

Dr Sanja Mandarić

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

PRIMENA AEROBIKA U PRIPREMI PLESAČA MODERNOG PLESA

1. UVOD

U današnje vreme u našem okruženju se sve češće govori o modernom plesu. Moderan ples spada u veliku grupu društvenih plesova, koji su u svom razvoju prolazili kroz različite faze. Veliki uticaj na nastanak modernih plesova, kao i njihov razvoj, ima trenutni modni trend ili muzički pravac, koji vlada u datom vremenskom periodu ili sredini.

Moderan ples se može predstaviti kao sportska disciplina, koju karakterišu estetski oblikovane i koreografski osmišljene aciklične kretne strukture, koje se izvode uz muziku. Sasvim je sigurno, da se ovom konstatacijom postavlja pitanje, da li je moderan ples umetnost ili sport, odnosno da li su plesači sportisti ili umetnici.

Sa jedne strane, može se reći, da ples ima oblike umetnosti i da uspešnost izvođenja koreografije zavisi od estetski izraženog pokreta. Međutim, sa druge strane, da bi se zadovoljili pomenuti zahtevi, potreban je određen nivo fizičke pripreme plesača, odnosno određen nivo funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (izdržljivost, koordinacija, fleksibilnost, snaga, frekvencija donjih i gornjih ekstremiteta, ravnoteža), koji se mogu ostvariti primenom kondicionog treninga. Stepenn kondicione pripreme i brzina savladavanja određenih tehničkih zahteva u izvođenju pokreta su jedan od preduslova za uspešno izvođenje koreografija modernog plesa.

U današnje vreme postoje nekoliko Međunarodnih plesnih federacija (*IDF –International Dance Fedaration, IDO-International Dance Organization*), koje imaju organizovan sistem međunarodnih (evropskih i svetskih) i tzv."open" takmičenja i turnira.

Pod dele modernih plesova u zavisnosti od plesnih federacija su različite, a prema IDF-u podeljeni su na:

1. Umetničke plesove (*Dance Show, Free Show, Fantasy Show, Tap Dance, Character, Folk, Ethic*);

2. Pop plesove (*Break Dance, Electric Boogie, Disco Dance, Disco Dance, Disco Dance Feestyle*);

3. Specijalne plesove u parovima (*Salsa, Twist, Boogie Woogie, Caribien, Rock'n'Roll, Mambo, Bachata*).

Plesači se u okviru ovih plesova takmiče prema takmičarskim kategorijama u: solo takmičenju, duu, paru (*couple*), grupama (*small group*) i formaciji (*formation*).

Uspešnost na takmičenju pored osmišljene koreografije, zavisi i od adekvatno planiranog i postavljenog treninga. Shodno tome, postavlja se pitanje kako osmisliti trening plesača, imajući u vidu činjenicu, da se treninzi plesača sastoje od stalnog prisustva muzike uz izvođenje određenih elemenata tehnike plesa.

To navodi na činjenicu, da sam trening treba osmisliti aktivnostima, koje sadrže strukture kretanja određenog plesnog stila, sa ciljem poboljšanja i razvijanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti plesača u okviru trenažnog procesa.

Prethodno izneti zahtevi trenažnog procesa mogu se ostvariti primenom aerobnog vežbanja uz muziku u treningu plesača modernog plesa.

2. AEROBIK

Aerobik je program vežbanja, nastao još 60-tih godina prošloga veka, koji primenom optimalnog obima i intenziteta vežbanja, razvija funkcionalne i motoričke sposobnosti, podiže opštu otpornost organizma i omogućava "obnavljanje životne energije". Od tih prvih trenutaka nastanka, pa do danas, aerobik (aerobno vežbanje) je prolazio kroz različite razvojne faze. Tako danas, možemo govoriti o raznovrsnim programima aerobnog vežbanja, koji se poslednjih par godina u svetu nazivaju tzv. "grupno vođeni programi".

Pod terminom "grupno vođeni program" podrazumevaju se programi vežbanja različiti po svom sadržaju, nameni, upotrebi rekvizita i sprava, ali isti po aerobnom režimu rada, grupnom vođenju treninga uz zvuke muzike. "Grupno vođenje programa" najkraće rečeno podrazumeva aerobno grupno vežbanje uz muziku, kod nas još uvek popularno nazvano – AEROBIK.

Primena aerobnog vežbanja uz muziku, pri čemu je osnovni cilj razvijanje aerobnih sposobnosti uz zadovoljenje estetskih kriterijuma, uz kontinuiran metod rada, sa definisanim obimom opterećenja, odgovara potrebama treninga plesača.

Svaki vid aerobnog vežbanja uz muziku, bez obzira kako je koreografski osmišljen, primenjuje osnovne oblike kretanja: hodanje, trčanje, poskoke, sko-

kove, korake u svim smerovima, kao i njihove kombinacije komponovane u plesne korake. Sva ta kretanja se izvode u različitom smeru i ravni, kao i različitim intenzitetom i amplitudom pokreta, povezanih u koordinacijsko-ritmičke celine.

Pored ovih osnovnih kretanja, u okviru aerobnih programa vežbanja primenjuju se vežbe za jačanje mišića (mišića ruku i ramenog pojasa, mišića trbušnog zida, mišića leđa, mišića glutealne regije, kao i mišića abduktora i aduktora) i vežbe istezanja muskulature ("stretching").

Primenom aerobnog vežbanja uz muziku u okviru treninga plesača, moguće je ostvariti trening bez obzira na pol, kao i nivo funkcionalnih i motoričkih sposobnosti plesača, što koreografima olakšava situaciju u kojoj plesnu grupu ili formaciju čine plesači oba pola, različitog nivo funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Struktura aerobnog vežbanja, na taj način, omogućava brzo i lako napredovanje svakog pojedinog plesača, bez obzira na njihove pomenute razlike. Ujedno, ovakva aktivnost, omogućava plesačima, da se na znatno pristupačniji način pripreme za određene koreografske zahteve.

Aerobno vežbanje uz muziku svoje korene nalazi još davne 1969. godine kada je plesačica Jackie Sorensen, autorka **AEROBIC DANCING**-a, uz pomoć prostih ritmičkih poskoka, plesnih koraka i pokreta uz muziku, kroz plesni trening postigla iste efekte koje su postizale aktivnosti koje je u svom programu predlagao K.Cooper.

U isto vreme još jedna plesačica, Judi Sheppard Missett je primenom jednostavnih elemenata džez plesa razvila program aerobnog vežbanja, koji naziva **JAZZERCISE**, koji danas, svoju primenu ima u strukturi kondicionog treninga džez plesača.

Međutim u današnje vreme aerobni programi vežbanja, gube karakteristike koje su se zasnivale na klasičnom baletu i džez plesu, a sve veću primenu imaju programi, koji su u tesnoj vezi sa trenutno aktuelnom muzikom, odnosno plesnim stilom (latino, afro, funky, hip-hop, river dance, sals, punk-rock).

Ovakvi programi aerobnog vežbanja uz muziku, odgovaraju treningu plesača, jer su namenjenim osobama koje imaju razvijen osećaj za ritam i zasnivaju na koracima koji su poznati plesačima.

Navedeni aerobni programi vežbanja u svojoj osnovi, sastoje se od najrazličitijih kretanja, koja se izvode u mestu i kretanju, i mogu se podeliti na:

- pokrete nogama, i
- pokrete rukama.

U okviru koreografija mogu biti zastupljeni koraci i pokreti niskog intenziteta (low impact), što znači da je jedna noga stalno u kontaktu sa podlogom ili se nalazi blizu tla. Prilikom izvođenja ovih koraka noge mogu biti: opružene, blago savijene i savijene do ugla ne manjeg od 90 stepeni u zglobu kolena.

Koraci koji se mogu opisati, kao koraci niskog intenziteta su:

- march (koračanje, marširanje) u mestu i kretanju;
- step touch (korak sa privlačenjem bez prenosa težine tela) u stranu, napred i nazad;
- dubble step touch (korak sa privlačenjem sa i bez prenosa težine tela) u kretanju;
- touch step (dotik tla jednom nogom, korak suprotnom nogom) u stranu, napred i nazad;
- step heel (korak sa dotik pete o tlo) u mestu i kretanju;
- leg curl (savijanje noge u zglobu kolena, tako da se peta podiže u smeru nazad);
- knee lift (zgrčeno prednoženje); u smeru napred: knee up, u stranu (levo, desno): side knee;
- squat ili plié (polučučanj) napred, nazad i u stranu;
- lunge (ispad) napred, nazad i u stranu.

Pored koraka niskog intenziteta u okviru aerobnih koreografija, mogu se primenjivati pokreti i koraka visokog intenziteta (high impact), kao što su: skokovi (jumps – npr. jumping jack, squat jack, twist jumping, wack jack, samba jack), poskoci (hoops), trčanje (jogg), trčanje sa visoko podignutim kolenima (skipping), kod kojih u jednom trenutku noge nisu u kontaktu sa podlogom. Karakteristična je faza leta, odnosno bezpotporna faza. Prilikom izvođenja ovih koraka mora se voditi računa o pravilno izvedenom doskoku.

Pored navedinih koraka, primenjuju se plesni koraci: npr. grapevine (korak sa ukrštanjem), V step, pivic turne, mambo, mambo cross, cha-cha, kriss kross, charleston, samba, samba walk, volta rumba knee lift, jazz cross, hip slug, thin things, driscoll, pogo itd.

Ovako veliki spektar različitih aerobnih programa vežbanja uz muziku, omogućava koreografu primenu programa, koji odgovara plesnom stilu u kojem se plesač ili plesači takmiče. Uz primenu jasno određene muzike, uz izvođenje pokreta koji su karakteristični za dati plesni, odnosno muzički pravac.

Pored izvođenja aerobnih koreografija u okviru treninga, a uz prisustvo muzike, koreografi primenom određenih vežbi za jačanje pojedinih mišića mogu uticati i na razvoj snage.

Ove vežbe u svetu nazivaju vežbama za oblikovanje tela, odnosno "body sculpting", "body pump", "body toning", body shaping", "TNZ" itd.

Osnovna karakteristika ovih vežbi je da se vežbe za jednu mišićnu grupu izvode iz istog početnog položaja (racionalno korišćenje vremena na promeni položaja i ne prave se nepotrebne pauze), a varijacije vežbi se izvode na svakih

16 ponavljanja, da bi se sprečila monotonija u radu i dekoncentracija u izvođenju vežbi.

Vežbe za "oblikovanje mišića" u programima aerobnog vežbanja uz muziku se mogu izvoditi u stojećem stavu ili na tlu (sedeći, klečeći, ležeći), ili uz primenu određenog rekvizita (steper, vijača, bućice, lopta, elastična traka).

Osnovne principi vežbanja su: duge serije bez pasivne pauze; od manjeg ka većem broju ponavljanja; od lakših ka težim vežbama, najteže odabranu vežbu svaki pojedinac mora da ponovi 16 puta; rad na vežbama malih amplituda, isključivanje zamaha i inercije kretanja; pravilno držanje tela i disanje; rad u ritmu muzike; vežbe istezanja u kratkim pauzama.

Kada vrednosti frekvencije srca dostignu vrednosti u mirovanju, u okviru aerobnih programa vežbanja uz muziku (laganiji tempo muzike, 50-90 bpm), mogu se izvoditi vežbe istezanja, tzv. "stretching".

Vežbe istezanja tzv. "stretching" mogu se izvoditi u stojećem stavu, sedu ili ležeći na tlu, preuzete iz joge (pranayane, asane), autogenog treninga, Tai-Chia, Shi Kunga, Pilatesa, kao i meditacije i drugih tehnika opuštanja.

U sportskoj praksi obično se koriste dve varijante "stretchinga": "meka" metoda trajnih istezanja i "tvrda" metoda istezanja i opuštanja.

U okviru završnog dela treninga, primenjuje se "meka" metoda vežbi istezanja čije je temelje postavio Bob Anderson (1983). Ova metoda prikladna je za sve uzraste i nivoe fizičke pripremljenosti i prema preporuci Andersona najčešće se primenjuje posle treninga, jer smiruje, opušta i ne zahteva veliko naprezanje. Vežbe istezanja se izvode prema sledećoj šemi: lagano istezanje ("easy stretch") - opuštanje-ponovno istezanje ("developmental stretch").

3. ZAKLJUČAK

Na osnovu iznetih navoda može se zaključiti, da aerobni programi vežbanja uz muziku olakšavaju sprovođenje treninga plesača modernog plesa. Primena aerobno vežbanje uz muziku i pored raznovrsnih trenažnih metoda, sa svim svojim karakteristikama i raznovrsnim programima vežbanja najviše odgovaraju treningu plesača. Na taj način, savremenim pristupom u planiranju treninga, koreografiji su u prilici da primenjuju svoje već postojeće znanje iz oblasti plesa sastavljanjem koreografija, koje pored određenog plesnog stila, treba da imaju i dodatni aerobni karakter. Samim tim, aerobne programe vežbanja mogu koristiti, kao osnovne ili dopunske sadržaje u planiranju i programiranju trenažnog procesa.

4. LITERATURA

1. Anderson, B. (1983): Le Stretching. Solar, Paris.
2. Casten, C., Jordan, P. (2002): Aerobics Today. Wadsworth Group, Belmont, CA, USA.
3. IDF Common Rules and Regulations
4. Kuper, K. (1975): Novi aerobik. JZFKMS i NIP Partizan, Beograd.

APPLYING AEROBICS IN PREPARATION OF DANCERS OF MODERN DANCE

SUMMARY

At present, correct planning and programming of a training process for dancers of modern dance can facilitate the conduct of training.

The characteristics and diversity of exercising programmes of aerobics are absolutely suitable for training of dancers.

This paper points to the possibilities of applying aerobic programmes of exercising to music in course of training, by applying choreographies of different character. Introduction of different steps, characteristic for a specific dancing style (category), blended into single choreography, can lead to modern approach to training.

Key words: AEROBICS/MODERN DANCE/TRAINING



Za sve učesnike Kongresa, teme su bile zanimljive