v nekaterih motoričnih sposobnostih (plesalci v moči, plesalke v koordinaciji). Tudi od svojih vrstnikov (netreniranih) se plesalke in plesalci razlikujejo le v eksplozivni in repetitivni moči oz. v vzdržljivosti v moči. Zaletelova (1998, 2002) ugotavlja, da so predvsem psihološke dimenzije – motivacija, vrednote, medosebne spretnosti in samopodoba – tiste, ki dajejo našim plesalcem "presežno vrednost" in jih uvrščajo v svetovni vrh.

V vseh plesnih zvrsteh ni pomembna samo optimalna telesna priprava in vrsta motoričnih sposobnosti, ampak je pomembna tudi umetniška komponenta – izraznost, nastop, komunikacija z občinstvom in soplesalcem. Za ples se, tako predvidevamo, odločajo ljudje s posebnimi osebnostnimi lastnostmi. Zato je pri načrtovanju optimalnega transformacijskega procesa plesalcev nedvomno potrebno upoštevati tudi njihovo motivacijsko strukturo, sistem vrednot in njihove osebnostne lastnosti.

■ Metode dela

Vzorec merjencev

V vzorec merjencev smo zajeli 110 plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti, starih od 15 do 24 let, vse člane državnih reprezentanc. Merjenci plešejo že najmanj 5 let in so se v letu meritev uvrstili med prvih deset na državnem prvenstvu v svoji plesni zvrsti. Razen petindvajsetih predstavnikov baleta, ki v glavnem nimajo tekmovanj (le veliko nastopov), zato smo jih izbrali glede na mnenje njihovega mentorja in glede na število pomembnejših nastopov, ki so jih baletniki opravili. Vsi so dijaki tretjega in četrtega letnika Srednje baletne šole v Ljubljani, nekateri izmed njih pa plešejo že tudi v baletnih predstavah v ljubljanski Operi.

Vzorec merjencev tako sestavljajo štiri skupine: (1) 14 plesalk in 15 plesalcev športnega plesa (skupaj 29), (2) 15 plesalk in 16 plesalcev rock'n'roll-a (skupaj 31), (3) 15 plesalk in 10 plesalcev sodobnega – jazz plesa (skupaj 25) in (4) 15 plesalk in 10 plesalcev baleta (skupaj 25).

Dolgoletna plesna aktivnost merjencev kaže na dokaj trden in nespremenljiv odnos do plesne dejavnosti, torej na verjetno dokaj izoblikovano strukturo osebnostnih lastnosti in motivacije. Glede na dejstvo, da merjenci plešejo že najmanj 5 let

in da so po starosti dokaj enakomerno porazdeljeni po vseh merjenih podskupinah predvidevamo, da starostne razlike ne bodo v veliki meri vplivale na osebnostno strukturo.

Vzorec spremenljivk

Vzorec merskih instrumentov tvorijo (1) spremenljivke osebnostnega prostora, (2) spol plesalk in plesalcev (moški, ženski), (3) plesna zvrst, s katero se plesalka oz. plesalec ukvarja (športni ples, sodobni jazz ples, balet in akrobatski rock'n'roll).

Za ugotavljanje osebnostnih lastnosti smo uporabili Vprašalnik FPI-114 (Bele, Tušak in Hadžiselinovič, 1978; iz Tušak, 1997). Vprašalnik je zopet sestavljen tako, da posamezne trditve, na katere merjenci odgovarjajo z DA ali NE seštevajo največji rezultat, ki ga merjenci lahko dosežejo, je 10. Osebnostne lastnosti, pomembne za športnika, smo razdelili v več vsebinskih sklopov, od katerih vsak zase predstavlja poseben vidik. V vseh treh sklopih gre pravzaprav za bolj ali manj strukturni vidik osebnosti. Gre za strukturne poteze, ki predispozicionirajo specifičen odgovor oz. vedenje posameznika v neki situaciji.

Vprašalnik meri tri sklope osebnostnih lastnosti: socialno-psihološke lastnosti – *dominantnost* (DOMINANT) (1), *družabnost* (DRUZABN) (2), *ekstravertiranost* (EKSTRAVE)* (3) in *zavrtost* (ZAVRTOST) (4), nadalje tekmovalne lastnosti in obvladovanje stresa – *emocionalno labilnost* (EMOCLABI)* (5), *nevrotičnost* (NEVROTIC) (6), *mirnost* (MIRNOST) (7) in *maskulnost oz. moškost* (MASKULIN)* (8) ter osebnostne lastnosti, povezane z energijsko komponento – *impulzivnost* (IMPULZIV) (9), *razdražljivost* (RAZDRAZ) (10), *depresivnost* (DEPRESIV) (11) in *iskrenost* (lestvica laži) (ISKRENOS) (12).

Spremenljivke z znakom * (EKSTRAVE, EMOCLABI in MASKULIN) predstavljajo faktorje drugega reda, dobljene na osnovi ostalih devetih spremenljivk osebnostnega prostora (Bele, Tušak in Hadžiselinovič, 1978; iz Tušak, 1997).

Metode obdelave podatkov

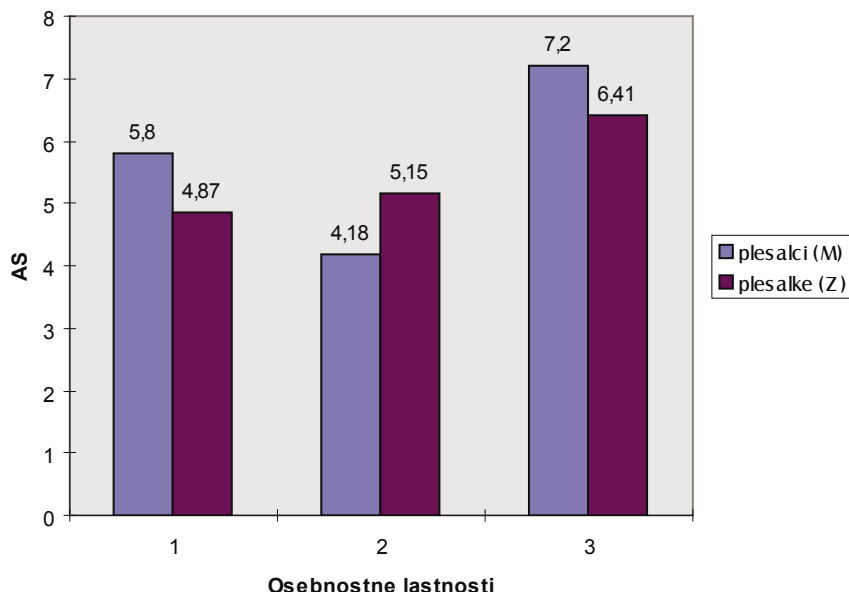
Pri obdelavi smo izvedli izračun osnovnih statističnih pokazateljev in test normalnosti spremenljivk osebnostnih lastnosti. Za primerjave med obema spoloma in primerjave športnikov različnih plesnih zvrsti ter za identifikacijo interakcijskega vpliva spola in različnih plesnih zvrsti na prostor osebnostnih lastnosti smo izvedli dvofaktorsko analizo variance.

■ Rezultati

Graf 1 kaže statistično značilne razlike v osebnostnih lastnostih med plesalkami in plesalci. Ugotavljamo, da so plesalke bolj zavrtе od plesalcev in imajo statistično značilno manj izraženo moškost (maskulnost) od plesalcev, plesalci pa so mirnejši od plesalk.

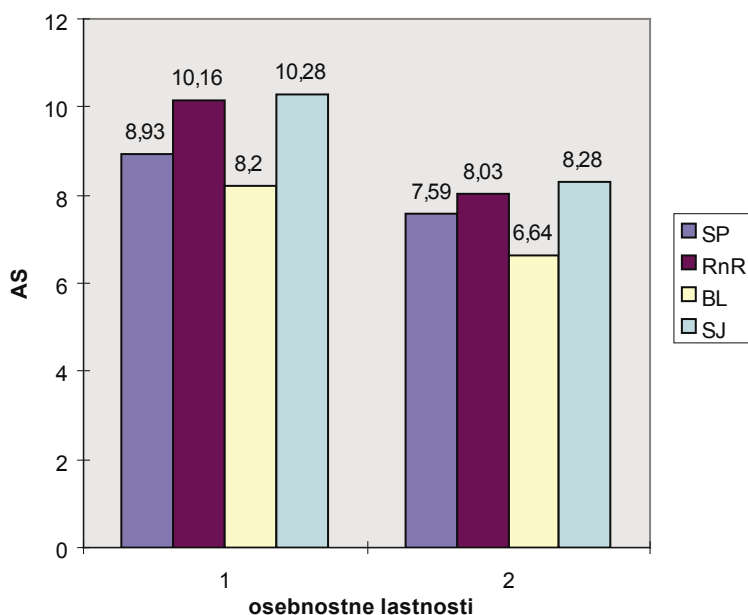
Pri primerjanju osebnostnih lastnosti predstavnikov različnih plesnih zvrsti smo ugotovili, da se merjenci (ne glede na spol) med seboj statistično razlikujejo v družabnosti, kjer so predstavniki SJ in RR najbolj družabni, prav tako so tudi najbolj ekstravertirani. V slednji spremenljivki zasledimo le tendenco k statistično pomembni razliki (Graf 2).

Primerjava plesalcev in plesalk (po spolu) v osebnostnih lastnostih



Graf 1: Statistično značilne razlike med spoloma v osebnostnih lastnostih. (1 – MIRROR, 2 – DANCE, 3 – MASKULIN)

Osebnostne lastnosti - razlike glede na plesno zvrst



Graf 2: Statistično značilne razlike v osebnostnih lastnostih med predstavniki različnih plesnih zvrsti. (1 – DANCE, 2 – EXTRA)

V osebnostnih lastnostih (Tabela 1) vpliv spola in plesne zvrsti skupaj ne povzroča nobenih statistično značilnih razlik med podskupinami plesalk in plesalcev. Majhne razlike v osebnostnih lastnostih med spoloma in prav tako med posameznimi plesnimi zvrstmi kažejo, da so si plesalke in plesalci različnih plesnih zvrsti med seboj podobni v osebnostnih lastnostih.

S tem, ko izginjajo razlike v osebnosti med spoloma, se ples zagotovo približuje pojmu in merilu vrhunškega športa.

Razprava

Večja zavrtost plesalk v primerjavi s plesalci opisuje njihovo večjo zmedenost pri kontaktiranju z drugimi, strah pred javnim nastopanjem, negotovost pri odločanju, nesposobnost uveljavljanja sebe. Vsi ti simptomi so še močnejše prisotni, kadar je športnik pod pritiskom javnosti, trenerja ali lastnih pričakovanj. Sklepamo lahko, da so predvsem lastna pričakovanja plesalk večja oz. "zahtevnejša" od tistih pri plesalcu, zato so tudi plesalke bolj zavrti, težko pa bi rekli, da so zmedene, neodločne in nesposobne uveljavljati sebe, saj so te lastnosti obratno sorazmerne z uspešnostjo v plesu. Govorimo o relativnih odnosih, kjer naj bi bili v primerjavi s splošno populacijo plesalke in plesalci precej manj zavrti.

Plesalci so bolj samozavestni, se aktivno, tudi telesno uveljavljajo, so zanesljivi in imajo uravnovešeno razpoloženje ter malo strahu pred javnim nastopanjem. Gre za lastnosti, ki jih razumemo kot tipično moške in so praviloma v športu učinkovitejše. Vendar pa Tušak (1997) razlaga, da v vrhunskem športu razlike tako v motivaciji kot tudi v osebnostnih lastnostih med spoloma izginjajo. Za maskulinitet v plesu bi težko rekli, da se enači med plesalkami in plesalci. Plesalka mora namreč v plesnem paru ali kot solistka še vedno delovati žensveno, včasih močno in strastno, drugič spet nežno, odvisno od narave plesa in vloge, ki jo plesalka nosi.

Plesalci tudi bolj obvladujejo stres, kot plesalke, so bolj emocionalno stabilni in mirni. Verjetno imajo večje samozaupanje, dobro prenašanje obremenitev in frustracij, dobro voljo, optimizem in pripravljenost na hitro ukrepanje. Plesalke so bolj razdražljive, zaskrbljene in samokritične (Zaletel, 2002).

Družabnost in ekstravertiranost, ki sta izraženi pri predstavnikih rock'n'rolla in sodobnega jazz plesa, spadata med socialno-psihološke lastnosti, ki določajo predvsem športnikov odnos do drugih, njegovo komunikacijo s sodelujočimi, trenerjem, starši, javnostjo. Zaželjena je komunikativna, do drugih odprta in odločna osebnost, ki zna uveljavljati in braniti svoje interese in stališča, pa vendar tudi prisluhniti drugim, jim pomagati v težavah in skupno razvijati ugodno socialno klimo in kohezivnost v skupini (Tušak in Tušak, 1997). Družabne osebe so živahne, prijetne, imajo močno potrebo po stikih z ljudmi, hitro sklepajo poznanstva in imajo širok krog znancev, rade govorijo in znajo komunicirati. Ekstravertirane osebe pa so poleg tega, da so družabne, še impulzivne, aktivne in pod-

Tabela 1: Interakcijski vpliv spola in plesne zvrsti na osebnostne lastnosti podskupin merjencev.

	Ž (plesalke) (N=61)				M (plesalci) (N=49)				F	Fp
	$\bar{X}_{SP}$ (N=15)	$\bar{X}_{RR}$ (N=16)	$\bar{X}_{BA}$ (N=15)	$\bar{X}_{SJ}$ (N=15)	$\bar{X}_{SP}$ (N=14)	$\bar{X}_{RR}$ (N=15)	$\bar{X}_{BA}$ (N=10)	$\bar{X}_{SJ}$ (N=10)		
DEPRESIV	6,67	7,81	8,73	7,40	7,71	5,67	7,50	6,20	1,11	0,35
DOMINANT	4,80	4,81	4,47	4,80	4,00	4,20	4,80	5,20	0,60	0,62
DRUZABN	8,87	10,69	7,73	10,00	9,00	9,60	8,90	10,70	0,93	0,43
IMPULZIV	4,53	5,56	5,27	5,27	6,00	5,20	4,50	5,00	1,37	0,26
ISKRENOS	8,00	8,06	8,87	8,53	8,93	8,53	8,40	7,50	0,88	0,45
MIRNOST	4,47	5,81	4,20	4,93	6,07	5,13	5,70	6,50	1,76	0,16
NEVROTIC	5,33	7,44	6,40	5,93	7,43	6,00	6,30	5,10	1,62	0,19
RAZDRAZ	3,93	4,56	3,47	4,13	4,57	4,33	3,40	4,00	0,23	0,87
ZAVRTOST	5,40	5,56	5,07	4,53	4,29	4,07	5,00	3,40	0,48	0,70
EKSTRAVE	7,20	8,38	6,33	8,07	8,00	7,67	7,10	8,60	0,72	0,54
EMOCLABI	6,13	7,38	6,93	7,00	6,50	5,93	6,10	6,00	0,56	0,65
MASKULIN	5,40	7,25	6,53	6,40	7,36	7,67	6,10	7,40	1,68	0,18

jetne, z lahkoto vodijo in usmerjajo svoje napore v zeleno smer ter imajo rade spremembe in zabavo.

V primeru družabnih in odprtih športnikov je trenerjeva naloga organizirati treninge in tekmovanja tako, da bodo plesalke in plesalci čim lažje navezovali stike, se počutili sprejetega, kar bo zelo pozitivno vplivalo na njihovo motivacijo. Plesalke in plesalci naj bi si med seboj pomagali na področju plesa in tudi na drugih življenjskih področjih. Tekmovalci v teamu si morajo s pomočjo trenerja postaviti realne cilje, kar bo ob uspešnem tekmovanju vodilo v večanje skupnega ponosa in samozaveesti, hkrati pa se bo vsak član teama lahko počutil vrednega in pomembnega v skupini. Bistveno je, da se športniki naučijo učinkovite komunikacije, kar jim bo omogočilo, da bo do pomembnih medsebojnih interakcij prišlo tudi med samim treniranjem, ne le med tekmovanji.

Jung (iz Musek, 1988) je imenoval posameznike, ki svojo duševno energijo usmerjajo navzven, ekstravertirane, posameznike, ki so usmerjeni navznoter, pa introvertirane. Ekstravertirane osebe naj bi bile v pozitivnem odnosu do zunanjega sveta, v večji meri odvisne od njega in v skrajnem primeru pripravljene, da se mu podredijo. Po Jungu (1921, iz Musek, 1988) naj bi bilo za ekstravertirane osebe značilno, da so "prijazne, odprte in pripravne, zlahka se znajdejo v vseh okoliščinah, naglo navezujejo odnose in ne pomišljajo mnogo, ko se podajajo v neznano", kar je za uspešnost pri plesu še posebej pomembno.

Plesalke ter plesalci RR in SJ veliko potujejo skupaj po tekmovanjih, se družijo ne samo na in po treningih, ampak tudi v prostem času, medtem ko predstavnikom BL ples velikokrat pomeni poklic (v prihodnosti ali sedaj). Predstavniki SJ večinoma trenirajo v skupini, zato morajo medsebojno komunicirati in biti dostopni za celo skupino. Predstavniki ŠP se družijo le na domačih tekmovanjih, po tujini pa potujejo na treninge s tujimi trenerji le v okviru enega ali največ dveh plesnih parov. Prav tako je (v Sloveniji) konkurenca v ŠP največja, tudi izražena tekmovalnosti, kar smo predhodno ugotovili, zato morda dru-

žabnost za plesalke in plesalce ŠP ni tako pomembna. Mogoče plesalke in plesalci ŠP tudi niso pozorni oz. nimajo izražene potrebe po družabnosti, ker stalno delajo in živijo v "skupini". Tako so na druženje navajeni in se jim to zdi povsem normalno, za razliko npr. od plezalcev (Tušak, 1997), pri katerih je družabnost manj izražena zaradi specifičnosti same športne panoge.

Družabnost in ekstravertiranost sta še posebej izraženi pri plesalkah ter plesalcih SJ in RR. Za predstavnike SJ je to popolnoma naravno in izhaja iz načina njihovega treniranja. Plesalke in plesalci SJ namreč največkrat trenirajo skupinsko in večino koreografij tudi plešejo v formacijah, kjer morajo za doseganje skupnega uspeha komunicirati med seboj. Predstavniki RR pa med seboj povezuje poleg plesa in športnega načina življenja tudi rock'n'roll glasba, ki jih zbližuje v družabno sredino tudi ob njihovem prostem času in predvsem v času tekmovanj. Nekoliko nižje vrednosti v družabnosti pri plesalkah in plesalcih BL in ŠP si lahko razlagamo z njihovim dokaj individualnim načinom treniranja.

Med predstavniki posameznih plesnih zvrsti ugotavljamo, da so predstavniki BL bolj depresivni in zavrti od ostalih. Lestvica depresivnosti vključuje nerazpoloženje, potlačenost, pesimizem, slabo voljo, osamljenost, občutek praznine, nerazumljenost, prepogosta neproduktivna sanjarjenja, zaskrbljenost ipd. Predstavniki BL so tudi najmanj družabni in ekstravertirani. Najbolj družabni so predstavniki RR in SJ, predstavniki RR imajo hkrati tudi najbolj poudarjene tipično moške lastnosti (maskulnost), ki so praviloma v športu zelo učinkovite (Tušak in Tušak, 1997). Te so: aktivno, lahko tudi telesno uveljavljanje, samozavest, podjetnost, zanesljivost in pripravljenost, uravnovešenost razpoloženja, malo telesnih težav in psihosomatskih motenj ter malo strahu pred javnim nastopanjem. Slednja lastnost in pogum je verjetno izredno pomembna lastnost za predstavnike RR (mogoče še bolj za plesalke RR), saj bi povečan strah pred nastopanjem v javnosti lahko povzročil negativne posledice, kot npr. hude poškodbe po neuspelem akrobatskem skoku.

V splošnem so ženske bolj nevrotične in manj dominantne od moških, kar zanimivo za plesalke in plesalce ne velja. Za uspeh v športu moških in žensk postajajo namreč pomembne iste lastnosti ter značilnosti in v takem vrhunskem športu ni več veliko prostora za osebnostne razlike med spoloma (Tušak in Tušak, 1997). Ples se zagotovo s tega vidika pridružuje ostalim vrhunskim športom oz. "vrhunskim izkušnjam" (nastopanje in tekmovanje).

Ugotavljamo, da imajo vse plesalke in plesalci med seboj podobne osebnosti, torej je pripadnost določeni plesni zvrsti verjetno bolj odvisna od posameznikove motivacijske strukture.

Literatura

- Butt, D.S. (1987). *Psychology of sport: the behavior, motivation, personality and performance of athletes*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Cratty, B.J. (1989). *Psychology in contemporary sport*. Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Csikszentmihaly, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York, Harper & Row.
- Davis, C., & Mogk, J.P. (1994). Some personality interest and excellence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 131–143.
- Eysenck, H.J. (1981). *A model for personality*. Heidelberg: Springer – Verlag.
- Horga, S. (1993). *Psihologija sporta* [Psychology of sport]. Zagreb: Faculty of Sports.
- Horga, S., Bujanović-Pastuović, R. (1978). Sport i ličnost. Diskriminativna analiza nekih sportskih disciplina u prostoru konativnih karakteristika, *Kineziologija*, 19(2): 77–84.
- Ipavec, N., Zaletel, P., & Zagorc, M. (1997). Motivation structure of dancers. In Šugman R. (Ed.), *III. Mednarodni simpozij Šport mladih*, (pp. strani. .). Bled.
- Kirkclady, B.D. (1982). Personality and sex differences related to positions in team sports, *IJSP*, 13: 141–153.
- Mraković, K., Juras, V., Metikoš, D. (1972). Relacije između nekih konativnih faktora i angažiranosti kineziološkim aktivnostima. *Kineziologija*, 2(2): 51–58.
- Musek, J. (1977). *Psihologija osebnosti*. Ljubljana: DDU Univerzum.
- Musek, J. (1988). *Teorije osebnosti*. Ljubljana: FF.
- Ryan, E.D., Kovacic, Ch.R. (1966). Pain tolerance and athletic participation, *Perceptual and motor skills*, 22(2): 383–390.
- Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu* [The development of motivational system in sport]. Doctoral dissertation, Ljubljana: Faculty of Arts.
- Tušak, M., & Tušak M. (1997). *Psihologija športa* [Sport psychology]. Ljubljana: Science institut of Faculty of Arts.
- Zagorc, M., & Zaletel, P. (1996). *Primerjava nekaterih morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti plesalcev in plesalk športnega plesa in akrobatskega rock'n'rolla* [Comparison of some morphological and motor dimensions of female and male sport dancers]. Ljubljana: Dance federation of Slovenia and Faculty of Sports.
- Zaletel, P. (1998). *Struktura osebnostnih lastnosti in motivacije plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti* [Structure of personality and motivation of female and male dancers of different dance disciplines]. Unpublished master's thesis, Ljubljana: Faculty of Sports.
- Zaletel Černoš, P. (2002). *Pomen samopodobe, vrednot in medosebnih odnosov v športnem plesu* [The importance of self-image, values and interpersonal skills in sport dance]. Unpublished doctoral dissertation, Ljubljana: Faculty of Sports.

dr. Petra Zaletel, asist.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
E-pošta: petra.zaletel@fsp.uni-lj.si



Katja Farčnik,
Petra Zaletel, Maja Pori

Zakaj se odločimo za obisk plesnega tečaja?

Izvleček

Osnovni cilj raziskave je bil ugotoviti motive za obiskovanje plesnih tečajev v Plesni šoli Urška v Ljubljani. Vzorec merjencev je zajemal 50 udeležencev plesnih tečajev družabnega plesa (starost $39,6 \pm 9,5$ let). Podatki so bili pridobljeni z anketnim vprašalnikom. Anketiranci so odgovarjali na vprašanja o pomembnosti posameznih motivov ($n = 25$) udeleževanja na plesnih tečajih. Na lestvici od 1 do 5 (1 pomeni popolnoma nepomembno, 5 pomeni zelo pomembno) so anketiranci vrednotili posamezne motive. Izračunane so bile povprečne vrednosti motivov ter narejena lestvica motivov po pomembnosti. Rezultati so pokazali, da so najpomembnejši motivi osebno zadovoljstvo (4,73), kvaliteta življenja (4,37), ugodje, užitek (4,37) in ohranjanje in razvijanje zdravja (4,33).

Ključne besede: športna rekreacija, plesni tečaji, motivi, odrasli Slovenci.

Why do people visit dance classes?

Abstract

The objective of the research was to establish the rankings of motives for participation in dance classes of Urška Dance School in Ljubljana. The sample consisted of 50 attendees of Social dance courses (age $39,6 \pm 9,5$ years). The data was obtained with direct surveying. The subjects were asked the question of importance of individual motives ($n = 25$) for participation in dance course. On a scale from 1 to 5 (1 standing for "absolutely unimportant factor" and 5 for "very important factor") the respondents in terms of importance ranked the proposed motives. For each motive the mean values were calculated and the scale of motives by importance was drawn up. According to the results the most important motives were 'personal satisfaction' (4,73), 'quality of life' (4,37), 'pleasure, enjoyment' (4,37) and 'preservation and development of health' (4,33).

Key words: sport recreation, social dance courses, motives, adults Slovenes.

■ Uvod

Prehiter, nezdrav način življenja z minimalno telesno aktivnostjo in nezdravim prehranjevanjem je začel posegati v naše življenje globlje, kot smo pričakovali. Odgovor na to je uravnotežen zdrav način življenja, katerega del je aktivno preživljanje prostega časa (Pori, Bednarik in Kolenc, 2008). Športna rekreacija je postala vse več ljudem v Sloveniji pomembna kategorija kakovostnega preživljanja prostega časa, na kar kaže tudi podatek, da je športno neaktivnih le 37 % in da se ljudje zavedajo pomena gibalne aktivnosti na svoje zdravje (Pori in Sila, 2009). Športna rekreacija danes ni več le okras ali razkošje življenja, temveč njegova nujna sestavina (Doupona Topič in Sila, 2007). Kot so zapisali Pori, Bednarik in Kolenc (2008): »Bistvo športne rekreacije je ukvarjanje s športom. Bistvo je v veselju, sreči in zadovoljstvu, ki ga gibanje prinaša. Bistvo je v zadovoljstvu s samim seboj, pa naj bo vzrok zadovoljstvo zaradi boljše telesne pripravljenosti, dobro počutje ob doseganju cilja z lastnim telesnim naporom, boljša samopodoba /.../ ali pa le skladno razvito telo in lepša zunanost. Bistvo je torej v pozitivnih učinkih gibanja na človeka kot celoto».

Seznam športnorekreativnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo odrasli Slovenci, je dolg in raznolik. Ena od oblik športnorekre-

ativne dejavnosti, ki je tudi priljubljena med Slovenci, je ples. Leta 2000 so ga ljudje uvrstili na šesto mesto (11,3 %) lestvice najbolj priljubljenih športnih zvrsti, leta 2004 na deseto mesto (11 %), leta 2006 na deveto mesto (11,5 %) (Berčič in Sila, 2007) in leta 2008 na osmo mesto (11%) (Pori in Sila, 2009). Podatki kažejo, da se približno desetina vprašanih Slovencev ukvarja s plesom.

Družabni ples ima bogato zgodovino in sodi med športe, ki jih opredeljujejo estetske sestavine. Kot tak nenehno niha med športom in umetnostjo. Zagorčeva (2000) piše, da vsakdo nosi v sebi potrebo po estetskem oblikovanju in doživljanju lepega. Skozi gibanje v paru lahko sprožimo komuniciranje, spontanost in dobro počutje, presežemo vsakdanjost. Z družabnim plesom izpolnimo prvinsko veselje do gibanja, stapljanja giba in glasbe.

Za 13 % vprašanih žensk v letu 2008 se je ples uvrstil na peto mesto (Pori in Sila, 2009), kar ne preseneča, saj se mnoge ženske potrjujejo v plesu, hkrati pa uživajo v različnih gibanjih in ritmih ob glasbeni spremljavi. To jih notranje zadovoljuje in tudi duševno ter duhovno bogati. Ob tem ne smemo spregledati vključevanja socialne komponente, bogatenja socialnih vezi in krepitev medsebojnih odnosov (Berčič in Sila, 2007).

Med motivi plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti, ne glede na način vključenosti v plesno dejavnost (tekmovalno ali rekreativno), so avtorji ugotavljali podobne motive za ukvarjanje s plesno dejavnostjo; kot najpomembnejše so navedli potrebo po ritmičnem gibanju, potrebo po izgubi odvečne energije, potrebo po izražanju čustev, željo po imitaciji in igri, potrebo po druženju ter potrebo po estetiki (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Ugotavljajo, da je motivacija bistvenega pomena za odločanje med različnimi plesnimi zvrstmi. Družabni ples nudi možnosti potrjevanja in priznavanja v socialni okolici, doseganja samospoštovanja in nekih »višjih« motivov samouresničevanja, torej vidijo v plesu možnosti zadovoljevanja »širine«, ki jo pogojujejo tako notranji kot tudi zunanji motivi. Sodobne, bolj moderne oblike plesa pa nudijo možnosti obvladovanja samega sebe.

Različni avtorji ugotavljajo številne pozitivne učinke plesa na človeški organizem in počutje: možnost premostitve ovir med spoloma, priložnosti za navezovanje novih poznanstev, družabnost in odprtost, zmanjšanje anksioznosti in depresivnih razpoloženj, spremembe v samopodobi, samozavedanju, izboljšanje samozavesti, povečanje kreativnosti, doživljanja, sproščenosti, cenjenje lepote gibanja, uživanje v gibanju ob glasbi ipd. (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

Povsem drugače pa je pri moških, ki jim ples ne predstavlja takšnega zadovoljstva, kot pri ženskah. Berčič in Sila (2007) sta na podlagi rezultatov iz leta 2000, ko je bil ples na devetem mestu (11 %) najbolj priljubljenih športov, predvidevala, da bo tam tudi obstal, vendar se v letu 2006 to ni zgodilo. Raziskave so pokazale, da je pristal na 13. mestu, vendar ostaja odstotek aktivnih skoraj enak. V letu 2008 je pri moških uvrščen višje, na deseto mesto (Pori in Sila, 2009). Mlajše moške za ukvarjanje s plesom najbolj motivira doseganje uspeha in storilnosti (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006), kar pomeni, da jih spodbujajo tekmovanja na tem področju, ki so v zadnjih letih pogostejša in bolj organizirana. Podobno se tudi starejši »plesni parik« udeležujejo seniorskih plesnih srečanj, katerih namen je popularizacija plesa in ne sam rezultat.

Prav tako je za vrednotno usmerjenost žensk značilno večje poudarjanje osebnih in emotivno doživljajskih vrednot (Musek, 2000), katere jim ples zagotovo nudi, medtem ko je pri moških v ospredju bolj hedonska, materialna in čutno nagonna vrednotna usmerjenost, torej ples v paru doživljajo s popolnoma drugačnega zornega kota. Zagotovo bi morala temu slediti tudi ponudba športno rekreativnih zvrsti oziroma ponuditi takšne oblike organizirane vadbe, ki bi spodbujale ustvarjalnost in napredek kot vrednotno usmerjenost moških. Na področju športne rekreacije strokovnjaki najbolj cenijo redno in organizirano udeleževanje, saj gre pri tem za strokovno načrtovano in vodeno vadbo (Berčič, 2001). Vaditi pod vodstvom strokovnjaka pomaga lažje in hitreje doseči zadane cilje z manjšo možnostjo poškodb (Pori in Sila, 2009). Enakega mnenja so tudi Pori, Bednarik in Kolenc (2008), ki pravijo, da se je treba zavedati, da so strokovno vodeni programi kakovostnejši in zagotavljajo redno aktivnost (ki je z vidika koristnosti za zdravje najbolj zaželen).

Ples v starostnem obdobju od 45 do 54 let zavzema kar 7. mesto (11,6 %) na lestvici najbolj priljubljenih športov, enako ga uvrščajo ljudje v starostnem obdobju od 55 do 64 let (7,6 %). Pri

ljudih starejših od 65 let je ples še bolj priljubljen, saj v zadnjem obravnavanem starostnem obdobju doseže šesto mesto (Sila in Berčič, 2007). Raziskava starejših udeležencev plesnih tečajev v Sloveniji kaže, da se je srčni utrip v povprečju gibal med 145 in 148 udarci na minuto. To pomeni, da so se merjenci nahajali v območju vadbe za »zdravo srce« (izboljšanje srčno-žilnih in dihalnih sposobnosti, povečanje maksimalne porabe kisika) in da ples predstavlja primerno športnorekreativno zvrst za to starostno skupino (Zaletel, 2006).

Raziskave kažejo, da so hoja, pohodništvo, plavanje in kolesarjenje športne panoge, katerih se udeležuje največ starostnikov, vendar pa je zanimanje za ples prav tako v porastu. Na miren in zabaven način v druženju v skupini in s svojim partnerjem lahko starejši ostajajo vitalni dolgo časa, niso vezani na odprt prostor – naravo in lepo vreme, ter na takšen način ostajajo aktivni v pozno starost.

Motivi so pomembni in tudi odločilni pri izbiri športa, s katerim se bo posameznik ukvarjal. Od njih je odvisna izbira in zanimanje za dejavnosti ter vztrajanje in intenzivnost izvajanja aktivnosti. Namen naše raziskave je bil ugotoviti motive za ukvarjanje s družabnimi plesi. Na osnovi fizioloških, bioloških, psiholoških, socioloških in estetskih doktrin je ugotovljeno, da glavne pobude in motive za ples lahko iščemo v vzrokih, kot so: prirojena potreba po ritmičnem gibanju, potreba po sproščanju viška energije, potreba po emotivnem izražanju, nagon po posnemanju in igri, instinkt po združevanju v skupine in potreba po estetskem oblikovanju (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

Metode dela

Vzorec merjencev

Anketiranci so bili plesalci in plesalke družabnih plesov plesne šole Urška Ljubljana. V raziskavo je bilo zajetih 50 oseb, od tega 50 % žensk ter 50 % moških. Stari so bili od 25 do 54 let (povprečne starosti $39,6 \pm 9,5$ let). Glede na izobrazbo ima 3,3 % anketiranih končano poklicno šolo, 36,7 % štiritletno srednjo šolo, 10 % višjo šolo, kar 43,3 % jih je končalo fakulteto in majhen odstotek (3,3 %) doktorat ali specializacijo. Glede na starost so razporejeni po naslednjem redu: 20 % anketiranih je bilo starih od 24 do 28 let, 23,3 % je bilo starih od 33 do 38 let, 36,6 % med 41 in 48 let, ter 20 % anketiranih je bilo starih med 50 in 54 let. Glede na zaposlenost prevladujeta status zaposlenega 40 %, 10 % anketiranih je brezposelnih, enak odstotek anketiranih je na vodilnih mestih, 20 % pa je obrtnikov. Podatki kažejo, da je glede na družinski status 76,7 % anketiranih poročenih.

Vzorec spremenljivk

Podatki so bili pridobljeni z anketnim vprašalnikom. S prvim delom vprašalnika so bili pridobljeni osnovni demografski podatki, z drugim delom pa pomembnost posameznega motiva na vključevanje v plesne tečaje. Bazo motivov je tvorilo 26 spremenljivk (Tabela 1). Za vrednotenje pomembnosti posamezne spremenljivke je bila uporabljena 5-stopenjska kvalitativna lestvica (1 – povsem nepomembno, 2 – nepomembno, 3 – srednje pomembno/nepomembno, 4 – pomembno, 5 – zelo pomembno).

Metode obdelave podatkov

Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS. V skladu s cilji raziskave je bil izračunan rang motivov, ki je temeljil na velikosti povprečne ocene.

Rezultati in interpretacija

Najbolj pomemben motiv za ukvarjanje s plesom je notranje zadovoljstvo (4,73), saj je kar 76,7 % tečajnikov označilo ta motiv kot zelo pomemben in nobeden kot povsem nepomemben (Tabela 1). Najmanj pomemben motiv za ukvarjanje s plesom je to, da se udeležujejo tečaja zaradi politične moči (1,57). Ohranjanje in razvijanje zdravja se zdi tečajnikom zelo pomembna vrednota, ki jo lahko zadovoljijo s plesom. Ta motiv je označilo 60 % anketirancev kot zelo pomemben. Naslednji pomemben motiv je bil, da ples pripomore k boljši kvaliteti njihovega življenja (50 % jih je obkrožilo kot zelo pomemben motiv) in da s plesom razvijajo gibalne sposobnosti (53 % obkrožilo kot zelo pomemben motiv).

Tabela 1. Sestava odgovorov, ki kažejo pomembnost motivov zaradi katerih se anketirani udeležujejo plesnih tečajev.

Motiv	Mean	S.D.	5 (%)	4 (%)	3 (%)	2 (%)	1 (%)
Notranje zadovoljstvo	4,73	,5	76,7	20	3,3	0	0
Kvaliteta življenja	4,37	,7	50	36,7	23,3	0	0
Ugodje, uživanje	4,37	,8	56,7	26,7	13,3	3,3	0
Ohranjanje in razvijanje zdravja	4,33	,9	60	20	13,3	6,7	0
Lepota izražanja gibanja	4,30	,7	46,7	40	10	3,3	0
Razvoj gibalnih sposobnosti	4,23	1,	53,3	26,7	10	10	0
Razvoj lastne osebnosti	4,17	1,1	50	30	10	6,7	3,3
Igrivost, igra	3,97	,9	30	50	10	6,7	3,3
Mir in harmonija	3,90	1,0	33,3	33,3	26,7	3,3	3,3
Razvijanje in ohranjanje delovnih sposobnosti	3,83	1,1	36,7	26,7	26,7	3,3	6,7
Fair-play	3,43	1,1	23,3	10	16,7	13,3	36,7
Vednost in znanje o športu	3,43	1,2	16,7	36,7	26,7	13,3	6,7
Oblikovanje športnega kolektiva	3,30	1,1	13,3	36,7	23,3	20	6,7
Tekmovalnost	3,13	1,0	10	16,7	60	3,3	10
Medijska privlačnost športa	2,90	1,1	6,7	23,3	36,7	20	13,3
Atraktivnost, razburljivost športa	3,63	1,2	30	26,7	30	3,3	10
Uveljavljanje v družbi	2,40	1,3	13,3	6,7	16,7	33,3	30
Negotovost poznavanja športa	2,33	1,2	6,7	13,3	23,3	20	36,7
Nadvlada, premoč, zmaga	2,27	1,2	10	3,3	23,3	30	33,3
Sodobnost športnih objektov	2,23	1,4	10	13,3	13,3	16,7	46,7
Skrb za tehnične pripomočke	2,23	1,4	13,3	10	13,3	13,3	50
Ohranjanje olimpijske ideje	2,13	1,0	3,3	6,7	23,3	33,3	33,3
Obrambne sposobnosti	2,0	1,486	13,3	6,7	6,7	13,3	60
Športno zvezdnitvo	2,0	0,9	14,1	7,2	13,1	20	45,6
Pridobivanje denarja	1,87	1,3	6,7	10	6,7	16,7	60
Politične moči	1,57	,8	0	6,7	6,7	23,3	63,3

Notranje zadovoljstvo je torej najpomembnejši motiv, zaradi katerega se tečajniki udeležujejo plesnih tečajev. Ples je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in lahko predstavlja stil

človekovega življenja, kajti z vsakim gibom se v človekovi duši ustvarja zadovoljstvo. S plesom se v veliki meri lahko vzdržuje ali celo razvijajo gibalne sposobnosti, izboljša se delovanje srca, pljuč in ožilja, poveča se vzdržljivost, krepi se mišičje, sklepi ostajajo prožni. Gibanje postane koordinirano, uglasjeno, elegantno, usklajeno z ritmom glasbe, s partnerjem, za kar vse so odgovorni procesi v možganih in živčevju. Izločanje endorfinov povzroči, da je pogled na življenje bolj sproščen, vesel, da je počutje boljše. Prijetna glasba in ritem izzove v plesalcih posebno radost, psihični polet. Skozi ples pride do izraza človekova gibalna igrivost, ki nosi v sebi poseben čustveni naboj. Ples daje vrsto možnosti za razvedrilo, osebno izpopolnjevanje in notranje bogatenje, hkrati pa zagotavlja druženje, navezovanje stikov – družabnost. Ples je kvalitetno preživet čas z življenjskimi spremljevalci in prijatelji.

Za več kot polovico obiskovalcev (60 %) je motiv ohranjanje in razvijanje zdravja zelo pomemben. Ljudje se verjetno zavedajo, da je športna vadba nujna sestavina zdravega življenja in omogoča doseganje boljšega telesnega zdravja. Pri vsakem delovanju gibal, torej pri vsakem gibu, sodelujejo mnogi organi in organski sistemi, ki so v medsebojni interakciji odgovorni za posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. Ko govorimo o funkcionalnih sposobnostih, mislimo predvsem na srčno-žilni in dihalni sistem, ki sta najbolj odgovorna za splošno vzdržljivost, v zvezi z motoričnimi sposobnostmi pa imamo v mislih moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje, koordinacijo in preciznost (Berčič in Sila, 2007). V današnjem času se ljudje vedno bolj zavedajo pomena gibalne aktivnosti za zdravje. Zadnji podatki o športnorekreativni dejavnosti odraslih Slovencev kažejo, da je odstotek neaktivnih v letu 2008 najnižji doslej – 37 % (Pori in Sila, 2009). Očitno se večina zaveda, da živimo v zelo industrializirani družbi, kjer zaradi uporabe vrhunskih tehnologij telesna dejavnost izginja. Delež aktivnega prebivalstva, ki svoje delo opravljajo sede, še nikoli ni bil tako velik, svoje pa doda tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem za televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani (Mišigoj-Duraković, Heimer in Matković, 2003). Dandanes praktično nihče več ne dvomi, da sodi redna športna vadba med osnovne sestavine zdravega življenjskega sloga. Nezadostna telesna dejavnost oziroma sedeči življenjski slog je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem kroničnimi boleznimi (Fras, 2002). Zadostna telesna dejavnost ima po drugi strani zelo pozitivne učinke na človekovo zdravje, kar so pokazale tudi raziskave (Powell, Thompson, Casperse in Kendrick, 1987). Aktivni življenjski slog pa ne pomeni le na primer za približno 50 % manjše možnosti za zboleznost in umrljivost za boleznimi srca in žilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja.

Ugodje in uživanje sta naslednja motiva, ki so jih anketiranci uvrstili med bolj pomembne za udeležbo na plesnih tečajih. Ples lahko zadosti prirojeni potrebi po gibanju, bogati lahko čustvenost. Pomaga odganjati napetost in pritiske. V družabnih plesih najdejo zabavo, ki ljudi povezuje med seboj, ples ponudi ljudem nekaj možnosti samostojnega gibalnega ustvarjanja in spontanega izražanja skupaj s partnerjem in skupino ter ob dobri glasbi. S plesom zadovoljijo gibanje, ki pa je v osnovi človekova potreba za gibalno ekspresijo. V plesu gre za gibanje estetike in izražanje ekspresivne narave. Ta vidik gibanja zaja-

memo s pojmom kvalitativni gibi. To so gibi, ki so pod vplivom čustev, razpoloženj in efektivnih stanj.

Najmanj pomembni motivi, ki so bili ponujeni za ocenjevanje v tej študiji, so: pridobivanje politične moči, pridobivanje denarja, obrambne sposobnosti ... Vsi ti motivi so za udeležence plesnih tečajev popolnoma nepomembni. Ti motivi s plesom niso nikakor povezani in niso vzrok, zaradi katerega bi obiskovali plesne tečaje. Lahko bi rekli, da je ples drugačen »šport« od ostalih rekreativnih športov. V plesu je več umetnosti, estetike, lepote, igre, zato so pomembni povsem drugi motivi.

Podobne rezultate, kot smo jih dobili v naši raziskavi, so dobili tudi Pori, Jošt in Pori (2008). Ugotovili so, da so najbolj pomembni motivi za ukvarjanje s športom ohranjanje in razvijanje zdravja (4,26), razvoj motoričnih sposobnosti (4,12), razvijanje in ohranjanje delavnih sposobnosti (3,87), enaki motivi so prav tako v naši raziskavi zasedli visoka mesta najpomembnejših motivov za ukvarjanje s plesom. Rezultati kažejo, da imajo udeleženci plesnih tečajev enake motive, kot udeleženci ostalih športnih zvrsti. Motiv ohranjanje in razvijanje zdravja kaže, da se ljudje zavedajo pomembnosti ukvarjanja s športom za zdravje. Ljudje se udeležujejo športnih aktivnosti, ker verjamejo, da to omogoča višjo kvaliteto življenja. Lahko razvijejo gibalne sposobnosti in osvojijo višje nivo delovnih sposobnosti.

■ Sklep

Po ugotovitvah sodeč se največ ljudi odloči za ukvarjanje s plesom zaradi notranjega zadovoljstva, zaradi kvalitete življenja, ugodja, uživanja, razvoja osebnosti ... Plesni tečaj jim predstavlja protitež hitremu načinu življenja, kjer ni dovolj prostora za izražanje čustev, kjer je vse manj osebnih stikov in kjer trpi človekova osebnost zaradi vsakodnevnih pritiskov na delovnem mestu. V plesu lahko izrazijo svoja čustva, svojo ustvarjalnost, ki je drugače v vsakdanjem življenju mogoče ne morejo izraziti. Plesni tečaj predstavlja dve uri plesa tedensko, kjer se udeleženci posvetijo samo sebi in svojemu partnerju, kjer uživajo v glasbi in pozabijo na vse probleme, ki jih pestijo; čas, ko se lahko sprostijo in stres ni prisoten.

Na drugi strani pa je za udeležence plesnih tečajev poleg pozitivnega čustvenega doživljanja zelo pomembna tudi skrb za zdravje in razvoj gibalnih sposobnosti. Predvsem se ljudje v današnjem modernem času zavedajo, da morajo narediti nekaj za svoje zdravje, svoje telo in s tem nekaj za boljše počutje. Kot navajajo Pišot, Juriševič in Završnik (2002), gre za to, da gibalna oz. športna aktivnost postane vrednota, ki oblikuje in sproža vedenjske namere z jasnimi, operacionaliziranimi cilji: biti aktiven, biti pomemben in vreden, biti zdrav ... Odsotnost športne aktivnosti v življenju Slovencev tako ne pomeni le grožnje našemu zdravju, temveč lahko tudi grožnjo naši ustvarjalnosti, znanju in uspešnosti.

■ Literatura

1. Berčič, H. (2001). Načini in oblike športnorekreativnega udejstvovanja. *Šport*, 49 (3), 24–26.
2. Berčič, H. & Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi -2006. *Šport*, 55 (3), 17–26.

3. Fras Z. (2002). Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje boleznih srca in ožilja. *Zdravstveno Varstvo*, 41, 27–34.
4. Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S. & Matković, B. (2003). Ugotavljanje ravni telesne dejavnosti v zdravstvenih študijah. V: Mišigoj-Duraković M in sodelavci. *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu in Zavod za šport Slovenije (pp. 22–28).
5. Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot*. Ljubljana: Educy, Inštitut za psihologijo osebnosti.
6. Pišot, R., Juriševič, M., Završnik, J. (2002). Gibalno/športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladine, ter njihov vpliv na somatopodobo. *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije*, 3, 48–53.
7. Pori, M., Bednarik, J. & Kolenc, M. (2008). Športna rekreacija z vidika porabe denarja od leta 1999 dalje. *Šport*, 56 (3–4), 27–32.
8. Pori, M., Jošt, B., Pori, P. (2008). Motives for participation in sport activities. V: BJELICA, Duško (ur.). *Zbornik radova sa IV kongresa i V Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije*, Podgorica 2008. *Zbornik radova sa IV kongresa i V Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije*, (Sport mont, br. 15,16,17/VI). Podgorica: Crnogorska sportska akademija: Montenegrosport, 2008, str. 781–785, tabela.
9. Pori, M., Sila, B. (2009). Kaj nam je najbolj všeč? *Šport*, 8 (23), 48–49.
10. Powell, KE, Thompson, PD, Casperse, CJ & Kendrick JS. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Ann Rev Public Health*, 8, 253–87.
11. Zagorc, M. (2000). Gibanje v zaprtih prostorih, Ples - najlepši šport. V: TURK, J. (ur.), SILA, B. (ur.), PINTER, S. (ur.), IHAN, A. (ur.), BERČIČ, H. *Lepota gibanja : [tudi za zdravje]*, (Knjižna zbirka Za srce), str. 162–166. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
12. Zaletel, P., Tušak, M. & Zagorc, M. (2006). *Plesalec –športnik in umetnik*. Ljubljana: ARRS.
13. Zaletel, P. (2006). S plesom do pozne starosti. *Za srce*, 15 (7), 30–33.

Katja Farčnik,
Koroška ulica 16,
1000 Ljubljana
E-pošta: katjafarcnik@yahoo.com



Jerneja Prosen,
Petra Zaletel, Tina Jarc Šifrar, Meta Zagorc

Salsa – najpopularnejša oblika družabnega plesa

Izvleček

Salsa je trenutno ena najbolj popularnih oblik družabnega plesa v slovenskem prostoru. Pri nas se je začela razvijati pred petnajstimi leti in se je ohranila vse do danes. Predstavlja obliko sprostitve, druženja, pomaga k boljši samopodobi, poleg tega kot aerobna vadba vpliva tudi na povečanje aerobne vzdržljivosti, uravnavanje telesne teže in boljše počutje. Poznamo več različnih stilov salse, saj je nanjo vplivala kultura več držav. V svetu jo poznajo tudi v tekmovalni obliki, pri nas pa v rekreativni obliki še vedno polni plesne dvorane.

Ključne besede: ples, salsa, rekreacija, aerobna vzdržljivost.

Salsa – najpopularnejša oblika družabnega plesa

Abstract

Salsa is one of the most popular social dance in Slovenia. It has started developing fifteen years ago and it is still well known all over the country. Salsa is not just a dance it is also a way of relaxation and society. It helps to enlarge the self-confidence. As an aerobic exercise increases an aerobic capacity, balances the body weight and influences on better state of health. Salsa knows more styles from different kind of cultures. In the world is also known as a competitive dance.

Key words: dance, salsa, recreation, aerobic capacity.

■ Uvod

Salsa je temperamentni ples, poln strasti in dinamike, kjer prevladuje sproščenost, lahkotnost, užitek in zlitje z glasbo. Pri nas predstavlja enega trenutno najpopularnejših plesov. Ples je oblika sprostitve, zabave in druženja. Predvsem je pomembno slednje, saj se ljudje preko plesa družijo v sproščenem okolju. Družabna komponenta je tista, ki je povzročila hiter razvoj in ohranitev salse vse do danes.

Poleg družabne komponente ima salsa tudi druge pozitivne učinke. Ples razvija razumevanje in odnos do telesa, uči kreativno reševanje problemov ter spodbuja intuitivne, čustvene in tudi verbalne odzive. Izostri percepcijo, spodbuja samovrednotenje in kritično presojanje ter motivira (Zagorc, 2006). Med plesanjem salse se poveča srčni utrip in poraba energije. Intenzivnost vadbe salse je pri podajanju novih vsebin običajno nekoliko nižja, 60 do 70 % maksimalnega srčnega utripa, v nadaljnjih stopnjah se intenzivnost zaradi večjega števila izvedenih korakov in hitrejšega tempa glasbe poveča. Vadba poteka v aerobnem območju 70 do 80 % maksimalnega srčnega utripa in s tem vpliva na izboljšanje aerobne vzdržljivosti. V raziskavi, kjer je sodelovalo 54 deklet brez plesnega predznanja, se je v 45 minutah učenja in plesanja salse izvedlo povprečno 2151 korakov z obremenitvijo v območju 60 do 70 % maksimalne srčne frekvence (Prosen, Zagorc in Bizjak, 2008).



■ Zgodovina salse

Salsa je nastala kot posledica glasbene evolucije različnih latino ritmov. V začetku dvajsetega stoletja se je na Kubi pojavil ritem, imenovan 'son', ki je zaznamoval in vplival na skoraj vse ritme tistega časa. Korenine salse izvirajo iz karibskega otoka Kuba in leta 1974 je doživela komercialni vzpon, ki se je v osemdesetih letih razširil po vsej Ameriki ter tudi drugod po svetu (Bottomer, 2002).

V Sloveniji se je salsa začela razvijati med letoma 1996 in 1998. Prvi učitelj pri nas je bil Elder Sanchez, pionir salse v Londonu in tudi na Hrvaškem. Njegovo delo so nato prevzeli naši učitelji in leta 1998 ustanovili prvo šolo salse, imenovano Salsoteca.

■ Različni stili salse

Na razvoj salse je vplivala kultura več držav, zato so se razvili različni stili salse glede na področje izvora in kulturo posameznega mesta. Danes poznamo kubanski, portoriški, newyorški, kolumbijski, losangeleški in venezuelski (dominikanski) stil. Vsak izmed njih ima svoje značilnosti. Med seboj se razlikujejo po izvedbi korakov, izbiri figur, smeri gibanja, različnemu gibanju po plesišču, drži, količini obratov in tudi različnih oblačilih (Bottomer, 2000).

Kubanski stil

Kubanska salsa je znana tudi kot 'Casino salsa'. Značilnost tega stila so obrati, s katerimi plesalec in plesalka krožita drug okoli drugega in se gibata po prostoru. Kubanska salsa se od drugih razlikuje predvsem po mehki gibanja. Figure vsebujejo veliko zapletenega dela z rokami, pri čemer ima plesalec zelo dominantno vlogo. Pogosto se pleše tudi samostojno.

Portoriški stil

Portoriško salso se pleše v linijah in ne prosto po prostoru. Ta stil je eleganten in kontroliran, vsebuje več obratov kot kolumbijski in kubanski stil. Poudarek je na nožni tehniki.

Newyorški stil

Newyorški stil je najbolj popularen stil salse, ki se pleše po vsem svetu. Poudarek je na zahtevnosti figur, eleganci, natančni tehniki korakov, izolaciji gibov, časovni usklajenosti ter mehki izvedbi tesno prepletene sestave. Gibanje je linijsko in ne vsebuje premikanja po prostoru.

Kolumbijski stil

Kolumbijski stil salse lahko plešemo na glasbo salse ali glasbo cumbie. Je bolj umirjen, ne vsebuje veliko obratov, zapletenih figur in gibanja v bokih je manj, kot pri drugih stilih salse. Plesalec in plesalka plešeta zelo tesno skupaj.

Losangeleški stil (LA)

Na ta stil sta močno vplivala plesa swing in mambo. Ni veliko gibanja po prostoru, ampak se pleše v linijah. Vsebuje veliko akrobatike. Značilnost tega stila je tudi veliko obratov, zapletenost korakov, veliko dvigov in spustov.

Venezuelski (dominikanski) stil

Za ta stil je značilen 'cumbia' korak, ki se pleše v Venezueli in Dominikanski republiki. Je hiter in energičen. Gibanje po prostoru je bolj krožno, sami gibi pa so bolj ostri.

Rueda de Casino

Rueda de Casino je stil salse, ki se pleše v pari, in sicer v krogu. Vsebuje sklope korakov in obratov, ki imajo različna imena. Vsaka figura Casino stila ima mednarodno dogovorjeno ime. Med figurami se plesalke in plesalci ves čas menjajo med seboj, da zavrtijo kubansko kolo. To je ples skupine, ki ima enega voditelja imenovanega »klicatelj«; ta napoveduje in daje znake za figure, ki sledijo.

Salsa, kot afro-kubanska glasba, ima množico evropskih, afriških in latinsko-ameriških glasbenih in plesnih ritmov. Zato ima tudi veliko sorodnih plesnih in glasbenih zvrsti. Mednje sodijo merengue, bachata, boogaloo, cumbia, pachanga, bolero, reggaeton, samba, axe in lambada.

■ Tehnične zakonitosti salse

Glasba

V salsi je glasba štiričetrtinska, kar pomeni, da imamo štiri dobe v enem taktu. Ritem je združen v frazo, ki je sestavljena iz dveh taktov. V eni frazi, v kateri se izvede osnovni korak, je osem udarcev. Začetek in konec fraze je lahko določljiv, saj instrumentalna glasba navadno naredi kratek premor, ki ponazarja zaključek prejšnje in začetek nove fraze. Tempo glasbe je 160 udarcev na minuto (bpm).

Drža

V salsi uporabljamo dve osnovni drži, zaprto in odprto. Pri **zaprti drži** (Slika 1) plesalec z desno roko drži plesalko pod lopatico, na sredini hrbta ali celo okoli bokov, odvisno od tega, koliko razdalje želi ustvariti med njima. Z levo roko drži plesalkino desno roko v višini oči. Plesalkina leva roka je na plesalčevi desni roki, ramenu, hrbtu ali vratu. V **odprti drži** (Slika 2) imata oba v paru komolce nekoliko upognjene, plesalec lahko drži plesalko za zapestja (Slika 3) ali pa se držita z dvojnimi prijemi, dlan na dlan (Slika 4).



Slika 1: Zaprta drža.



Slika 2: Odprta drža.



Slika 3: Prijem za zapestja.



Slika 4: Prijem dlan na dlan.

Odprta drža lahko vsebuje več oblik prijemov. Pri **dvojni odprti drži** (slika 2) je plesalkina desna roka v plesalčevi levi ter njena leva roka v plesalčevi desni. Pri **križnem prijemu** se plesalka in plesalec držita z desno v desni roki in z levo v levi. Desna roka se križa zgoraj, leva spodaj. **Dvojni križni prijem** (Slika 6) uporabljamo, kadar se plesalec in plesalka držita v dvojni odprti drži in plesalka naredi zunanji obrat. Pri **enojnem prijemu** (Slika 5) plesalec drži plesalko z eno roko; navadno z levo roko drži plesalkino desnico ali s svojo desno plesalkino desnico (enojni križni prijem).



Slika 5: Enojni križni prijem



Slika 6: Dvojni križni prijem.

Par lahko uporabi tudi **prosti stil**, pri katerem se ne držita, s čimer navadno želita poudariti delo nog z uporabo zahtevnih korakov.

Vodstvo in občutek za dotik sta, tako kot v drugih plesih v paru, ključnega pomena. Komunikacija s partnerjem je nujno potrebna. Salsa omogoča veliko gibalne svobode, saj figure niso točno določene. Osnovne korake je mogoče izvesti v različnih variacijah. Partner ni nujno potreben, saj se koraki lahko izvajajo tudi samostojno.

Izvedba korakov

Salsa je ples v paru, vendar lahko korake salse uporabljamo tudi za samostojno plesanje ali v oblikah skupinske salse v parih. V enem taktu (4 dobe) izvedemo tri korake. Na zadnjo dobo v taktu lahko izvedemo dotik, brco ali pa tretji korak zadržimo dve dobi. Osnovni korak je izveden po ritmu hitro-hitro-počasi (*quick-quick-slow*). Plesalci najpogosteje izvajajo prvi korak na prvo dobo, lahko pa tudi na drugo ali peto dobo. Salsa je namreč zelo raznolika tako v glasbi, kot v plesnih zvrsteh, zato nekateri tipi glasbe dovoljujejo poudarek tudi na drugo ali peto dobo. Plesalke začenjajo osnovne korake in figure z desno nogo, plesalci pa z levo nogo.

Koraki v salsi so redko poimenovani, saj je niso izumili profesionalni plesalci. Tako so si izrazi za posamezne korake lahko različni. Nekateri koraki so bili vzeti iz tradicionalnega plesa, drugi so bili preoblikovani iz drugih zvrsti plesa, nekateri pa so bili na novo izumljeni. Še danes se ples razvija in se pojavljajo vedno novi koraki.

Izvedba

Pri plesanju salse zgornji del telesa nagnjen rahlo naprej, medtem ko boki krožijo in se ritmično zibajo. Dobro bočno gibanje je posledica pravilne akcije gibanja bokov in dela nog. Stopala so rahlo navzven in ne kažejo smeri povsem naravnost. Stopal ne dvigujemo visoko, ampak so čim bližje tlam. Hitrejša kot je glasba, krajši so koraki, medtem ko počasnejša glasba omogoča daljšo izvedbo korakov.

Tako v zaprti kot pri dvojni odprti drži so ramena rahlo napeta in ustvarjajo potreben tonus trupa, ki omogoča izvedbo določenih gibov. Med izvajanjem obratov se ramena sprostiti.

Da bi lahko sproščeno plesali salso in pri tem uživali ob njenih ritmih, moramo najprej osvojiti osnovne korake in figure. Poleg samih korakov in figur je bistvenega pomena tudi osvojitev ritma, ki ga narekuje glasba, občutek za partnerja, s katerim plešemo, in vodstvo.

■ Salsa kot tekmovalni ples

Poleg rekreativne salse, ki se poučuje v tečajih plesnih šol, poznamo salso tudi kot tekmovalni ples, ki pa se v Sloveniji za enkrat še ni razvil. Drugod po svetu so organizirana tekmovanja, med njimi najprestižnejše, cenjeno in gledano svetovno prvenstvo v salsi. Cilj takega tekmovanja je povečati prepoznavnost in predstaviti najboljše plesalce salse, ki v določenem tekmovalnem razredu najboljše interpretirajo karakter salse kot glasbe in plesa ne glede na izbrane figure (<http://www.worldsalsachampionships.com/aboutus.htm>).

Največja salsa organizacija je Svetovna salsa zveza (*WSF: World salsa federation*), ki je bila ustanovljena avgusta 2001 in ima sedež v Miamiu na Floridi. Njeni cilji so razvijati, popularizirati in spodbujati salso kot ples, tako rekreativno kot tekmovalno.



Slika 7: Tekmovalna salsa.

Tekmovalna pravila

- Svetovna salsa zveza (WSF) ima svoj sistem pravil, ki veljajo tudi za vse druge organizacije, ki so registrirane v njej. Vsi tekmovalci morajo biti registrirani pri WSF. Pravilnik vsebuje definicije tekmovalnega programa, tehnična pravila tekmovanja, pravila za tekmovalce, organizatorje tekmovanj, uradne osebe in natančna pravila salse, tekmovanj ipd. (<http://www.worldsalsafederation.com/about.html>).

Tekmovalni program zajema več klasifikacij tekmovalnih kategorij, ki se deli na:

- plesni stil (dance style);
- strokovno raven; bronasta, srebrna in zlata;
- starostno raven; pionirji, mladinci, člani.

Kategorije glede na plesni stil:

- 'On-1 Division' (začetek na prvo dobo);
- 'On-2 Division' (začetek na drugo dobo);
- 'Cabaret Division';
- 'Teams Division'.

Starostne kategorije se delijo na:

- 'Pee Wee': 4 do 5 let;
- 'Juvenile': 6 do 7 let;
- 'Pre-Teen I': 8 do 9 let;
- 'Pre-Teen II': 10 do 11 let;
- 'Junior I' (mlajši pionirji): 12 do 13 let;
- 'Junior II' (starejši pionirji): 14 do 15 let;
- 'Youth I' (mlajši mladinci): 16 do 18 let;
- 'Youth II' (starejši mladinci): 19 do 20 let;
- 'Adult' (člani): od 21. leta naprej.

Tekmovanje je razdeljeno na štiri splošne amaterske kategorije glede na strokovno raven za vsak starostni razred in plesni stil:

- bronasti program;
- srebrni program;
- zlati program;
- odprti program.

Tekmovalci lahko tekmujejo v kategoriji posameznikov, parov ali skupin. Skupino sestavljajo najmanj 4 in največ 16 posameznikov. Pri posameznikih tekmujejo dva tekmovalca hkrati, med katerima zmaga oz. se uvrsti v naslednji krog tekmovalcev, ki je boljši. Vsak par in skupina pleše samostojno. Zmaga oz. v naslednji krog se uvrsti tisti par/skupina, ki je boljši/a od vseh preostalih parov/skupin.

Vsi tekmovalci lahko za svoj tekmovalni nastop uporabijo svojo glasbo, imajo pa omejen čas za svoj plesni nastop.

Starostna kategorija	Določen čas trajanja plesnega programa
'Pre-Teen'	2 – 2,5 minuti
'Junior' (pionirji)	3 – 3,5 minute
'Youth' (mladinci)	3 – 5,5 minut
'Adult' (člani)	3 – 5,5 minut

Tekmovalna oblačila in kostumi so poljubni, vendar, ko se tekmovanje enkrat začne, menjava oblačil ni več dovoljena. Oblačilo naj bi bilo v skladu s programom, ki ga plesni par predstavi.

Salsa, kot tekmovalni ples, pod okriljem Svetovne salsa zveze (WSF) pozna več vrst tekmovanj, ki imajo svoja pravila:

- salsa tekmovanje posameznih šolskih figur;
- salsa tekmovanje v parih;
- salsa showdance tekmovanje;
- salsa 'shine' tekmovanje posameznikov;
- salsa tekmovanja skupin.

V Sloveniji nekatere plesne šole organizirajo interna tekmovanja, vendar uradnih salsa tekmovanj pri nas ne poznamo. Mo-

žnosti za učenje salse je pri nas dokaj veliko, za kar skrbijo večina plesne šole in klubi. Poleg učenja v plesnih šolah so nam na voljo tudi razne konvencije in salsa festivali, kjer tuji strokovnjaki podajajo svoje znanje v različnih delavnicah (<http://www.plesna-zveza.si/>).

■ Sklep

V slovenskem prostoru je salsa, kot oblika rekreacije, prisotna že 15 let. Njen razvoj je že dosegel vrhunec, vendar se pri nas ni razvil v tekmovalno smer, tako kot drugod po svetu. Še vedno pa so salsa plesni dogodki zelo obiskani in priljubljeni tako med mlajšimi kot starejšimi ljubitelji plesa z manj ali več plesnega predznanja. Rekreativna salsa zajema tečaje različnih stopenj glede na znanje tega plesa, aerobno vadbo v obliki solo salse, družabne dogodke, plesne salsa večere, večdnevne salsa konvencije, plesne počitnice ipd. Salsa je s seboj prinesla veliko pozitivnih učinkov, saj je pripomogla k dvigu plesne kulture, privabila nove ljubitelje plesa ter mnogim postala del njihovega družabnega življenja. Lahko bi naredili še korak dalje in pod okriljem Plesne zveze Slovenije salso uvrstili med tekmovalne plesne in tako našim plesalcem omogočili, da se predstavijo svetu, hkrati pa bi pripomogli k še večji prepoznavnosti in večjemu zanimanju ter razvoju salse v Sloveniji.

■ Literatura

1. Bottmer, P. (2000). *Dance class*. London: Anness Publishing Limited.
2. Bottmer, P. (2002). *Salsa dance club*. London: Anness Publishing Limited.
3. Prosen, J., Zagorc, M., Bizjak, K. (2008). *International Symposium Youth Sport* (4, 112–113). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. *Plesna Zveza Slovenije*. Ljubljana. Pridobljeno 1.3.2011 s svetovnega spleta: <http://www.plesna-zveza.si/>.
5. *World Salsa Championships*. Orlando. Pridobljeno 1.3.2011 s svetovnega spleta: <http://www.worldsalsachampionships.com/aboutus.htm>.
6. *World Salsa Federation*. Miami. Pridobljeno 1.3.2011 s svetovnega spleta: <http://www.worldsalsafederation.com/about.html>.

*Jerneja Prosen, profesor športne vzgoje
Cesta Dolomitskega odreda 24, 1000 Ljubljana
Fakulteta za šport - zunanja sodelavka
E-mail: jerneja.prosen@guest.arnes.si*



Tina Jarc Šifrar,
Primož Pori

Nova dimenzija uravnoveženega gibanja – GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

Izvleček

Gyrotonic Expansion System® omogoča edinstveno svobodo gibanja. Je oblika vadbene tehnike, pri kateri se uravnoteženo prepletajo principi krepitve in raztezanja celotnega mišičnega sistema. Med izvajanjem posameznih vadbenih struktur na napravi se natančno posvečamo ozaveščenemu delovanju našega lokomotornega sistema. Tekoče izvajanje gibalnih struktur daje občutek lahkotnosti gibanja, prožnosti telesa, krepitve in energetskega ravnotežja. Sistem vadbe temelji na izboljšanju koordinacije, ki je osnova za izvajanje kompleksnih vadbenih struktur.

Ključne besede: Sistem vadbe Gyrotonic, funkcionalna vadba, koordinacija, moč, gibljivost, plesalci.

The art of exercising and beyond®- Gyrotonic Expansion System®

Abstract

Gyrotonic Expansion System® allows unique freedom of movement. Movements flow uninterrupted without a beginning or end, the movement travels in spiral or circular paths, rather than in the straight-line patterns of more traditional exercise techniques. Because it is designed around human body, the equipment allows maximum versatility to enhance coordination, strength and flexibility. Beloved dancers, Gyrotonic® training also attracts athletes, bodyworkers, individuals needing rehabilitation, the elderly and ordinary people seeking a new approach to health and fitness.

Key words: Gyrotonic Expansion System®, functional workout, natural movement of body, coordination, strength, flexibility, dancers.

■ Uvod

Po mnogih letih trdega dela, raziskav in razvoja funkcionalne vadbe je Juliu Horvath leta 1991 prvič predstavil svojo linijo naprav za funkcijsko vadbo telesa. Nekdanji plesalec je pod imenom Gyrotonic Expansion System® razvil dva različna vadbena programa, in sicer Gyrokinesis® in Gyrotonic®, ki imata skupno filozofijo in vadbene principe. Prva se izvaja na stolih, druga na posebnih napravah. Vadbeni sistem vključuje pet naprav, ki so narejene tako, da vadečemu s pomočjo premagovanja dodatnega upora omogočajo funkcije gibanje telesa. Najbolj univerzalna naprava je Pulley Tower Combination Unit (Slika 1). Sestavljena je iz dveh delov, in sicer iz klopi, ki vsebuje vrtljive ročaje na obeh straneh, in stojala, na katerem so pritrjena kolesca, preko katerih so nameščene vrvi. S pomočjo teh med vadbo na različne, človeku naravne načine premagujemo breme. Dimenzije naprave so sledeče: višina 212,5 cm, dolžina 210 cm in širina, vključno z širino ročajev, je 180 cm. Celostno mehanizem naprave omogoča gladka funkcijska gibanja in spodbuja usklajene gibe na način, ki jih telo izvaja pri različnih aktivnostih v vsakdanjem življenju.



(Vir: <https://www.gyrotonic.com/equipment.aspx?id=11806>)

Slika 1: Pulley Tower Combination Unit – Univerzalna naprava za vadbo Gyrotonic Expansion System®a.

Gyrotonic Expansion System® predstavlja gibalni izziv, pri katerem prebujamo nasprotja moči, stabilnosti, koordinacije in svobode telesnega gibanja. Gyrotonic® vadba je nova razsežnost gibanja, ki vključuje večosno gibanje sklepov, ki se pojavlja na različnih ravneh gibanja in omogoča gibanje v tridimenzionalnem okolju. Prav zaradi vključevanja treh osnovnih ravnin (frontalna, sagitalna in horizontalna raven) takšno gibanje telesu omogoča neskončne variacije kinetične verige (Slika 2).



Slika 2: Uleknitev trupa.

Gyrotonic Expansion System® ima značilnosti funkcijske vadbe, pri kateri se na različne načine prepletajo z elementi naravnih gibalnih struktur in vadečega usmerjajo k statični in dinamični produkciji mišične sile.

Sistem Gyrotonic® vadbe razvija tudi stabilizacijsko sposobnost telesa in spodbuja krepitev moči iz telesnega središča. Omogoča zavedanje lastnega telesa, odkrivanje novih gibalnih zmožnosti in usklajuje povezanost telesnega z duševnim (Strac in Ramadani, 2010).

Vsa filozofija in načela Gyrotonic Expansion System®a so usmerjeni v vračanje človeka k sebi, v svojo notranjost, hkrati pa ne zanemarijajo potrebe po fizični in mentalni navzočnosti tudi v tem svetu. Ravnotežje med duhovnim in telesnim je pri tem načinu vadbe popolno. V današnjem času se vse bolj oblikuje potreba po gibanju, ki ga lahko vsebinsko povezujemo s celotno psihofizično dimenzijo našega bivanja. Čas je, da telo razbremenimo umskih blokad in se v gibanju predamo čez današnje omejitve, ki onemogočajo človeku, da bi telo preprosto začutil (Horvath, 2008). Človek se giblje zato, da preživi, proučuje in spoznava svoje okolje, se prilagaja okolju in ga spreminja, vzpostavlja socializacijske stike in komunicira. Zagotovo je

tudi dejstvo, da je telesna dejavnost pogoj za marsikatero doživetje, saj mu omogoča udejanjanje. Vsaka človekova aktivnost zahteva usklajeno delovanje številnih v resnici zelo zapletenih telesnih funkcij – zaznavanje prostora, presoje razdalj, refleksov, neprestanega prilagajanja na kakršnekoli razmere okrog nas, gibanja in še mnogo drugih kompleksnih akcij, ki potekajo znotraj našega lokomotornega sistema. Tako globalna in vsestranska telesna aktivnost nam pomeni predvsem čutno in čustveno doživetje samega sebe.



(vir: Osební arhiv)

Slika 3: Uleknitev skozi zasuk v upogib trupa in prehod v uleknitev.

■ Juliu Horvath – idejni kreator Gyrotonic Expansion System®-a

(vir: Osební arhiv)

Juliu Horvath je človek, ki je na podlagi svojih dolgoletnih izkušenj, kroničnih boleznih in poškodb po končani plesni kariери veliko let posvetil samostojnemu raziskovanju in študiju o gibanju človekovega telesa. Njegove poškodbe so bile vzgib za samozdravljenje, dajale so mu navdih za ustvarjanje gibalnih principov, ki telesu omogočajo naravna gibanja in temeljijo na principih joge, thai chija, gimnastike, plavanja in plesa. Gibalni principi, ki jih je na podlagi teh tehnik zasnoval Julio, telesu omogočajo pretočnost gibanja in zaradi metodične postopnosti učenja, vadečim omogočajo optimalen napredek v gibalnem razvoju telesa.



(vir: Osební arhiv)

Slika 4: Predklon in uleknitev trupa, roke odročenje not.

Vaje se prepletajo po točno določenem, telesu logičnem in naravnem vrstnem redu. Gibalni vzorci si sledijo skozi sedem naravnih položajev hrbtenice, in sicer: upogibanje, bočenje, zasuk v levo, zasuk v desno, stranski odkloni v levo in desno ter kroženje.



Slika 5: Uleknitev trupa, roki v predročenu dol križno.

Takšen pristop sistematično razgiba sklepe in mišice. Ritmično in valovito premikanje telesa blagodejno vpliva tudi na delovanje notranjih organov in vzpodbuja njihovo delovanje. Ključ celotnega vadbenega sistema in njegovih principov je v pretočnosti gibalnih struktur, ki se izvajajo z ustreznimi tehnikami dihanja.

Harmonična povezava dihanja in gibanja telesu omogočata optimalen pretok energije in dobro počutje. V 25. letih svojega delovanja na tem področju je patentiral pet posebnih naprav za vadbo, ki vsaka zase podpirajo različno fizično kondicijo telesa. Prav zaradi tako globalnega pristopa do telesa, je tehnika gibanja na napravah uporabna na različnih področjih, predvsem za trening vrhunskih športnikov, plesalcev, v rehabilitaciji in njena največja prednost je, da zagotavlja učinkovito vadbo vse do pozne starosti.

Večsnost gibanja, ki ga naprava omogoča, izboljšuje funkcionalno dinamiko izvajanja enostavnih in bolj zapletenih gibalnih nalog. Naprava omogoča telesu izjemno intenzivno gibanje v vertikalnem raztezanju, spiralnih in krožnih gibanjih, odpiranju in upogibanju hrbteničnega loka. Gibanja so tekoča, brez izgubljanja odvečne energije in gibov.



Slika 6: Stranski upogib trupa.

(vir: Osební arhív)

(vir: Osební arhív)



Slika 7: Predklon uleknjeno z zasukom v levo, leva roka odročeno ven, desna roka skrčeno dol, dlan dol.

(vir: Osební arhív)

Sistem Gyrotonic® tehnike zagotavlja izboljšanje v treh temeljnih motoričnih sposobnostih, v moči, gibljivost in koordinaciji. Kombinacija koordinacijsko kompleksnih vaj, ki temeljijo na globoko ozavešeni tehniki dihanja, odpirajo energijski pretok telesu, ki se na ta način osvobaja napetosti in različnih blokad na energijski, telesni in duševni ravni.

Sistem vadbe odgovarja različnim telesnim tipom ljudi, upošteva različno fizično pripravljenost telesa in je prav tako primeren za različne starostne skupine. Glavna značilnost Gyrotonic Expansion System®a je, da telesu omogoča krožno, spiralno in valujoče gibanje ter tako povečuje funkcionalnost hrbtenice. Poleg tega pa sistem vadbe pripomore tudi k izboljšanju občutka za trodimenzionalno in globinsko zavedanje telesa, kar posledično vpliva na izboljšanje ravnovesja v telesu. Vaje, ki se prepletajo v tekoče gibalne strukture, vključujejo celoten muskulatorni sistem telesa z mobilizacijo in artkulacijo sklepov.

Pri tej vadbi se mišice telesa hkrati raztezajo in krepijo. Gibalne naloge dajejo človeku popolno svobodo gibanja, pri izvajanju vaj ni omejitve hitrosti, zaradi več osnega gibanja se izboljšuje koordinacija in povečuje amplituda gibov. Za razliko od običajnih fitnes naprav, kjer se gibanja izvajajo predvsem linearno ali izolirano, so naprave Gyrotonic Expansion System®a narejene tako, da se poleg mišične strukture krepijo in raztezajo tudi vezi, ki v telesu povezujejo kostne segmente med seboj. Gibalni vzorci so človeku naravni, čisti in tekoči, zato lahko ustvarjajo optimalno zmožnost krčenja in raztezanja mišičnega sistema. Celoten sistem vaj na napravi je narejen na podlagi anatomske strukture človekovega skeletnega sistema, kar zagotavlja optimalen podporni sistem telesu pri izvajanju vseh rotacijskih in kompleksnih gibalnih nalog.



(vir: Osební arhiv)

Slika 8: Uleknitev z zasukom v desno, leva roka potisk notri.

■ Tehnika gibanja in temeljna načela vadbe

Največja pozornost vadbe je usmerjena v temeljne principe gibalne tehnike (Horvath, 2008):

- Ustvariti stabilizacijo telesa skozi opozicijska gibanja,
- Gibalni vzorci se izvajajo skozi ustrezne dihalne vzorce,
- Stabilizacija trupa – zapiranje rebernih lokov,
- Gibanje rok in nog po principu zajemanja,
- Sproščanje napetosti in ustvarjanje prostora v sklepih,
- Stimulacija celega telesa,
- Uporaba vizualizacije gibanja,
- Zavestno usmerjeno gibanje je gonilna sila, ki vodi in premika telo skozi gibalne vzorce.

■ Cilji vadbe

Gyrotonic® je vadbena sistem, ki s svojimi vadbenimi principi telesu omogoča, da preseže meje lastnih gibalnih sposobnosti. Vadba povečuje funkcionalne zmogljivosti celotnega telesa na telesu prijazen in naraven način.

Cilji vadbe (Horvath, 2008):

- Povečuje zmogljivost kardiovaskularnega sistema (stimulacija srca, pretok krvi in limfne tekočine).
- Kompleksnost vaj s pomočjo dihalnih tehnik izboljšuje pretočnost gibalnih vzorcev in hkrati stimulira izdihovanje nečistega zraka iz pljuč.
- Povečuje mobilnost sklepov in omogoča telesu, da skozi gibalne naloge povečuje svojo zmogljivost v koordinaciji, moči in gibljivosti v vseh smereh.
- Spodbuja in krepi vzdraženost živčnega sistema, ki izboljšuje mišično aktivacijo.
- Povečuje mobilizacijo hrbtenice, sprošča njeno togost in izboljšuje njeno funkcionalno vrednost v povezavi z notranjimi organi.
- Izboljšuje čutenje in zaznavanje lastnega telesa.
- Izboljšuje ravnotežje in harmonijo v pretoku energije skozi telo.
- Izboljšuje pretočnost živčnih impulzov in proces živčno mišične regeneracije.



(vir: Osební arhiv)

Slika 8: Uleknitev trupa.

Gibanja so strukturirana tako, da se med izvajanjem gibalnih nalog povečujeta prostorsko zavedanje telesa in simetričnost gibanja. Vadečemu se pod stalnim vodstvom in nadzorom trenerja omogoča različna upornost izvajanja vaj in optimalna športna simulacija gibanja, brez omejitev hitrosti in obsega gibanja. Z enotnim in trajnim odporom, ki ostaja konstanten skozi vse spremembe smeri, vključno z zgibno osjo, so koncentrične in ekscentrične sile, ki nastanejo na podlagi večih hkratno vključenih mišičnih skupin, maksimalno in enakomerno porazdeljene med agoniste in antagoniste.

Vaje so sinhronizirane z ustreznimi dihalnimi vzorci, ki so povezani z notranjim, telesnim ritmom vsakega posameznika. Ritmičnost, intenzivnost in hitrost izvajanja vaj ustvarja nizko ali visoko intenzivno premagovanje napora. Posebna pozornost je namenjena povečanju funkcionalne sposobnosti hrbtenice, ki tako omogoča optimalno telesno razmerje, zmanjšuje do vzetnost za poškodbe in dolgoročno kopičenje mikrotavm v mišici. Višja prožnost in moč mišičnega sistema dajeta telesu večjo vitalnost, gibkost in sposobnost nadaljnega razvoja vseh motoričnih sposobnosti.



(vir: Osební arhív)

Slika 9: Uleknitev in upognitev trupa, roki predročeno dol.

Gibalne vzorce, ki se izvajajo na napravah, bi lahko v določeni meri primerjali z izvajanjem gibanja v vodi. S pomočjo naprav je tehnika gibanja izvedena bolj natančno z upoštevanjem funkcionalne anatomije sklepov in celotnega mišičnega sistema telesa. Naprave so optimalno prilagojene za največji obseg gibanja in hkrati še vedno omogočajo popoln nadzor nad pravično tehniko izvajanja gibalnih vzorcev.

■ Sklep

Gyrotonic Expansion System® je vadbena tehnika, ki v tujini in tudi pri nas že nekaj let odpira novo doživetje gibanja in se

nezadržno uveljavlja. Sistem izobraževanja za trenerski certifikat je dolgotrajen in poteka v Nemčiji na rehabilitacijski kliniki v Bad Krozingenu. Največja prednost celotnega sistema je, da pri vsakem telesnem segmentu in njegovi akciji vključuje izboljšanje zmoglosti funkcijskega gibanja oziroma urjenje telesa, da se giba kot celota v okolju, ki se ne opira v veliki meri na izolacijo gibanja. Za doseg tega cilja program vključuje vadbo gibanja, ki temelji na nevromišični integraciji in gibalni koordinaciji. Po naravi je človeško telo enotno, soodvisno in povezano preko svojih številnih sistemov.

Juliu Horvath, idejni oče tega vadbene sistema pravi: "Marketing je zame laž in lažne obljube. Jaz in celoten sistem Gyrotonic Expansion System®a tega enostavno ne potrebujemo. Verjamem, da nas najde vsakdo, ki mu je ta pot v življenju namenjena. Razvijamo se tako hitro, da ne potrebujemo dodatnih aktivnosti. Težko si zamislim naš oglas, sprašujem se, kaj bi rekel. Vse, kar ponujam, je treba občutiti in doživeti skozi osebno izkušnjo." (Perc, 2009, str.156).

Za konec ... v življenju ni nemogočih poti ...

■ Literatura

1. Cael, C. (2010). *Functional anatomy: musculoskeletal anatomy, kinesiology, and palpation for manual therapists*. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.
2. Horvath, J. (2004). *Gyrotonic® foundation teacher training course*. Neobjavljeno delo: Miami beach, Florida.
3. Greene Haas, J. (2010). *Dance Anatomy*. Human Kinetics.
4. Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
5. Perc, Š. (2009). *Lepota v gibu : vadba za zdravo telo in umirjen duh*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
6. Santana, J. (2000). *Functional Training: Breaking the Bonds of Traditionalism*. Optimum performance systems: Boca Raton.
7. Strac, R. In Ramadani, H. (2010). *Zdravje in poslovna uspešnost skozi meditacijo*. Ljubljana: Sirius.
8. Teržan, U. (2003). *Sodobni ples v Sloveniji*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.
9. Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
10. Slika. Pridobljeno dne (5. 4. 2011) iz: <https://www.gyrotonic.com/equipment.aspx?id=11806>
11. Slike. Pridobljeno dne (5. 4. 2011) iz: Zasebni arhiv.

Mag. Tina Jarc Šifrar, asist.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za ples

E-mail: tina.jarcshifrar@fsp.uni-lj.si