

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

PETER MAJZELJ

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Ples

**POSTOPNOST SESTAVLJANJA KOREOGRAFIJE RUMBE V
OMEJITVENEM PROGRAMU V LATINSKOAMERIŠKIH
PLESIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

doc. dr. Petra Zaletel

SOMENTOR:

viš. pred. dr. Bor Sojar Voglar

RECENZENTKA:

doc. dr. Maja Bučar Pajek

Avtor dela:

PETER MAJZELJ

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

“There is a vitality, a life force, an energy, a quickening that is translated through you into action, and because there is only one of you in all of time, this expression is unique. And if you block it, it will never exist through any other medium and it will be lost. The world will not have it. It is not your business to determine how good it is nor how valuable nor how it compares with other expressions. It is your business to keep it yours clearly and directly, to keep the channel open. You do not even have to believe in yourself or your work. You have to keep yourself open and aware to the urges that motivate you. Keep the channel open. ... No artist is pleased. There is no satisfaction whatever at any time. There is only a queer divine dissatisfaction, a blessed unrest that keeps us marching and makes us more alive than the others”

Marta Graham

Za vsestransko pomoč pri nastajanju diplomskega dela se zahvaljujem:

mentorici, doc. dr. Petri Zaletel, za strokovnost in potrpežljivost.

Veliko zahvalo mojemu somentorju, viš. pred. dr. Boru Sojarju Voglarju, s katerim sva odkrivala znanost v plesu in se pri tem dobro imela.

Moji plesni mentorici in izjemni ženski, Barbari Nagode Ambrož, za vse plesno znanje, ki mi ga je dala v času moje tekmovalne plesne kariere.

Najlepša hvala dobri prijateljici in vsestranski mentorici, assist. mag. Tini Šifrar, prof. šp. vzg., za spodbudo in ideje.

Moji ljubezni Maji, s katero sva na plesišču preživela najlepše trenutke mojega življenja.

In nenazadnje, moji mami Ireni, ki mi je stala ob strani in verjela, da bo prišel ta dan.

Ključne besede: rumba, koreografija, omejitveni program, figure, postopnost

POSTOPNOST SESTAVLJANJA KOREOGRAFIJE RUMBE V OMEJITVENEM PROGRAMU V LATINSKOAMERIŠKIH PLESIH

Peter Majzelj

IZVLEČEK

Cilj naše naloge je bil določiti težavnostne kategorije, s klasifikacijo osnovnih plesnih figur v plesu rumba. Zanimalo nas je tudi, koliko težavnostnih kategorij je smiselno določiti glede na težavnost figur. Namen raziskave je bil narediti in predstaviti koreografije v omejitvenem programu rumba, od najlažje do najtežje. S tem smo se lotili tudi problema upoštevanja načela postopnosti koreografiranja v latinskoameriškem športnem plesu, rumbi.

V skladu z namenom raziskave, smo si zastavili tri hipoteze. V vzorec smo zajeli 34 determiniranih osnovnih plesnih figur iz dveh literatur: Društvo plesnih učiteljev – *Imperial society of teachers of dancing (ISTD)* in Mednarodna zveza plesnih učiteljev – *International dance teachers' association (IDTA)*. Vsaki figuri smo določili vrednosti, glede na sedem kriterijev: število korakov, količino rotacije, število akcij, težavnost akcij, asimetrija, število pozicij in progresivnost. Podatke smo analizirali s hierarhično klastersko analizo in ugotovili, da se jasno izražata dva klastra oziroma dve težavnostni kategoriji plesnih figur. Nakazana je tudi možnost interpretacije s tremi klastri, ki je sicer smiselna, vendar so razlike med drugo in tretjo težavnostno stopnjo premajhne, zato smo se odločili izdelati koreografiji za dve težavnostni stopnji. V prvo skupino se je grupiralo 16 plesnih figur (lažjih) in v drugo skupino 18 plesnih figur (težjih). Vseh sedem spremenljivk, ki smo jih uporabili v raziskovalni nalogi, je pomembno prispevalo k razločevanju skupin plesnih figur v rumbi.

Rezultati diplomskega dela so primerljivi z obstoječimi klasifikacijami (ISTD, IDTA in Svetovno športno plesno organizacijo - WDSF), razlike pa temeljijo na empiričnih podatkih. Sestavili smo koreografiji za obe težavnostni stopnji, kot pripomoček koreografom in trenerjem latinskoameriških plesov.

Key words: rumba, choreography, basic program, figures, graduality, actions

GRADUALITY IN CHOREOGRAPHING BASIC SYLLABUS FIGURES OF THE LATINAMERICAN DANCE RUMBA

Peter Majzelj

ABSTRACT

The goal of this thesis was to determine the difficulty levels and then classify the basic figures in the Latin-American Dance Rumba. We were also interested to see how many difficulty levels we will set depending on the difficulty of specific figures. The purpose of our research was to develop and present choreographies including basic figures from the less to the more difficult ones. By doing so we also undertook the task of gradually developing choreographies in the basic program of the Latin-American dance called Rumba.

For the purpose of our research we have set three hypothesis: As a test sample we have chosen 34 closed basic figures from the two Latin-American Technique books, one being the ISTD (Imperial Society of Teachers of Dancing) Technique book and the other the IDTA (International Dance Teachers' Association). We have set the value of each figure following seven different variables: number of steps, number of rotations, number of actions, difficulty of actions, asymmetry, number of positions and progression. We have analyzed the information with a hierarchical analysis and have discovered that two main difficulty levels of dance figures are being clearly distinguished. There was a possibility for a third difficulty level, however the differences between second and third level were very little, therefore we decided to develop choreographies for only two levels. 16 figures have been classified into the first group (less difficult level) and 18 figures into the second group (more difficult level). All seven variables used to determine the difficulty level have made an important input into determining the two groups.

The results of this thesis are comparable with the existing classifications (ISTD, IDTA and WDSF) and the differences are supported by empirical evidence. We have developed choreographies for both difficulty levels as a help guide for choreographers and teachers of the Latin-American Dance Rumba.

KAZALO

1. UVOD.....	10
1.1 PLES	10
1.1.1 Definicija plesa	10
1.2 ŠPORTNI PLES.....	12
1.2.1 Latinskoameriški tekmovalni plesi	14
1.3 RUMBA	20
1.3.1 Glavne tehnične značilnosti rumbe	21
1.3.2 Osnovne figure v omejitvenem tekmovalnem plesu rumba	27
1.4 TEKMOVALNI SISTEM – ŠPORTNI PLESNI DOGODKI	30
1.4.1 Vrste tekmovanj.....	32
1.4.2 Tekmovalni pravilnik	33
1.4.3 Način sojenja in ocenjevalni kriterij na tekmovanjih.....	34
1.5 VRHUNSKI ŠPORTNI PLESALEC - TEKMOVALEC	35
1.5.1 Značilnosti plesa v paru	37
1.6 KOREOGRAFIJA	38
1.6.1 Načrtovanje koreografije	39
1.6.2 Sistematično in postopno koreografiranje v plesu.....	41
1.6.3 Koreograf.....	42
1.6.3.1 Znanja in sposobnosti koreografa	43
1.6.4 Omejitveni program ali osnovna koreografija v rumbi	44
2. PROBLEM IN CILJI	46
3. METODE DELA.....	47
3.1 Vzorec plesnih figur	47
3.2 Spremenljivke	47
3.3 Metode obdelave podatkov.....	51
4. REZULTATI IN INTERPRETACIJA	52
4.1 Osnovna analiza plesnih figur v rumbi	52
4.2 Klasifikacija plesnih figur	56
5. SKLEP	73
6. LITERATURA.....	75

KAZALO SLIK

Slika 1. Peter Majzelj in Maja Geršak (London, 2011).	13
Slika 2. Peter Majzelj in Maja Geršak (Bournemouth, 2014).....	21
Slika 3 in 4. Zaprta drža.	22
Slika 5 in 6. Zaprta drža s telesnim kontaktom.....	22
Slika 7 in 8. Odprta drža z obema rokama.	23
Slika 9 in 10. Odprta drža z levo v desni roki.	23
Slika 11 in 12. Odprta drža z desno v desni roki.	23
Slika 13. Fan pozicija.	24
Slika 14. Promenadna pozicija.	24
Slika 15. Odprta promenadna pozicija.	25
Slika 16. Odprta obratna promenadna pozicija.	25
Slika 17. Odprta Sledilna pozicija.	26
Slika 18. Senčna pozicija.....	26
Slika 19. Objem pozicija.	26
Slika 20. Tandem pozicija.	26
Slika 21. Peter Majzelj in Maja Geršak (Blackpool, 2014).....	36
Slika 22. Labanotation – trije primeri pisave po Labanu: a) sprememba stopnje z obema nogama, b) hoja naprej na visoki stopnji, c) hoja naprej na nizki in srednji stopnji (http://www.is-movementarts.com/labnotation).	38
Slika 23. Plesna pisava Benesh dance notation (http://adamlaskowitz.com/blog/wp-content/uploads/2011/11).....	39
Slika 24. Simboli plesne pisave Eshkol – Wachman movement notation (http://www.ewmncenter.com/Right-Angled-Curves.html).	39
Slika 25. Peter Majzelj in Maja Geršak (London, 2015).	45
Slika 26. Dendrogram kvadriranih evklidskih razdalij med različnimi figurami po Wardovi metodi.	56
Slika 27. Število korakov v posamezni težavnostni stopnji.	61
Slika 28. Količina rotacije v posamezni težavnostni stopnji.....	61
Slika 29. Število akcij v posamezni težavnostni stopnji.	61
Slika 30. Težavnost akcij v posamezni težavnostni stopnji.	62
Slika 31. Asimetričnost v posamezni težavnostni stopnji.	62
Slika 32. Število pozicij v posamezni težavnostni stopnji.	62
Slika 33. Progresivnost v posamezni težavnostni stopnji.	63
Slika 34. Kvaliteta kohezivnosti klasterske strukture za 2- in 3-klastersko izvedbo.	63
Slika 35. Nasičenost spremenljivk z diskriminantno funkcijo.....	66
Slika 36. Diskriminantna analiza za tro-klastersko strukturo na diskriminantni funkciji.	71

KAZALO TABEL

Tabela 1. Prevod osnovnih figur v rumbi iz angleščine v slovenščino in njihov opis.....	27
Tabela 2. Opis in vrednosti spremenljivk.....	50
Tabela 3. Osnovni podatki spremenljivk posameznih plesnih figur	53
Tabela 4. Primerjava dobljene klasifikacije z obstoječimi klasifikacijami mednarodnih plesnih zvez	59
Tabela 5. Deskriptivna statistika za dvo-klastersko strukturo.....	64
Tabela 6. Willksova λ ter statistična pomembnost razločevalne moči posamezne spremenljivke	65
Tabela 7. Koeficienti diskriminantne funkcije in nasičenost spremenljivk	65
Tabela 8. Razmerje med originalno (klastersko analizo) in napovedano (diskriminantno analizo) pripadnostjo skupini	67
Tabela 9. Koeficienti težavnosti.....	68

1. UVOD

1.1 PLES

1.1.1 Definicija plesa

Ples je oblika človekovega izražanja z gibi in je povezano, osveščeno, ritmično gibanje. Poteka v opredeljenem in oblikovanem prostoru in vsebuje zavestno oblikovana gibanja oz. gibalne strukture. Ples je izrazna umetnostna oblika, kjer imajo plesni gibi simboličen in ne konkreten pomen (Kos, 1982).

V sosledju tisočletij, je ples odsev »žive govorice človeka« in njegovega bivanja. Skozi svoje gibanje, skozi pesem in glasbo, človek – ne glede na zemeljsko dolžino in širino, ne glede na rasno, narodno, politično ali kakršnokoli pripadnost – izraža svoja občutja, žalost, veselje, bolečino, strast, hrepenenje, erotičnost. Ples obstaja od vekomaj in za vedno. Prav kakor umetnost in igre. Države, kraljestva, carstva, kulture in civilizacije, propadajo, ples pa ostaja v svojih virtualno neskončnih pojavnih oblikah, se seli s kontinenta na kontinent, osvaja nove kulture in civilizacije. Je dokaz podobnosti človekove kulture. V sebi nosi nekaj čarobnega – katarzo in ekstazo hkrati; skoznju želimo nenehno presegati svojo ujetost v človeško podobo (Zagorc, 2000).

Ples je od nekdanj »prvina kakovosti življenja« in s tem vrednota, ki naj bi bila lastna slehernemu med nami. Vedno je človeka spremljal ob praznovanju, svečanostih, ob slovesnostih, skratka, v trenutkih nevsakdanjosti, včasih ob žalovanju, žrtvovanju, večinoma pa v veselih, povzdignjenih trenutkih (Zagorc, 2000).

Kot pravi Sachs (1997; v Jarc Šifrar, 2010), je ples je ena izmed najpogostejših oblik neverbalne komunikacije med ljudmi. Taka oblika komunikacije se pojavlja tudi v drugih 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 udejanjajo skozi funkcionalno, spontano interpretacijo gibov, vse do virtuozne tehnike gibanja ter obvladovanja telesa. Ples kot gibalna struktura, temelji na fizikalnih principih, ki jih plesalec mora upoštevati, da lahko

uporablja svoje telo kot inštrument plesno gibalnih struktur.

Ugotovljeno je, da je ples eden izmed tistih kinezioloških operaterjev, ki pomembno vplivajo na razvoj gibalnih sposobnosti, gibalnega ustvarjanja ter kreativnosti in kjer glasbena podlaga kot komponenta estetske vzgoje, pospešuje harmonično in lepo gibanje (Oreb, 1992).

Danes je ples ena najbolj iskanih družabnih aktivnosti, ki jih ponujajo plesne šole povsod po svetu. Ljudje si želijo naučiti različnih plesnih korakov, ob tem sproščajo napetost in zadovoljujejo potrebe po druženju z drugimi ljudmi, v novem okolju. Spontano druženje v tej obliki prinaša plesalcem zadovoljstvo, psihično sprostitev, svobodno lahko izražajo svojo osebnost in se učijo medsebojne komunikacije skozi govorico telesa. Zametki družabnih plesov, segajo v začetek drugega tisočletja. V tem času se je spremenilo življenje višjih stanov. Fevdalni red in njegova moč sta se vedno bolj utrjevala. Križarji so s svojih popotovanj, domov nosili razkošje orientalskih plemičev. Željo po prefinjenosti in udobju so prenesli na svoje gradove, kjer je bilo prej življenje precej primitivno. Začutili so željo po uživanju, ne samo po bojevanju in turnirjih. Začeli so podpirati poezijo in jo povezovati z glasbo. Plemiči so se zbirali po viteških dvorinah in poslušali pevce. Ti pevci so prinesli med plemstvo nov duh. Plemkinje in premožne mladenke so se tem težnjam pridružile po svoje. Ob zvokih petja so začele plesati. Plesale so mirne plese v krogu ali posamezno. Za viteze je bil ples takrat še nekaj nemoškega, nekaj, kar se za bojevnika in junaka ne spodobi. Plesali so plese v krogu, to so bili koraki iz kmečkih plesov, le da so jih poenostavili zaradi težkih oblačil. Kmalu pa so tudi vitezi začutili potrebo po telesni uglajenosti. Tako se je počasi začela razvijati nova vrsta plesa – družabni ples. Lahko rečemo, da je bil ustvarjen umetno, sicer obogaten z ljudskimi elementi, vendar predelanimi. Seveda se je skozi zgodovino razvijal postopoma (Geršak, 2006).

Ples vpliva na razvoj celotnega psihofizičnega sistema v človeku. Kot rekreativna dejavnost, usmerja način življenja, je del vzgoje vsakega človeka in pomembno vpliva tudi na socialne interakcije med ljudmi. Je pomemben člen splošne izobrazbe in kulture. Omogoča stik z umetnostjo in navdihuje ljudi, da izražajo svoja čustva in potrebe skozi gibanje in glasbo (Lakes, Marvin, Rowley, San Nicolas, Arastoo, Viray, Orozco in Jurnak, 2016).

Prav slednja trditev potrjuje dejstvo, da se je ples med narodi najbolj razvil v obliki družabnega plesa, ki poleg ostalih plesnih zvrsti, vključuje tudi latinskoameriške in standardne plese. Skozi leta se je iz družabnega plesa izluščil tekmovalni ples, ki postaja vse bolj zanimiva športna disciplina. Športni ples vedno hitreje sledi trendom drugih športnih disciplin, v smislu razvoja in nadgradnje posameznih gibalnih sposobnosti, ki omogočajo vrhunske rezultate. Najbolj prepričljiv element, ki postavlja pravila igre, spodbuja in oblikuje organizacijo prireditev in tako nudi plesalcem možnost, da se predstavijo v svoji vrhunski izvedbi, je tekmovanje (Jarc Šifrar, 2001).

1.2 ŠPORTNI PLES

Športni ples je tekmovalna dejavnost, ki se je razvila iz oblik družabnega plesa, tako, da se je iz družabne zabave prelevil v športno tekmovanje. Sodobni športni ples je začel svoj zmagoviti pohod po letu 1920, v Angliji. Bila je prva država, ki je začela z organiziranim razvojem ter standardiziranjem plesnih korakov in tekmovalnih pravil. V tem času je tudi prva ustanovila nacionalno športno amatersko zvezo. Najprej so tekmovali samo v standardnih plesih, po letu 1950, tudi v latinskoameriških plesih. V poznih sedemdesetih letih, so se začela pojavljati tudi tekmovanja v rock'n'rollu, v osemdesetih pa še v show plesu (Zagorc, 2000).

Ples se kot športna disciplina, močno razlikuje od ostalih športnih disciplin, predvsem zaradi svoje ujetosti med umetnostjo in zakonitostmi športa. Plesalci so eksperti v estetskih in tehničnih kriterijih umetnosti, zato mora biti njihova bazična telesna priprava zelo natančno definirana in predvsem redno izvajana. Kompleksnost gibanja v plesu, zahteva od plesalcev tekmovalcev 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).

Športni ples je eden izmed tistih kinezioloških mehanizmov, ki pomembno vplivajo na razvoj gibalnih sposobnosti, gibalnega ustvarjanja ter kreativnosti in kjer glasbena podlaga, kot sestavni del gibalne vzgoje, pospešuje harmonično in lepo telesno izražanje (Furjan in Oreb, 1986). Ušaj (1996), še dodaja, da je vrhunski športni ples ena izmed redkih športnih dejavnosti, ki zahteva optimalno sintezo telesnih, psihičnih

in socialnih sposobnosti, lastnosti in značilnosti plesalcev ter aktualizacijo vsega tega v trenutku športnega nastopa. Ples kot športna dejavnost je smiselna le, če lahko njene procese nadzorujemo in rezultate objektivno ocenimo.



Slika 1. Peter Majzelj in Maja Geršak (London, 2011).

Športnik, tudi plesalec, je del transformacijskega procesa, ki poteka v obliki telesnega napora, s ciljem dvigniti raven vseh tistih gibalnih sposobnosti, ki pomembno vplivajo na razvoj tehnike gibanja v posameznih plesih ali določeni športni disciplini. Na koncu za vse velja le eno, doseči tekmovalni rezultat, biti najboljši, zmagati (Năstase, 2012). Petrović, Šmitek in Žvan (1983), so vrhunski domet v katerikoli športni disciplini definirali kot cilj, za katerega se je treba resno pripravljati in telesne zmogljivosti izčrpati do skrajnih meja. Žrtvovanje v vrhunskem športu ne pomeni neprijetno odrekanje, kajti vrhunskih stvaritev ni nikoli sposoben ustvarjalec, ki vidi v svojem delu samožrtvovanje. Vrhunski tekmovalci delajo samo tisto, kar jih veseli; ko jih ne veseli več, niso več vrhunski tekmovalci. V tem pogledu so pravzaprav svobodnejši od vseh drugih.

Športni ples v vrhunski obliki zahteva obvladanje gibanja svojega telesa v določenem ritmu, ki ga pogojuje zvrst glasbe ter hkratno usklajenost s soplesalko ali soplesalcem,

partnerjem. Je del športno tekmovalnega programa po vsem svetu, ki poteka po mednarodno določenih pravilih dveh Svetovnih plesno-športnih zvez, *WDSF* (Svetovna plesna organizacija) in *WDC* (Svetovni plesni svet). Plesni pari lahko tekmujejo v standardnih plesih, latinskoameriških plesih ali kombinaciji obojih, vsak izmed plesov pa enakovredno prispeva h končnemu tekmovalnemu rezultatu posameznega plesnega para. Plesni pari stremijo k čim boljši razlagi svoje koreografije, ki jo oblikuje niz različnih, tehnično dovršenih figur, ustvarjalno delo nog in elegantnost gibanja (Pittman, Waller in Dark, 2005; Silvester, 1993). Šifrar in Kajtna (2014) še dodajata, da je športni ples tekmovalna športna disciplina, v kateri se prepletata umetniška komponenta in šport. Je odraz človekovega duševnega in duhovnega sveta, ki omogoča razvoj vsestranske, celovite in ustvarjalne osebnosti.

V nalogi smo obravnavali tekmovalni športni ples rumba, ki sodi v skupino petih tekmovalnih latinskoameriških plesov. Poznamo tri kategorizirane plesne zvrsti: športni ples, rokenrol in moderne tekmovalne plese (MTP). Športni ples sestavlja pet tekmovalnih LA plesov (ča-ča-ča, samba, rumba, pasodoble in džajv) ter pet standardnih plesov (angleški valček, tango, dunajski valček, fokstrot ali slowfox in quickstep).

1.2.1 Latinskoameriški tekmovalni plesi

Latinskoameriški tekmovalni plesi se plešejo v paru. Gre za aktivnost, kjer moški in ženska skupaj in usklajeno povezujeta gibe na glasbo. Skozi leta so tekmovalni športni plesi napredovali predvsem v koreografijah, ki zahtevajo višjo raven psihofizične pripravljenosti.

Latinskoameriške plese sta v zahodnem svetu prva predstavila Monsieur Pierre in Doris Lavelle, londonska vodilna plesna učiteljica v letih od 1930 do 1955. Napisala sta knjigo, ki je opisovala mnogo osnovnih figur in je služila kot pripomoček pri poučevanju družabnega plesa (Dancesport, 2015).

Tehnika latinskoameriških plesov je bila v svojih začetkih zelo enostavna, na ravni družabnega plesa. Šele po letu 1950, so bili uvrščeni med tekmovalne plese. Največji

vpliv na razvoj tehnike v latinskoameriških plesih je imel Walter Laird, ki je s svojo soplesalko Lorraine, postavil osnovne tehnične in gibalne zakonitosti, ki veljajo še danes (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Walter Laird pravi, da je tehnika kombinacija treh bistvenih sestavin plesa:

- Gibanja,
- Ritma,
- Oblike.

Po svoji naravi so latinskoameriški plesi zelo svobodni in odprti. Tehnika je močno podrejena glasbi in njeni ritmični strukturi.

Latinskoameriški plesi se delijo na:

Ča-ča-ča (Cha-cha-cha)

Ča-ča-ča je ples, ki prihaja s Kube. Ritem se je razvil iz *Danzona – Mambo*. V zgodnjih petdesetih, je Enrique Jorrin igral kot violinist in skladatelj v kubanskem glasbenem orkestru, Orquesta America. Orkester je igral po različnih klubih v Havani, ko je Jorrin opazil, da imajo plesalci težave s sinkopiranimi ritmi v Danzonu. Zato je začel skladati manj sinkopirano glasbo z melodijo, ki ima poudarek na ena. Ko je orkester igral nove melodije je bilo vidno, da so plesalci začeli izvajati »triple step«, ki je zvenel kot ča-ča-ča. Ča-ča-ča se pleše na avtentično kubansko glasbo, čeprav na različnih športno plesnih tekmovanjih uporabljajo latin pop ali latin rock. Ča-ča-ča glasba na mednarodnih plesnih tekmovanjih, dandanes zveni bolj energično in ima *steady beat*. Kubanska ča-ča-ča glasba je bolj senzualna in lahko vsebuje tudi bolj kompleksne poliritme.

Prve plesne korake modernega ča-ča-čaja sta zapisala Monsieur Pierre & Doris Lavelle, v pedesetih letih. Nadgradil jih je Walter Laird in drugi tekmovalci v šestdesetih.

Moderna tehnika je skozi obdobja doživela veliko sprememb in nadgradenj, predvsem v športno tekmovalnem plesu, vendar pa esenca in bistvo še vedno bazirata na kubanskih koreninah iz petdesetih.

Je najmlajši izmed petih tekmovalnih latinskoameriških plesov. Plesni koraki v ča-ča-čaju so kompaktni in se plešejo brez dviga in spusta. Za ča-ča-ča sta značilna **chasse**

osnovni korak (korak s priključkom stopal), ki ga plešemo v stran in **lockstep** osnovni korak (korak, kjer križamo zadaj ali spredaj), ki ga plešemo naprej in nazaj. Poglavitno je gibanje medeničnega obroča skupaj z boki. Poudarek v ritmični strukturi je na prvi udarec.

Takt: 4/4

Tempo: 30-32 taktov na minuto

Ritem: 23 4+1; 2341; 2+3 4+1; 2+3+4+1; +23 4+1; +3 4+1; 23 4+1

Rimični poudarek: 1. udarec

Samba

Beseda »samba« naj bi izhajala iz Kimbundu (Angolan) termina, ki naj bi opisoval »povabilo na ples«, kot tudi skupno poimenovanje plesnih zabav, ki so jih organizirali sužnji s podeželja Ria. Značilno za te plese je krožno gibanje bokov (*umbigada*), katerega korenine segajo daleč nazaj v kolonialno obdobje Kongških in Angolskih plesov v krogu.

Samba je ena izmed najbolj priljubljenih glasbenih in plesnih stilov v Braziliji. Samba se je v začetku 20. stoletja razvila v Riu de Janeiru in postala tipična oblika plesa in glasbe, povezanih s karnevalom v Riu. Z bogatim in sinkopiranim ritmom ter seksipilnostjo plesnih gibov, je samba obkrožila zemljo kot ena najpopularnejših in nalezljivih stilov iz Južne Amerike.

Pred letom 1914 je bila samba znana pod imenom »*Maxixe*«. Leta 1923, na srečanju plesnih strokovnjakov in plesnih profesorjev je bilo jasno, da je samba pridobila na popularnosti, zlasti v Franciji. Kot zapisana oblika je bila prvič objavljena v francoskem plesnem priročniku, ki ga je izdal Paul Boucher.

Samba (znana tudi kot brazilski valček), je dandanes zelo popularen športni ples, ki ga zaradi svoje hitrosti gibanja, lahko dobro interpretirajo le izkušeni športni plesalci.

Ples samba ima zelo poseben ritem, ki ga poudarjajo tipični brazilski glasbeni inštrumenti kot so: *tamburin*, *chocalho*, *reco-reco in cabaca*.

Veliko figur, ki se danes plešejo v sambi, vsebuje nihanje medeničnega obroča (*samba tilt*). Brez tega samba izgubi veliko v svoji interpretaciji in karakterizaciji. Poleg medeničnega nihanja, dopolnjuje karakterizacijo sambe gibanje kolen, tako imenovani **bounce**.

Takt: 2/4

Tempo: 52 – 54 taktov na minuto

Ritem: SaS, SaSaSaS, SS, SQQ, QQS, SQQQQQQ, 123

Ritmični poudarek: 2. udarec

Rumba

Izraz rumba se nanaša na veliko različnih, med seboj nepovezanih stilov. Prvotno je bil izraz rumba uporabljen kot sinonim za zabave na severu Kube. Na koncu 19. stoletja pa so jo uporabljali kot označbo kompleksnih glasbenih stilov, imenovanih kubanska rumba. Na začetku 20. stoletja, se je termin uporabljal za različne zvrsti glasbe in plesa, ki so bili le bežno povezani s pravo kubansko rumbo.

V drugi polovici 19. stoletja je bilo večino posvetnih plesno glasbenih stilov razvitih v revnih soseskah Havane, v katerih so stanovali afro-kubanski delavci. Trije tradicionalni stili rumbe so *Yambu*, *Columbia in Guaguanco*. Vsak izmed teh stilov, ima svoj značilen karakter plesa, ritma in petja.

V ZDA se je izraz rumba začel uporabljati leta 1920 kot plesna glasba z afro-kubansko tematiko. Inspiracija za ustvarjanje te glasbe je bil *Son Cubano*, čeprav glasba ni bila ritmično in inštrumentalno povezana s kubansko rumbo.

V letu 1930 je tako postala ta zvrst glasbe zelo uspešna in opredeljena, še posebej z izdajo pesmi »*The Peanut Vendor*«. Rumba kot ples, se je v ZDA razvila na Vzhodni obali in je bazirala na *Bolero sonu*. Prvo tekmovanje v rumbi je bilo organizirano v dvorani Savoy, leta 1930.

Dandanes poznamo dva različna tekmovalna stila rumbe, ameriški stil (*American-style*) in mednarodni stil (*International-style*).

V Evropo je rumbo, kot latinskoameriški ples, pripeljal in predstavil Monsieur Pierre, takrat vodilni in edini pravi učitelj te zvrsti v Londonu. Leta 1930, je s svojo partnerko Doris Lavelle, demonstriral in populariziral latinskoameriške plese v Londonu. Pierre in Lavelle sta predstavila pravo kubansko rumbo, ki je bila po številnih prerekanjih dokončno priznana kot dokončna oblika, leta 1955.

Rumba je duša latinskoameriških ritmov in plesov. Zaradi zanimivih ritmov in ekspresije telesnih gibov, je rumba ena najpopularnejših tekmovalnih plesov.

Takt: 4/4

Tempo: 27 - 29 taktov na minuto, 105 udarcev na minuto

Ritem: 2341, 2+34, +341

Ritmični poudarek: 4. udarec

Glavne značilnosti rumbe, smo zaradi vsebine diplomskega, dela obsežneje napisali v poglavju RUMBA.

Pasodoble

Pasodoble je lahkotnejša španska glasba z binarnim ritmom in prilagojenim gibanjem. Je baza tipičnim španskim plesom v 16. stoletju. V 18. stoletju je bila glasba vključena v komedijo in je bila sprejeta kot ritem koraka v španskih vojaških pehotah. Reden korak je zahteval 120 korakov na minuto. V bikoborbah so začeli glasbo pasodobla uporabljati v 19. stoletju. Glasba je igrala, ko so prihajali bikoborci in matadorji v areno ali med vmesnimi prehodi, tik pred končnim aktom. Pasodoble prvotno izvira iz Francije, na meji s Španijo, nato pa je bil pripeljan v Španijo in Portugalsko. Značilno je, da so pesmi pasodobla poimenovane po najpopularnejših bikoborcih, veliko drugih pesmi pa tudi po domoljubnih motivih in lokalnih karakterjih.

Pasodoble kot ples ponazarja bikoborbo, matadorja. Je živahen slog plesa v obliki koračnice. Pleše se ga po vzoru zvoka, drame in gibanja v španski in portugalski bikoborbi. Najpopularnejša pasodoble glasba je *Espana Cani*, ki jo poznamo v različnih aranžmajih. Znotraj pesmi je veliko vrhuncev glasbe. Vrhunci poudarjajo glasbo in so tonsko veliko močnejši kot drugi deli glasbe. Običajno na vrhunec glasbe v plesu sledi trik in nato linija plesnega para, ki poudari konec določene fraze.

Zaradi koreografije, ki je narejena natančno na glasbo, se pasodoble pleše le na tekmovanjih, skoraj nikoli v družabnih plesih ali brez predhodno naučene koreografije.

Takt: 2/4

Tempo: 60 taktov na minuto

Ritem: 12 12; 12+12; 1+2+12; a1a2 12; 1+2 12; 12+a12; 12a12, 1a2 12

Ritmični poudarek: 1. udarec

Džajv (Jive)

Džajv, ki so ga leta 1930 Afro – Američani prinesli v ZDA, je bil publiki prvič predstavljen leta 1934 in sicer preko Caba Callaway. Je živahna različica *Jitterbuga*, ki je po obliki *swing* ples. Glen Miller je leta 1938 predstavil svojo obliko džajv plesa s pesmijo »*Doin' the Jive*«, ki se ni nikoli prijela. Ameriški vojaki so *Lindy Hop* in *Jitterbug* prinesli v Evropo okrog leta 1940, kjer se je ta ples hitro prijel med mladimi. V ZDA je izraz »*Swing*« postal najpopularnejša beseda, ki ponazarja ples. V Angliji pa so zato uporabljali besedo »*Jive*«.

Razlike v tehniki so pripeljale do stilov kot so *Boogie – woogie* in *Swing – boogie*.

Po končani vojni je *Boogie* postal prevladujoča oblika popularne glasbe. Dobil je celo naziv tuj, vulgaren ples. Takrat je najbolj slaven plesni guru Alex Moore rekel, da ni še nikoli videl nekaj tako grdega.

Kasneje so angleški plesni strokovjaki in učitelji razvili nekoliko počasnejši, a še vedno živahen ples Džajv in ga leta 1968 sprejeli kot peti tekmovalni ples na mednarodnih tekmovanjih (Dancesport, 2015).

Džajv je zadnji izmed petih latinskoameriških tekmovalnih plesov. Na tekmovanjih se pleše pri hitrosti 168 udarcev na minuto. V nekaterih primerih pa se le ta zmanjša na 128 in 160 udarcev na minuto.

Veliko osnovnih korakov je zelo podobnih *East Coast Swingu*, z razliko v sinkopaciji ritma v šaseju.

Glavna značilnost pri džajvu je izrazito gibanje kolen s težiščem na sprednjem delu stopala.

Takt: 4/4

Tempo: 42 taktov na minuto

Ritem: SS, QQQQ, QQS, QaQ QaQ, QQ QaQ, aQQ QaQ

Ritmični poudarek: 2. in 4. udarec

1.3 RUMBA

Ples rumba je eden težjih tekmovalnih plesov v paru. Že na začetku, ko se srečamo z osnovnimi elementi in gibalnimi strukturami vidimo, da je gibanje v rumbi zapleteno in težko.

Značilno je mehko gibanje z izolacijami različnih telesnih delov in izrazitim gibanjem v medeničnem obroču. Izrazito bočno gibanje in postopno prenašanje teže z noge na nogo, je ena glavnih karakteristik rumbe. Značilno je, da koordinacija gibanja v rumbi, predstavlja tudi tehnično predvajo ostalim plesom, saj je veliko počasnejša in lahko toliko bolj izpopolnimo nožno tehniko (rumba osnovni korak – rumba walk).

Za analizo in preučevanje rumbe kot latinskoameriškega plesa smo se odločili, ker menimo, da v večini primerov, v rumbi plesni trenerji oziroma koreografi precenjujejo znanje plesalca. Ker glasba v rumbi daje vtis, da je ples počasen, velikokrat koreografi oblikujejo pretežke koreografije in s tem onemogočijo plesalčev napredek.

V rumbi se plesalca gibljeta okoli skupnega centra, se približujeta in oddaljujeta, drsita drug mimo drugega in se prepletata v različnih zahtevnih elementih, ki zahtevajo izredno gibljivost in natančnost izvedbe. Poudarek je na telesnih linijah in oblikah, ki se z različno dinamiko povezujejo v koreografijo (Zaletel, Vučkovič, Rebula in Zagorc, 2011).

Pretekle raziskave (Zaletel, Vučkovič, Rebula in Zagorc, 2010) so pokazale, da imajo manj kvalitetni tekmovalni pari, med plesanjem rumbe višje povprečne hitrosti gibanja, kot bolj izkušeni tekmovalni pari. Dejstvo je, da imajo boljši plesalci gibalno zahtevnejše plesne figure (odprti program), s katerimi kažejo obvladovanje svojega telesa. Tako v počasnih figurah prihaja do izraza moč, ravnotežje in gibljivost. Tovrstni plesni liki so izredno težki, zahtevajo kontrolo stabilizatorjev trupa ter usklajenosti plesnih partnerjev.



Slika 2. Peter Majzelj in Maja Geršak (Bournemouth, 2014).

1.3.1 Glavne tehnične značilnosti Rumbe

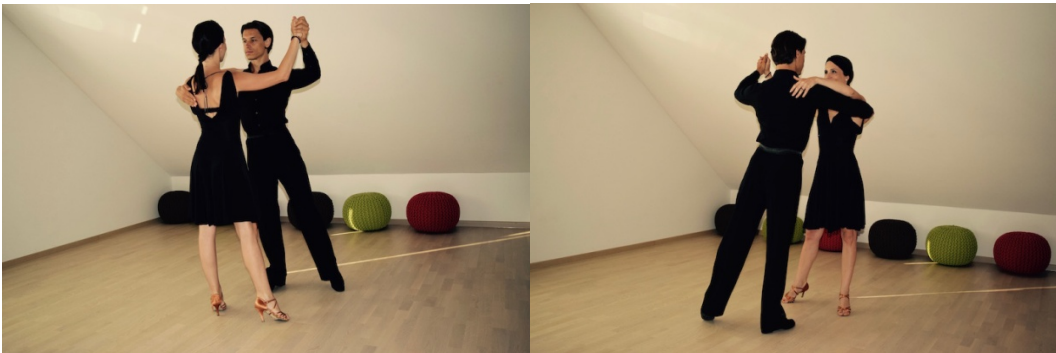
Vermej (1994) opredeljuje glavne tehnične značilnosti rumbe:

1. GIBANJE TELESA: Poudarek je na bočnem gibanju, ki ga plesalca dosežeta z zavedanjem centralnega dela v medeničnem obroču.
2. GIBALNE AKCIJE: Premikanje po prostoru je posledica prenašanja teže preko stopala, pogosti gibalni akciji sta zasuk trupa in različne rotacije, ki dajejo rumbi bistven značaj.

3. PROSTOR: Struktura koreografije definira gibanje bolj na mestu oziroma na enem delu plesišča. Plesalca se gibljeta okrog skupnega centra, se približujeta, oddaljujeta, drsita drug mimo drugega in se prepletata v različnih zahtevnih elementih, ki zahtevajo izjemno gibljivost in preciznost izvedbe. Poudarek je na telesnih linijah in oblikah, ki se z različno dinamiko povezujejo v koreografijo.
4. DINAMIKA: Zadržano, prosto, težko in lahkotno v kombinaciji s hitro, nenadno, močno in neposredno kakovostjo giba (osnovni korak v rumbi – rumba walk).

Osnovne telesne pozicije v rumbi (Laird, 1988):

- Zaprta drža: Kjer se plesalca držita po vzoru standardne drže, vendar ne v strogem kontaktu. Njegova desna roka sega čez hrbet plesalke, leva je nekoliko višje (zapestje v višini njenih oči). Njena leva roka počiva na njegovi desni rami. Njeno levo zapestje v višini njenih oči.



Slika 3 in 4. Zaprta drža.

- Drža z dotikom*: Telesni dotik imamo le pri figuri *Reverse top*, kjer se plesalca v zaprti drži vrtita v levo



Slika 5 in 6. Zaprta drža s telesnim kontaktom.

- Odprta drža z obema rokama, kjer si plesalca stojita nasproti in se držita za roki. Plesalka položi dlani v njegove, nato on nežno zaobjame njene prste in palec položi na zgornjo stran njene dlani.



Slika 7 in 8. Odprta drža z obema rokama.

- a) Odprta drža, njegova leva roka v njeni desni. Prijem je enak kot pri odprti drži z obema rokama.



Slika 9 in 10. Odprta drža z levo v desni roki.

- b) Odprta drža z desno v desni roki



Slika 11 in 12. Odprta drža z desno v desni roki.

- *Fan* pozicija: Pozicija se uporablja v rumbi in ča-ča-čaju. Plesalka stoji na plesalčevi levi strani, na njeni levi nogi s telesom obrnjena pravokotno na plesalčevo telo. Plesalec stoji na njegovi desni nogi in je s telesom obrnjen naprej.



Slika 13. Fan pozicija.

- Promenadna pozicija: Iz zaprte drže se par obrne za 1/8 navzven, plesalec na levo, plesalka na desno.



Slika 14. Promenadna pozicija.

- Odprta promenadna pozicija: Ta pozicija je enaka promenadni poziciji, le da plesalec in plesalka stojita bolj narazen. Plesalec s svojo desno roko drži plesalko za njeno levo roko. Telesi lahko rotirata do 1/4 obrata.



Slika 15. Odprta promenadna pozicija.

- Odprta obratna promenadna pozicija – *Open counter promenade position*



Slika 16. Odprta obratna promenadna pozicija.

- Odprta sledilna – *Open Fallaway* pozicija: pozicija se uporablja v rumbi in ča-ča-čaju. Iz odprte pozicije, kjer plesalec z levo roko drži plesalko za njeno desno, oba zarotirana $\frac{1}{4}$, plesalec v desno, plesalka v levo, stopita korak nazaj. Plesalec z desno nogo, plesalka z levo nogo.

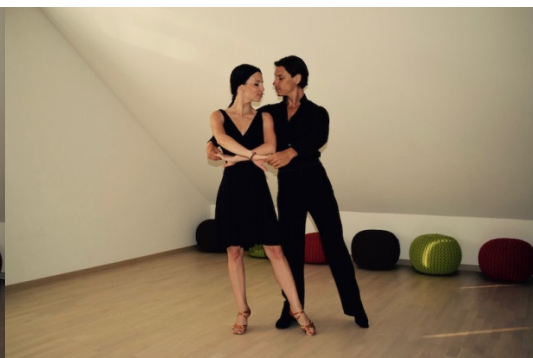


Slika 17. Odprta Sledilna pozicija.

- Senčna pozicija in Objem pozicija (cuddle*): V senčni poziciji plesalec stoji za plesalko. Običajno desno roko položi na njeno ramo ali na njeno desno lopatico, z levo roko pa zaobjame njeno zapestje. Telesi nista v kontaktu. Ni dovoljeno plesati, na da bi se plesalca držala.

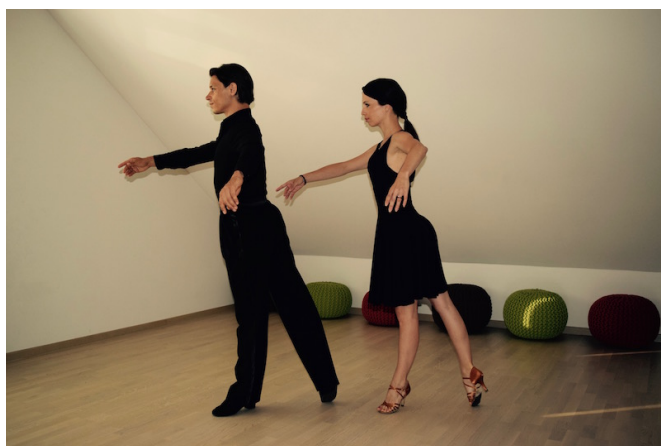


Slika 18. Senčna pozicija.



Slika 19. Objem pozicija.

- »Tandem« pozicija*: Pozicija, kjer za razliko od senčne pozicije plesalec ali plesalka stojita direktno eden za drugim, na isti tirnici.



Slika 20. Tandem pozicija.

1.3.2 Osnovne figure v omejitvenem tekmovalnem plesu rumba

V omejitvenem osnovnem tekmovalnem programu plesa rumba, je standardiziranih 34 plesnih figur. Značilno je, da se vse figure plešejo v plesni drži (odprti ali zaprti), nikoli brez. Vsi elementi se lahko med seboj povežejo v plesno strukturo, koreografijo, vendar moramo pri tem upoštevati nekatera pravila zaporedja figur, ki so določena po literaturi Imperial Society of Teachers of Dancing – *ISTD* in International Dance Teachers Association – *IDTA*.

V tabeli 1 imamo na grobo opisane vse osnovne figure v plesu rumba. Natančen opis, drža, količina rotacije in nožna tehnika pa so navedeni v literaturi Imperial Society of Teachers of Dancing – *ISTD* in *Technique of Latin Dancing* – Walter Laird.

Tabela 1

Prevod osnovnih figur v rumbi iz angleščine v slovenščino in njihov opis (Štrukelj, 2006)*

Figura / angleški jezik	Figura / slovenski jezik	Opis figure
<i>Basic movement</i>	Osnovno gibanje	Zrcalno gibanje plesalca in plesalke v zaprti drži, s koraki vstran naprej in vstran nazaj in bočno akcijo.
<i>Open basic movement</i>	Osnovno gibanje v odprti drži	Gibanje plesalca in plesalke v odprti drži z osnovnimi koraki naprej in nazaj in bočno akcijo.
<i>Alternative basic movement</i>	Alternativa osnovnemu koraku	Osnovna figura v zaprti drži, s korakom v stran in dvema priključkoma ter gibanjem bokov, brez rotacij in menjave drž.
<i>Progressive walks forward and backwards</i>	Sprehod naprej in sprehod nazaj	Izvajanje osnovnega koraka naprej ali nazaj v senčni drži.
<i>Cucharachas*</i>	Kukarača	Osnovni korak, ki je sestavljen iz sprememb smeri v levo in desno. Plesalci preprosto prenašajo težo iz levega stopala na desno in obratno.

Side steps	Korak vstran	Osnovni korak vstran, ki mu vedno sledi priključek.
Hand to hand*	Z roko v roki	Osnovni korak, ki je sestavljen z manjavo smeri v levo in desno s korakom nazaj in z menjavo rok (leva v desni roki in obratno)
Shoulder to shoulder	Rama na ramo	Osnovni korak, kjer plesalca uporabita več rotacije na stojni nogi in se s tem približata z ramo ob rami.
Check from open CPP and open PP (New York)*	New York	Odpiranje plesalca in plesalke iz promenadne v kontra promenadno pozicijo, z menjavo drže (desna v levi roki in obratno).
Spot turn to left and right	Obrat na mestu v levo in desno	Obrat, pri katerem stopimo čez stojno nogo in naredimo polovico obrata. Ko popolnoma prenesmo težo stojne noge na prosto nogo, nadaljujemo s ponovnim korakom naprej. To ponovimo v levo in desno z vmesnim korakom vstran.
Switch turn to left and right	Zasuk na mestu v levo in desno	Hitrejša in sunkovitejša verzija obrata na mestu.
Fallaway – Aida*	Aida	Osnovna figura rumbe, pri kateri oba, plesalec in plesalka, stopita osnovni korak nazaj in se držita za eno roko.
Underarm turn to left and right	Obrat pod roko v levo in desno	Obrat plesalke pod plesalčevo levo in nato desno roko.
Cuban Rocks	Kubanso zibanje	Sočasno gibanje v bokih plesalca in plesalke.
Fencing	Sabljanje	Gibanje plesalca in plesalke v zrcalni sliki, kjer oba z gibi ponazarjata medsebojno sabljanje.
Sliding Doors*	Drсна vrata	Figura, kje plesalec in plesalka menjata pozicije iz leve na desno, en mimo drugega, podobno kot drsna vrata.
Three Trees	Tri trojke	Figura kjer plesalka pleše pred plesalcem, giba v bokih in izvaja osnovne korake z obrati. Plesalec jo usmerja z

		dotiki in vodenjem obeh rok na njenih ramenih.
<i>Fan*</i>	Pahljača	Figura, ki vsebuje postavitev pahljače. Kar pomeni, da plesalka iz osnovne drže preide v pozicijo, ki je pravokotna na plesalčevo postavitev.
<i>Hockey stick*</i>	Hokejska palica	Osnovni korak, ki ga izvedemo iz postavitve pahljača. Figura je dobila svoje ime po obliki poti, ki jo naredi plesalka, k gre mimo plesalca. To je seveda oblika hokejske palice.
<i>Alemana*</i>	Alemana	Obrat pod roko, pri katerem se plesalka obrne pod svojo desno roko v desno smer.
<i>Three Alemanas*</i>	Tri Alemane	Nadgradnja figure Alemana oz. kombinacija treh aleman. Bolj zahtevna figura za plesalko, ki poleg obrata pod roko naredi se zasuk v desno in obrat v levo pod plesalčevo roko.
<i>Natural Opening Out Movement</i>	Naravno odpiranje telesa	V zaprti drži plesalec zapleše korak kukarača v levo. Plesalka zapleše korak nazaj v stran. Figura se tudi konča v zaprti drži.
<i>Opening Out to Right and Left*</i>	Odpiranje v desno in levo	Odpiranje plesalke v desno in levo stran, kjer plesalec pleše kukarača korak, plesalka pa osnovni korak s korakom nazaj.
<i>Close Hip Twist*</i>	Zasuk bokov v zaprti drži	Figura, ki se prične v zaprti drži in konča v pahljači. Gre za nihaj ali menjava teže pri plesalki. Pospremljen s povdarnim gibanjem bokov.
<i>Advanced Hip Twist*</i>	Nadgrajen zasuk bokov	Figura popolnoma identična zasuku bokov v zaprti drži, le da je tukaj prisotna večja rotacija.
<i>Open Hip Twist*</i>	Odprt zasuk bokov	Figura, ki se prične v odprti drži in konča v pahljači. Koraki so identični zgoraj zapisanima zasukoma bokov.
<i>Continuous Hip Twist*</i>	Ponavljajoči se zasuk bokov	Pričetek in konec figure je v zaprti drži. Plesalka po prvem zasuku bokov ponovi akcijo.

<i>Continuous Circular Hip Twist*</i>	Ponavljajoči se krožni zasuk bokov	Pričetek figure v zaprti drži in zaključek v pahljači. Plesalka ponavljajoče izvaja krožne zasuke v akciji okrog plesalca.
<i>Spiral+</i>	Špirala	Obrat, ki ga naredimo po koraku naprej. Ko imamo težo na sprednji nogi se začnemo na prstih obračati proti prosti nogi, ki se zato pokrči in se na koncu enega ali več obratov ovije okoli stojne noge. Figura se prične v zaprti drži in konča v pahljači.
<i>Curl</i>	Odprta špirala	Enaka figura kot špirala, le da je pričetek figure v odprti drži in zaključek v poziciji pahljače.
<i>Rope Spinning</i>	Laso	Figura, kjer se plesalka po alemani in špirali sprehodi z osnovnimi koraki okoli plesalci. Plesalec jo vodi okrog sebe za hrbtom, ves čas obrnen v eno smer.
<i>Natural Top*</i>	Naravni obrat	Osnovni vzorec korakov, kjer sta plesalec in plesalka v zaprti drži in se obračata na mestu. V smeri urinega kazalca.
<i>Reverse Top</i>	Obrnen naravni obrat	Obračanje plesalca na mestu v zaprti drži v nasprotni smeri urinega kazalca.
<i>Opening Out from Reverse Top</i>	Obrnjen naravni obrat z zaključkom pahljače	Gre za zaključek figure Obrnjen naravni obrat, ki se konča v drži pahljača.

1.4 TEKMOVALNI SISTEM – ŠPORTNI PLESNI DOGODKI

Športne plesne dogodke organizirajo in vodijo plesne organizacije na državnem in mednarodnem nivoju, kot npr., Svetovna športna plesna zveza - *World Dance Sport Federation*. Ime je bilo ustanovljeno za lažjo priključitev v Olimpijsko zvezo z željo postati olimpijska disciplina.

Prvo neuradno svetovno prvenstvo v športnih plesih je bilo leta 1909. Športni ples je bil prvič predvajan po televiziji leta 1960.

V sekciji latinskoameriških in standardnih plesov (v nadaljevanju športni ples), imamo dve glavni plesni organizaciji:

1. Svetovna plesna organizacija - *World Dance Council (WDC)*,
2. Svetovna športna plesna zveza - *World Dance Sport Federation (WDSF)*.

Svetovna plesna organizacija - World Dance Council (WDC) je registrirana družba z omejeno odgovornostjo in pravni naslednik International Council of Ballroom Dancing (ICBD) , ki je bila ustanovljena leta 1950 v Edinburghu.

Svetovna plesna organizacija deluje prek generalnega sveta in obeh odborov:

- The World Dance Sport Committee ureja profesionalni športni ples,
- The World Social Dance Committee se ukvarja z vsemi zadevami plesne stroke, ki se nanašajo na dejavnosti plesnih šol in plesnih učiteljev. Je neposredno vpleten v družabni ples, to urejajo posamezni organizatorji, organizacije plesnih strokovnjakov in učiteljev, kot na primer, Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD).

Svetovna športna plesna zveza - World DanceSport Federation (WDSF), prej Mednarodna športna plesna organizacija – *International DanceSport Federation (IDSF)* je mednarodno telo za športni ples, ki je priznan s strani Mednarodnega Olimpijskega Komiteja (MOK).

Prvotno je bila ustanovljena leta 1957 kot Mednarodna organizacija amaterskih plesalcev – *International Council of Amateur Dancers (ICAD)*. Leta 1990 je prevzela ime IDSF. V letu 2011 se je preimenovala v WDSF in tako poudarila globalni značaj organizacije. V preteklosti je bila to organizacija s kategoriziranimi amaterskimi špornimi plesalci, v letu 2010 pa je ustanovila tudi divizijo poklicnih plesalcev – *IDSF Professional Division*, ki ima opravka s profesionalnimi športnimi plesalci (Dancesport, 2015).

Obe organizaciji skrbita za spored tekmovanj skozi celotno plesno sezono, vodita točkovni – rating sistem, določata dolžino glasbe, oblikujeta sodniške kriterije in pravila za kostume, organizirata izobraževanja in napredovanja sodnikov in izobraževalne kongrese za trenerje in plesalce. Razlike med pravili obeh organizacij so minimalne, osnovni tekmovalni plesni program pa je isti, enoten.

1.4.1 Vrste tekmovanj

V tekmovalnem športnem plesu je veliko različnih plesnih tekmovanj, ki se vrstijo skozi celo leto. Tekmovanja so organizirana na različnih ravneh: nacionalni, evropski in svetovni ravni. Od najprestižnejšega festivala v Blackpoolu v mesecu maju, ki je odprt za vse športne plesalce nad 16 let, pa tja do amaterskih tekmovanj izključno za univerzitetne študente. V enoletnem ciklu, ki traja od septembra do junija, imajo plesalci vsaj tri do štiri pomembnejše tekme, za katere se pripravljajo celo tekmovalno sezono.

Amaterska tekmovanja so organizirana po kategorijah glede na starost, izkušnje ali oboje (Dancesport, 2015).

Kategorije se delijo na:

- Mlajši pionirji (< 10 let),
- Pionirji (10 – 12 let),
- Mlajši mladinci (13 – 14 let),
- Mladinci (15 – 16 let),
- Starejši mladinci (16 – 18 let),
- Člani (> 19 let).

Mednarodna tekmovanja poleg uradnih svetovnih in evropskih tekmovanj, včasih zajemajo širok razpon starostnih skupin: do 21 let, člani, senior (nad 35 let), senior II (nad 45 let), senior III (nad 55 let) in senior IV (nad 65 let) in poklicne športne plesalce (Dancesport, 2015).

Starostne skupine se nadalje delijo še na tekmovalne razrede, na podlagi česar je lahko program plesnih figur omejen ali ne. Načeloma imajo nižje razvrščeni tekmovalni razredi in nižje starostne kategorije določen program osnovnih figur za posamezne

plese. Najvišji tekmovalni razred in starejše starostne kategorije nimajo določenih obveznih figur, pri čemer se jim dopušča večja koreografska svoboda (Premeljč, 2016).

1.4.2 Tekmovalni pravilnik

Na tekmovanjih v latinskoameriških plesih glasba ni v naprej predpisana, je pa strogo omejena, glede na dolžino in tempo glasbe. Dolžina glasbe za katerikoli ples ne sme biti krajša od 90 sekund in daljša od 120 sekund (Dancesport, 2015).

Na tekmovanjih na nižji ravni imamo kategorije, ki se poslužujejo osnovnih programov, ki imajo strogo predpisane plesne figure za vsak ples posebej.

Na mednarodnih tekmovanjih lahko plešemo takoimenovano prosto koreografijo, ki mora ustrezati ritmu in karakterju posameznih plesov. Dvigi in nošenja plesalke niso dovoljeni, razen na tekmovanjih šov plesov (South – American Showdance) (Dancesport, 2015).

Tekmovalci morajo tekmovati v skladu s pravili svetovne protidopingške agencije (WADA).

Cilji Svetovnega protidopinškega kodeksa in Svetovnega protidopinškega programa, ki ga podpira, so:

- zaščititi temeljno pravico športnikov, da sodelujejo v športu brez dopinga, ter s tem spodbujati zdravje, poštenost in enakopravnost športnikov po vsem svetu ter,
- zagotoviti enotne, usklajene in učinkovite protidopinške programe, ki se nanašajo na odkrivanje, preprečevanje in odvrčanje od dopinga, tako na mednarodni kot na nacionalni ravni.

Kontrola je tako prisotna na vseh uradnih plesnih prvenstvih. Zabeleženih je že kar nekaj primerov, kjer so bili športni plesalci pozitivni in posledično izključeni s tekmovanj.

1.4.3 Način sojenja in ocenjevalni kriterij na tekmovanjih

Na prvenstvenih tekmovanjih sodi najmanj sedem, na vseh ostalih pa najmanj pet sodnikov. V tekmovanjih so tekmovalni pari ocenjeni in sojeni glede na natančnost glasbene interpretacije, nožne tehnike, usklajenosti gibov in koordinacije v prostoru.

Sodnik v predhodnih kolih (četrtnfinale, polfinale, itd.) vse do finala z oznako X, po posebnih kriterijih označi za vsak ples posebej tolikšno število parov, kot je potrebno za vstop v naslednje kolo. V naslednje kolo tako napredujejo tekmovalni pari z največ križci. V finalu sodnik razvrsti pare po mestih, s tem, da je najboljši ocenjen z oceno 1 in najslabši pa z oceno 6. Zmagovalec posameznega plesa je tekmovalec, ki ga je sodila na prvo mesto večina sodnikov. Drugi je tekmovalec, ki ga je sodila na drugo ali boljše mesto večina sodnikov. Nadaljna mesta se določajo po enakem sistemu. Za izračun rezultatov na plesnih tekmovanjih se uporablja "Skating sistem".

V športnem tekmovalnem plesu ocenjujemo primerjalno (primerjanje parov med seboj). Splošna ocena sodnika je rezultat naslednjih kategorij:

- ***Takt in osnovni ritem,***
- ***Linije telesa,***
- ***Potek gibanja,***
- ***Nožna tehnika,***
- ***Izrazitost in nastop,***
- ***Koreografija,***
- ***Urejenost para.***

Pri nižjih kategorijah in pri začetnikih je poudarek na tehnični vrednosti plesanja, bolj ko prehajamo na vrhunske tekmovalne pare, večjo vrednost dobiva umetniški vtis (Zagorc, 2000). Sodniki imajo v plesu izredno pomembno vlogo, saj s svojimi odločitvami odločajo o razvoju, oblikah in smernicah tekmovalnega plesa.

Sojenje v športnem plesu ima za razliko od drugih športov tudi šibke točke:

- Zaradi subjektivnega ocenjevanja prihaja do pogoste neskladnosti med sodniki,
- Tekmovalna merila (kriteriji sojenja) so zelo ohlapna, zato so pogoste napake sodnikov,

- Sodniki so velikokrat hkrati tudi plesni trenerji, zato je problem subjektivnega ocenjevanja šibka točka tekmovalnega in ocenjevalnega sistema v plesu (Zagorc, 2000).

Poglavitna pomanjkljivost obstoječega sodniškega sistema v športnem plesu pa je ta, da plesni pari ne dobijo povratne informacije o tem, zakaj so bili pri določenem plesu ocenjeni boljše oz. slabše. Z vidika nastopajočih bi bilo zaželeno vedeti ali je to odraz tehnike plesa, izraznosti, neprimerne koreografije itd (Premeljč, 2016).

1.5 VRHUNSKI ŠPORTNI PLESALEC - TEKMOVALEC

Vrhunski športni plesalec, ki tekmuje na najvišjem nivoju, mora razviti svoje psihomotorične sposobnosti skoraj do popolnosti, če želi konkurirati najboljšim. Po Zagorc in Jarc Šifrar (2003), so te sposobnosti predvsem:

- Moč – pri plesalcih se poleg repetitivne moči t.i. vzdržljivosti v moči pojavlja tudi statična moč. Slednja je ključnega pomena, saj je opredeljena kot sposobnost celotnega telesa ali telesnih delov za premagovanje določenega napora, ki traja dalj časa,
- Hitrost – v plesu je hitrost izvedbe gibanja velikokrat podvržena hitrosti glasbe. Pri plesalcih se pojavlja hitrost cikličnih gibanj, hitrega zaporedja korakov in manj hitrost enkratnih gibov in acikličnih gibanj,
- Gibljivost – gibljivost je izrednega pomena pri plesalcu, saj je v tekmovalni rezultat vključena tudi izraznost gibanja. Velika amplituda in dobra gibljivost telesa, daje videz lepega in lahkega gibanja,
- Vzdržljivost – v latinskoameriških plesih se srečujemo z aerobno in anaerobno vzdržljivostjo, saj športni ples prištevamo med srednje intenzivne napore. To pomeni, da gre za napor od 5 do 20 minut. Intenzivnosti posameznih plesov so izredno visoke (160 – 210 ud/min) in trajajo do 2 minuti,

- Ravnotežje – Ples je dinamična igra ravnotežja. Ravnotežje je odvisno od vizualne kontrole, stabilnosti vestibularnega čutila, ter kinestetičnega in taktičnega občutenja. Plesalec se ves čas spopada s silo teže in oblikovanostjo giba,
- Koordinacija – Je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja plesnih gibalnih nalog in je posledica optimalne usklajenosti delovanja vseh ravni osrednjega živčevja in skeletnih mišic (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).



Slika 21. Peter Majzelj in Maja Geršak (Blackpool, 2014).

Tekmovalci tekmujejo na tako visoki stopnji porabe energije, da so se oblikovali posebni vadbeni programi, ki pomagajo ohraniti kvaliteten nastop vseh tri do šest tekmovalnih kol, kolikor se jih lahko pleše na tekmovanjih. Številni posamezniki, ki opazujejo športni tekmovalni ples od zunaj in tisti, ki plešejo bolj družabne plese, pogostokrat podcenjujejo telesne in gibalne sposobnosti plesalca športnega plesa.

Morfološke značilnosti plesalk in plesalcev so pogosto pomembne z estetskega vidika, saj je zaželeno lepo telo, z manj podkožnega maščevja in dolge okončine manjših obsegov, ki dajejo videz vitkega in gracioznega telesa plesalk, medtem ko poleg naštetega tudi nekoliko večja mišična masa plesalcev (Zaletel in Čamernik, 2011).

Športni ples zahteva visoko razvite aerobne in anaerobne sposobnosti. Na tekmovanju športni plesalci plešejo od pet do tudi dvajset plesov, pri čemer pogosto presežejo 180 udarcev srčnega utripa na minuto. Ušpuriene in Čepulenas (2012) ugotavljata, da je povprečni srčni utrip plesalcev na tekmovanju med 160 in 190 udarcev na minuto, odvisno od tega, kateri ples plešejo. Povprečna koncentracija vsebnosti laktata med plesom je med 8,9 in 9,9 mmol/l, povprečni VO₂max pa med 51,2 do 60 ml/kg/min (Liiv idr., 2013).

Koreografije, ki jih danes plešejo vrhunski tekmovalci in urniki tekmovanj, postavljajo v ospredje tako njihovo telesno pripravljenost, kot tudi razvoj gibalnih sposobnosti. Zadnji podatki raziskav plesalk in plesalcev kažejo, da dodatna vadba lahko vodi do izboljšanja aerobne moči, mišične moči, kostne integritete in znižanja možnosti plesnih poškodb, ne da bi pri tem ogrozila umetniške in estetske kriterije (Koutedakis in Jamurtas, 2004).

1.5.1 Značilnosti plesa v paru

Zagorc (2004) pravi, da sta plesalec in plesalka bitji, katerih telo je najlepši inštrument na svetu, njuno gibanje pa najlepša umetnina. Med seboj delujeta povezano. Njuni energetski telesi sta ves čas prepleteni, pa čeprav se zdi, da je vsak posameznik samosvoj sistem na plesišču. Ples se odvija na več ravneh hkrati: telesni, psihični, intelektualni, duševni in na duhovni (na materialni in astralni). Jarc Šifrar (2014) dodaja, da je gibalna sposobnost plesalcev odvisna tudi od čustvenih in osebnostnih značilnosti, kot so emocionalna in psihična stabilnost, sposobnost izražanja čustev, dožemanja glasbe in ritma, usklajenosti osebnostnih lastnosti, interpretacije doživljanja, karizmatičnosti. Vse v našem plesu je prepleteno.

Plesni par v tekmovalnih latinskoameriških plesih predstavljata plesalec in plesalka. Vsak doprinese polovico uspeha in se med seboj dopolnjujeta. Kot posameznika morata imeti dovolj izkušenj, tako tehničnega znanja kot »tekmovalne kilometrine«. Povezana sta preko rok in dlani. Poleg tehnične dovršenosti in usklajenosti, plesalec

in plesalka ves čas kreirata tudi karakter plesa. Med plesom plesalec s premikanjem svoje teže vodi plesalko skozi koreografijo po plesišču

1.6 KOREOGRAFIJA

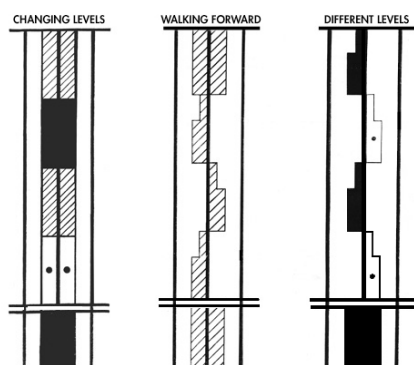
»Koreografija je prava oseba, ki dela pravi material v pravem kontekstu« (Aggiss, 2006).

Danes pod pojmom koreografija, razumemo umetnost ustvarjanja, izmišljanja, sestavljanja in gradnje plesov in plesnih skladb v skladno umetniško celoto (Neubauer, 2006).

Izraz koreografija v prevodu iz grščine dobesedno pomeni zapisovanje gibov in je sestavljena iz dveh besed (choreios ali choros, kar pomeni ples, tudi izbor in graphos, graphia, graphein, kar pomeni pisati, tudi risati). Torej naj bi to bil zapis ali zaris plesa z znaki, podobnimi notni pisavi.

Plesno pisavo imenujemo kinetografija (kitekikos, kinein, pomeni v grščini gibati se), kar dobesedno pomeni pisavo gibov, pri čemer ne mislimo samo na ples, ampak so v ta pojem zajete vse možnosti gibanja.

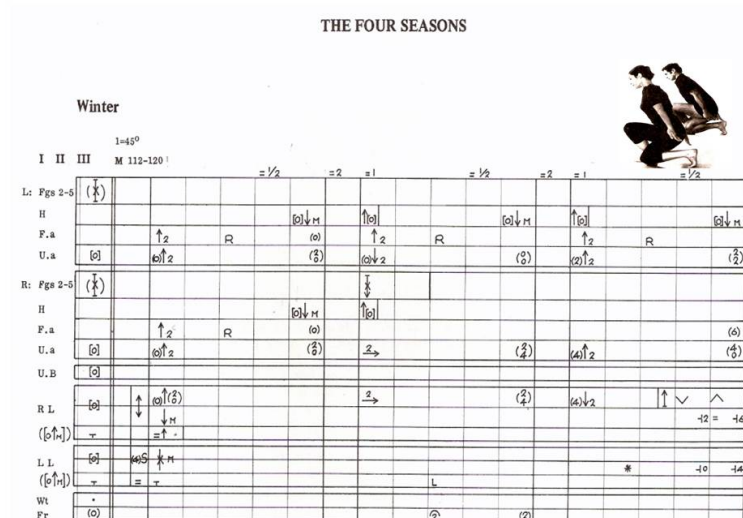
Plesna pisava se je v skromnih oblikah začela pojavljati v 15. stoletju in do danes naj bi obstajalo več kot 50 različnih pisav. Najbolj znane pisave so Labanotation (po Rudolfu von Labanu) iz leta 1927, Benesh Dance Notation iz leta 1955 in Eshkol – Wachman Movement Notation iz leta 1958 (Neubauer, 2006).



Slika 22. Labanotation – trije primeri pisave po Labanu: a) sprememba stopnje z obema nogama, b) hoja naprej na visoki stopnji, c) hoja naprej na nizki in srednji stopnji (<http://www.is-movementarts.com/labnotation>).



Slika 23. Plesna pisava Benesh dance notation (<http://adamlaskowitz.com/blog/wp-content/uploads/2011/11>).



Slika 24. Simboli plesne pisave Eshkol – Wachman movement notation (<http://www.ewmncenter.com/Right-Angled-Curves.html>).

Lepota koreografskega ustvarjanja je ustvarjanje gibalne govornice s človeškim telesom brez besed. Prav zato pa zahteva najprej v prvi vrsti poznavanje človeškega telesa kot našega inštrumenta, njegove zmožnosti gibanja in omejitve, ki jih postavlja njegova anatomsko zgradba. Prav tako koreografsko ustvarjanje zahteva tudi dobro orientacijo v prostoru in poznavanje prostorskih razsežnosti gibanja posameznika ali skupine (Ellfeldt, 1988).

1.6.1 Načrtovanje koreografije

Preden pričnemo z ustvarjanjem nove koreografije, moramo najprej upoštevati starost in tehnično znanje oz. predznanje plesalcev. Torej, koreografija mora biti prilagojena starostni stopnji plesalk in plesalcev ter njihovim tehničnim sposobnostim.

Cilji oz. namen dobre koreografije so:

- zabavljanje občinstva,
- prilagoditev, ujemanje plesa z glasbo,
- pokazati sposobnosti plesalcev,
- zgodba, sporočilo.

Koreografija mora predstavljati značaj plesa, ki izvira iz avtentičnosti (pristnosti), izvora kulture in posebnosti posameznega plesa, vsak izmed plesov pa mora biti prepoznaven, vključujoč osnovne korake, figure in gibanja, značilna za posamezni ples (Vermey, 1994).

Ko se odločamo za novo koreografijo, izbiramo med plesom z zgodbo ali brez nje. Plese z zgodbo srečamo med baletnimi predstavami in tudi pri svobodnih plesnih ustvarjalcih.

Tudi pri športnem plesu gre za neke vrste zgodbo, pa čeprav nima nikakršne veze z glasbo ali glasbeno vsebino. Gre za zgodbo med plesalcem in plesalko ali pa gre za komunikacijo med plesalcem in občinstvom. Tekmovalca v latinskoameriških plesih preko plesa in njegovega karakterja podoživljata čustva, ki jih preneseta na gledalce. Pri tem ustvarjata medsebojno zgodbo, tako da je le ta videti še bolj resnična (pristna). Plesalci se srečujejo z nepredvidljivimi okoliščinami na plesišču. Zaradi ostalih plesnih parov na plesišču, morajo prilagajati svojo koreografijo, spremeniti smer gibanja, zaporedje figur in se tudi ustaviti ter ponovno nadaljevati s plesom. Ne vedo, na kakšno glasbo bodo plesali in morajo prilagoditi svojo izraznost in nastop glede na izbor glasbe. Zato je sposobnost prilagajanja koreografije in obvladovanje prostora, pomembna kvaliteta plesalcev (Premelč, 2016).

Težavnost koreografije mora biti prilagojena sposobnostim plesnega para in zasnovana tako, da poudari kvalitete in skrije tehnične pomanjkljivosti plesalcev. Pri standardnih plesih in dinamičnih latinskoameriških plesih, kjer je poudarjeno gibanje po prostoru, je s koreografskega vidika pomembno, kako plesni pari obvladujejo plesni prostor (Winkelhuis, 2001).

1.6.2 Sistematično in postopno koreografiranje v plesu

Sistematičnost pomeni obravnavanje učnih vsebin v določenem logičnem pregledu, ki pripelje učence do stopnje znanstvenega sistema kot logičnega pregleda znanstvenih dejstev in posplošitev. Didaktično načelo sistematičnosti zahteva logično strukturiranje učne vsebine, ne glede na to ali je to učni načrt v celoti ali v posameznih ožjih delih. Sestavljalci učnega načrta so učne vsebine sistemizirali po predmetih in razredih, učitelj pa mora, kadar obravnava učne teme in učne enote, ožje dele učnih vsebin logično strukturirati. Bistvo sistemiziranja učnih vsebin je v tem, da učitelj v množici znanstvenih dejstev in posplošitev izloči določene vsebinske elemente kot temeljne oporne točke in jih razvrsti v logično zaporedje, druge vsebinske elemente pa razvrsti okoli teh sidrskih temeljnih točk. Medtem, ko načelo sistematičnosti zahteva, da se učne vsebine razlagajo v logičnem pregledu, ki ustreza znanstvenemu sistemu, pa zahteva načelo postopnosti, da se vsebine obravnavajo v skladu z duševnimi možnostmi učencev (Poljak, 1974; Zgaga, idr., 2009).

Načelo postopnosti je *učno načelo obravnavanja snovi po določenem zaporedju po delih, ki se potem uredijo in povežejo v urejeno celoto.*

V diplomskem delu smo se lotili problema upoštevanja načela postopnosti koreografiranja pri latinskoameriškem športnem plesu rumba, v omejitvenem programu. Ugotovili smo, katere plesne figure uporabiti v začetni fazi učenja in katere kasneje, ko plesalec že osvoji določeno znanje oziroma gibalne strukture.

Pri športnem plesu se postopnost razvoja otroka ali mladostnika izraža predvsem v osvajanju plesne tehnike (osnovnih in kompleksnih gibalnih nalog) in pri sestavi koreografije, ki bi morala slediti razvoju mladega plesnega para. Če je koreografija sestavljena pravilno, se plesni razvoj plesalca lahko razvije v vrhunskost. Slabo sestavljena koreografija pa lahko vodi v poslabšanje izvedbene plesne tehnike, nezadovoljstvo para z rezultati in posledično prezgodnji konec tekmovalne kariere perspektivnih plesalcev.

Kot pravi Nataša Ambrož (2008), moramo, ko gradimo novo koreografijo, obdržati osnovno strukturo prejšnje osnovne koreografije. Koreografijo nadgradimo s še ne uporabljenimi osnovnimi figurami višje zahtevnosti.

V diplomskem delu bomo preučili vlogo načela postopnosti koreografiranja v plesu rumba in analizirali zahtevnost plesnih figur. To bo v pomoč plesnim koreografom in trenerjem pri delu z mladimi plesalci. Tega načela se bodo lahko držali na podlagi objektivnih in ne zgolj subjektivnih kriterijev.

Postopnost koreografiranja omejitvenega programa v latinskoameriških plesih je neke vrste disciplina, ki te pripelje do zastavljenega rezultata. Postopnosti in sistematičnosti se moramo kot dobri in izkušeni trenerji zavedati, ko začetnikom sestavljamo njihove prve plesne koreografije. Prav tako je to pomembno, ko koreografiramo zahtevnejše koreografije. Postopnost koreografiranja in hkrati najti pravo mero motivacije sta nuja, če želimo, da se naš učenec razvije v vrhunskega plesalca.

Dolžina koreografije v latinskoameriških plesih je med 100 in 120 sekundami (Nagode Ambrož, 2008):

1. Ča-ča-ča 52 do 62 taktov,
2. Samba 22x8 do 26x8,
3. Rumba 42 do 48 taktov,
4. Pasodoble 30x8 udarcev + 3 udarci,
5. Džajv 32x8 do 40x8.

1.6.3 Koreograf

»Ples je koreografova zibelka« (Neubauer, 2006). Nekdo, ki plesa ne obvlada in sam ni bil nikoli plesalec, ni sposoben narediti dobre koreografije. Ravno obratno, nastale bodo šepave, hrome koreografije.

Koreograf, ki ni izkušen plesalec, bo imel velike težave pri realizaciji pravih gibov in idej. Kot smo že dejali, mora vsak dober koreograf obvladati zakonitosti človeškega telesa. Zavedati se mora, da je vsak posameznik, vsaka osebnost edinstvena. Vsakega plesalca, s katerim ima opravka, mora še posebej poznati iz telesnega, čustvenega in duševnega vidika. Poklic koreografa je odgovorno delo in dober koreograf mora biti sposoben predstaviti, občutiti in zaplesati vsa gibanja, korake, kretnje in položaje, ki jih bo vstavil v gibalno strukturo. Zavedati se mora, da je sam

drugačen kot drugi koreografi in da mu s posnemanjem le teh ne bo nikoli uspelo (Neubauer, 2006).

Dober koreograf mora v prvi vrsti imeti dobro oko in uho. Dobro oko bo vedelo, kako določenega plesalca lahko razvijamo v vrhunskost, dobro izurjeno uho pa mora biti občutljivo za glasbo in ritem, takte, dinamiko in melodijo. Uspešen koreograf mora biti tudi dober organizator umetniškega ustvarjanja in tudi sam zelo dobro organiziran. Koreografija je raznovrstna umetnost, zato zelo hitro občutimo *urejenost in logičnost* ali *zmedo in nered* (Elfeldt, 1988).

1.6.3.1 Znanja in sposobnosti koreografa

Znanja in sposobnosti, ki naj bi jih koreograf še imel poleg ustvarjalne moči ter razumevajočega in spoštljivega odnosa do plesalcev, ki uresničujejo njegove zamisli so (Neubauer, 2006):

- dobra telesna pripravljenost (dobra pripravljenost omogoča koreografu lažje delo s plesalci, lažjo razlago ideje koreografije);
- poznavanje anatomije in možnosti gibov (neznanje le tega lahko privede to poškodbe plesalcev);
- dober spomin in občutek za raznolike gibe in kretnje;
- radovednost in volja za preizkušanje in raziskovanje (vedno privede do boljšega rezultata pri koreografiranju);
- sposobnost opazovanja okolja (boljše ideje in zamisli pri koreografiranju);
- pedagoška in psihološka znanja za delo s plesalci, ter sposobnost posredovanja plesnih gibov plesalcem;
- poznavanje glasbe;
- poznavanje glasbene zgodovine in zgodovine plesa;
- organizacijske sposobnosti za načrtovanje dela;
- vztrajnost in zaupanje v to kar dela;
- sposobnost kritične presoje;
- ljubezen do plesa.

1.6.3.2 Napake koreografa

Kot pravi Nataša Ambrož (2008), je obdobje sestavljanja koreografije občutljivo obdobje, v katerem lahko zaradi napačne izbire elementov ali neprimernih povezav, pride do precejšnjih problemov. Ti problemi se kažejo v sami izvedbi koreografij in osvajanju plesne tehnike.

Napake, ki jih trenerji pogosto zagrešimo:

- popolna zamenjava koreografije,
- prezahtevni elementi koreografije (tehnično, ritmično),
- posnemanje ali celo kopiranje koreografij starejših bolj izkušenih plesalcev,
- premalo osnovnih elementov,
- povezave, ki niso tekoče in naravne (Ambrož, 2008).

Če posameznik oziroma plesni par dobi koreografijo, ki je ne more obvladati, bo to vplivalo negativno na njegov plesni razvoj in posledično na rezultat na tekmovanju.

Trener težko razvija kvaliteto plesa, če tehnična zahtevnost koreografije presega sposobnosti plesalca (Ambrož, 2008).

1.6.4 Omejitveni program ali osnovna koreografija v rumbi

Omejitveni program morajo plesati vsi tekmovalci, ki začnejo tekrovati, ne glede na starost. Omejitveni – *osnovni* program je sestavljena koreografija, ki vsebuje omejitvene elemente v katerem koli izmed petih športno tekmovalnih latinskoameriških plesov. V strokovnih knjigah je napisanih približno 200 osnovnih oz. omejitvenih figure, v petih tekmovalnih plesih.

V rumbi imamo 34 osnovnih plesnih figur, ki so zapisane v strokovni literaturi (ISTD in IDTA). Bistvo omejitvenega programa je, da se tekmovalec nauči osnovnih plesnih korakov in hkrati te figure poveže v neko celoto – koreografijo.

Figure, ki so zapisane, imajo točno določeno trajanje, točno določen ritem, točno določeno nožno tehniko in točno določeno količino obrata oziroma rotacije. Vse te kategorije mora koreograf upoštevati pri koreografiraju osnovne koreografije.

Vsaka osnovna figura ima strogo predpisano, katera figura ji sledi oziroma katera figura je predhodnja. Seveda tukaj obstaja več možnosti, tako da koreograf lahko izbira med lažjo in težjo varianto.

Omejitveni program oziroma koreografija je nekakšna »predvaja«, preden tekmovalec nabere dovolj točk in preide v prosti program. Predvideva se, da naj bi tekmovalec, preden prestopi v prosti program, obvladal osnovno gibanje vsakega plesa. Seveda je pomembna tudi postopnost in sistematičnost učenja, treniranja in koreografiranja omejitvenega programa. Zato morajo koreografi, učitelji in trenerji poznati težavnost plesnih figur, saj mora biti osnovna koreografija optimalno prilagojena znanju tekmovalca.

Zatorej je naš glavni namen ozavestiti vse koreografe in trenerje latinskoameriških tekmovalnih plesov, da pri svojem delu upoštevajo določena pravila in se jih držijo. Namen diplomskega dela je razporeditev osnovnih figur v rumbi po težavnosti, sestaviti primere koreografij, ki bodo služile kot smernice koreografom pri tem odgovornem delu. Postavitev pravilnih spremenljivk nam je pomagala pri objektivni klasifikaciji figure, od najlažje k najtežji. Ta klasifikacija plesnih figur v omejitvenem programu rumbe, bo pomagala plesalkam in plesalcem na različni razvojni stopnji pri koreografiranju in učenju plesa rumbe.

V nalogi smo jasno in znanstveno dokazali, kako se moramo lotiti problema koreografiranja.



Slika 25. Peter Majzelj in Maja Geršak (London, 2015).

2. PROBLEM IN CILJI

Cilj diplomske naloge je oblikovati objektivno klasifikacijo težavnosti plesnih figure, pri latinskoameriškem plesu rumba in sestaviti primere koreografij, ki bodo služile kot koreografske smernice za mlade trenerje športnega plesa. Cilj je odgovoriti na naslednja vprašanja:

1. Koliko kategorij težavnosti plesnih figur je smiselno uporabiti?;
2. Katere spremenljivke so dober pokazatelj težavnosti posamezne plesne figure v rumbi?;
3. Ali je možno iz plesnih figur, ki smo jih s klasifikacijo razdelili v določeno težavnostno kategorijo, oblikovati ustrezne koreografije v rumbi?

V skladu z zastavljenimi cilji, želimo preveriti naslednje hipoteze:

H1: Smiselno je izločiti tri kategorije težavnosti;

H2: Vse v analizo vključene spremenljivke, bodo pomembno prispevale k razločevanju skupin plesnih figur v rumbi;

H3: Znotraj dobljenih težavnostnih kategorij plesnih figure, bo mogoče oblikovati primerne koreografije rumbe.

3. METODE DELA

3.1 Vzorec plesnih figur

V vzorec je bilo zajetih 34 plesnih figur iz nabora osnovnih definicij po Walterju Lairdu (1988 in 1997) in ISTD (1998), brez variacij in izpeljank. Te figure so predpisane kot omejitveni program v latinskoameriških plesih in so prvenstveno namenjene začetnikom in predstavljajo osnovo figuram v prostem programu. Vse plesne figure, ki smo jih vzeli v vzorec, imajo enako ritmično strukturo. Izvedene so v 4/4 ritmu, z začetkom izvajanja na nepoudarjeno dobo (2+3+4+1) (Laird, 1988).

3.2 Spremenljivke

Spremenljivke oz. kriteriji, ki nam bodo pomagali oblikovati objektivno klasifikacijo figur pri plesu rumba in sestaviti primere koreografij so:

- Število korakov,
- Količina rotacije,
- Število akcij,
- Težavnost akcij,
- Statičnost / progresivnost,
- Simetričnost / asimetričnost,
- Število pozicij.

1. Število korakov

Vsaka figura vsebuje določeno število korakov. Večje število korakov, običajno pomeni tudi daljše trajanje figure v času. Število korakov je lahko večje, če je v figuri sinkopacija. Sinkopa je ritmična posebnost, pri kateri se poudarek prenese s poudarjene na nepoudarjeno taktno dobo.

2. Količina rotacije

V osnovnem programu ima vsaka figura natančno predpisano količino obrata. Figura lahko rotira četrtno obrata (90 stopinj) ali cel obrat (360 stopinj). Rotacija telesa je definirana kot obrat telesa okoli svoje vzdolžne (sagitalne) osi, rotacija figure pa je količina rotacije od začetne pozicije do končne pozicije. V Lairdovi knjigi, *Technique of Latin Dancing* (1988 in 1997), je predpisana rotacija celotne plesne figure in rotacija posameznega plesnega koraka.

3. Število in težavnost akcij

Gibalna akcija je element, ki omogoča izvedbo figure. V rumbi se skozi gibanje pojavljajo številne akcije, ki ponazarjajo samo gibanje plesa. Tipične gibalne akcije so (Nagode Ambrož, 2010):

Lahke akcije:

- Prenos teže v vse smeri (na mestu, naprej, nazaj in v stran),
- Delni prenos teže (v kukarači),
- Spremembe smeri (*Checked forward walk, back basic*).

Srednje težke akcije:

- *Forward walk turning*,
- Špirala,
- Svivel in obrat na eni nogi,
- *delay weight transfer* (spredaj in zadaj, pokrčena ali iztegnjena noga).

Težke akcije:

- *counter rotation*,
- *continuous turning* (*Natural and Reverse top*).

4. Statičnost in progresivnost figure oz. elementa

Statičnost in progresivnost figure je definirana kot premik v prostoru oz. plesišču. Progresivne figure so tiste, ki se začnejo in končajo na različnih mestih na plesišču (*Progressive walks, Fallaway – Aida in Continuous circular hip twist...*) ali pa se

začnejo in končajo v različnih pozicijah. V osnovnem programu poznamo kar nekaj figur, ki jih uporabimo, da se lahko premaknemo z enega konca plesišča na drugega.

5. Simetričnost in asimetričnost

Figure so večinoma zasnovane tako, da plesalec in plesalka v zaprti drži plešeta korake in pri tem plesalka pleše zrcalno sliko plesalca. Torej plešeta enake korake, vendar v zrcalni sliki, simetrično. Ritem je enak.

Pri asimetričnih figurah plesalec pleše drugačne korake od plesalke, velikokrat tudi drugačen ritem, vedno pa je trajanje korakov v času enako. Drža je po večini odprta, saj tako omogoča svobodno gibanje obeh plesalcev.

6. Število pozicij

Znotraj osnovnih figur v rumbi se lahko pojavi različno število plesnih pozicij. Plesni par mora med plesanjem figure spremeniti različne pozicije (npr. iz odprte *Fallaway* pozicije v odprto pozicijo z obema rokama). Pozicije smo opisali v poglavju Rumba.

Vrednosti izbranih spremenljivk smo določili na podlagi definicij figure po Walterju Lairdu (1988 in 1997) in ISTD (1998). Iz obeh obstoječih literatur smo ugotovili, da je 11 figur identično in 17 figur različno definiranih. V primerih različnih definicij, smo pretežno izbrali definicije po W. Lairdu, saj so v definicijah naštet tudi akcije, ISTD pa tega ne definira. 5 figur pa smo izbrali po definiciji ISTD, saj jih W. Laird ne omenja.

Vsaki plesni figuri smo določili vrednosti na naslednjih spremenljivkah: število korakov, rotacija, število akcij, težavnost akcij, asimetrija, število pozicij, progresivnost.

Tabela 2

Opis in vrednosti spremenljivk

Spremenljivka	Pomen	Vrednosti
Število korakov	Seštevek plesnih korakov pri plesalcu in plesalki.	Vrednosti so se gibale med 6 in 24 korakov.
Rotacija	Vsak korak znotraj figure ima predpisano količino rotacije, ki je opisana v deležu polnega kroga kot ulomek. Seštevek vseh rotacij tako pri plesalcu kot pri plesalki nam je dalo vrednost pri spremenljivki rotacije. Zapisali smo jo tudi v obliki kotnih stopinj.	Vrednosti so se gibale od 0 (brez rotacije) do $4 \frac{1}{4}$ obrata.
Število akcij	Walter Laird (1988) pri vsakem koraku znotraj figure predpiše izvedbo akcije stopalne tehnike. Akcije so poimenovane z nazivi in se lahko znotraj figure pojavijo večkrat. Vrednosti na spremenljivki število akcij smo dobili tako, da smo znotraj figure prešteli koliko različnih akcij (npr. prenosi teže, delni prenosi teže, špirale in podobno) se pojavi ne glede na to kolikokrat jih je potrebno ponoviti.	Vrednosti se gibljejo od 1 do 11 akcij.
Težavnost akcij	Pri določanju spremenljivke težavnost akcij smo se držali opredelitve po Barbari Nagode Ambrož (2010), ki je akcije opredelila po težavnosti v tri kategorije.	Vrednost spremenljivke smo določili s kategorijo 1 (lahke akcije), 2 (srednje) ali 3 (težke akcije ali težka kombinacija akcij), če se znotraj figure pojavi vsaj ena akcija v tej težavnostni kategoriji.
Asimetrija	Figura je simetrična takrat, kadar plesalec in plesalka plešeta enake ali zrcalne korake. Vse ostale figure, kjer plesalka pleše drugačne korake kot plesalec, so asimetrične.	Vrednost na spremenljivki asimetrija smo določili binarno (1 – figura je asimetrična, 0 – figura je simetrična).
Število pozicij	Tako W. Laird (1988) kot ISTD (1998) določata začetno in končno pozicijo, ter morebitne vmesne pozicije.	Vrednosti na spremenljivki število pozicij smo določili s številom različnih pozicij, ki so omenjene v definiciji figure.
Progresivnost	Figura je progresivna, kadar se začetni in končni položaj plesalca in plesalke na plesišču razlikujeta. Vizualno ima progresivna figura učinek premikanja v prostoru. Če se položaj plesalca in plesalke po izvedeni figure ne spremeni je figura statična, čeprav se tekom figure plesalec in plesalka premikata. Figure smo določili kot statično ali progresivno na podlagi dveh kriterijev: 1. Figura se začne in konča v različni poziciji, 2. Figura se ne glede na spremembe v poziciji začne in konča na različnih mestih na plesišču.	Vrednost 0 pomeni statičnost, vrednost 1 pomeni progresivnost.

Zaradi enake ritmične definicije vseh figur, ritma kot spremenljivke nismo vključili v analizo. Prav tako zaradi enake ritmične definicije nismo vključili spremenljivke časovno trajanje figure, saj je vsa informacija o trajanju figure že upoštevana v

spremenljivki število korakov. Spremenljivke raznolikost vodstva pa v našo raziskavo nismo vključili, ker sta si opisa o opredelitvi vodstva po W. Lairdu in ISTD zelo različna. Razlika najverjetneje izhaja iz dejstva, da je sam pojem vodstva v latinskoameriških plesih težko opredeljiv in je močno odvisen od individualnih značilnosti posameznega plesalca in trenerja. Vodstvo je v osnovi namenjeno jasnim spremembam v premiku, poziciji ali rotaciji, zato menimo, da smo z omenjenimi spremenljivkami (število korakov, rotacija in število pozicij) že zajeli potrebne informacije o raznolikosti vodstva.

3.3 Metode obdelave podatkov

Za obdelavo podatkov smo uporabili statistični paket IBM SPSSver. 23.

Najprej smo naredili osnovno statistiko in prikazali tabelo osnovnih podatkov za vsako figuro na vseh spremenljivkah.

Za razvrščanje plesnih figur v skupine, smo izvedli hierarhično klastersko analizo. Statistične enote so predstavljale plesne figure. Uporabili smo Wardovo metodo, za mero razdalje med skupinami pa smo uporabili kvadrirano evklidsko razdaljo. Ker smo v analizo vključili spremenljivke na različnih merskih nivojih (od dihotomnih do intervalnih), smo vrednosti spremenljivk predhodno standardizirali.

Za ugotavljanje ustreznega števila klastrov plesnih figure, smo uporabili Schwarz – Bayesianov kriterij, razdalje med klastri pa smo prikazali v dendrogramu.

Prikazali smo osnovno deskriptivno statistiko na vseh vključenih spremenljivkah za različne klasterske rešitve. Naredili smo primerjavo med različnimi klasterskimi rešitvami in obstoječimi klasifikacijami figur.

Pomembnost posamezne spremenljivke pri razvrščanju v kategorije, smo preverjali z uporabo diskriminantne analize. Za mero pomembnosti smo izbrali Wilksovo lambda. Vrednosti centroidov smo prikazali na dvodimenzionalnem grafu. Enakost centroidov smo primerjali s hi kvadrat testom.

Na koncu smo za vsako figuro izračunali tudi koeficient težavnosti, ki je predstavljal obteženo vsoto vrednosti vključenih spremenljivk, koeficienti pa so bile skupne korelacije znotraj kategorij s standardizirano diskriminantno funkcijo, ki najbolje razločuje med kategorijami.

4. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

4.1 Osnovna analiza plesnih figur v rumbi

V naši raziskavi smo želeli klasificirati plesne figure v omejitvenem programu plesa rumba, na podlagi objektivnih kriterijev. Za 34 osnovnih plesnih figur, smo določili vrednosti na sedmih spremenljivkah (število korakov, količina rotacije, število akcij, težavnost akcij, asimetričnost, število pozicij, ter progresivnost). Podatki so prikazani v tabeli 3.

Število korakov predstavlja seštevek korakov plesalca in plesalke in je natančen pokazatelj dolžine (trajanja) figure. Več korakov kot ima figura, več taktov traja. Primer: figura, ki ima 6 korakov, traja 1 takt. Kar pomeni, tri korake plesalka in tri korake plesalec, v osnovnem ritmu 4 in 1 (dve vezani četrtniki), 2 (ena četrtnika), 3 (ena četrtnika). To drži za naš izbor figur, ker nismo vključili figur s sinkopiranim ritmom. Iz tabele 3 je razvidno, da spremenljivka zavzema vrednosti 6, 12, 18 ali 24. Največ figur (67,65%), ima vrednost 12 korakov (6 korakov plesalec, 6 korakov plesalka), torej je največ figur definiranih v dveh taktih glasbe. Sledijo figure definirane v enem taktu oz. 6 korakov (17,65%). Le malo figur pa je definiranih s 24 koraki (8,82%) in najmanj z 18 koraki (5,88%).

Spremenljivka rotacija, zavzema vrednosti od 0,0 (ni rotacije) do 4,5 (4 obrate in pol, 1620°). Vrednost na spremenljivki rotacija je seštevek količine rotacije, ki jo zapleše plesalec in količine rotacije, ki jo zapleše plesalka. Največ rotacije ima figura Natural top, in sicer 4,5 (oziroma 1620°), vendar pri tej figuri plesalec in plesalka skupaj rotirata v zaprti drži in opravita vsak polovico rotacije. Kot posebnost naj omenimo, da je na drugem mestu po količini rotacije s 4,375 (oziroma 1575°) figura Three alemanas. Tu celotno rotacijo opravi samo plesalka, plesalec pa ob plesanju korakov brez rotacije, vodi plesalko, da rotira pod njegovo roko.

Akcija je element plesne figure, ki omogoča njeno izvedbo. Vsaka figura ima določeno število akcij. Vsaka akcija ima svoj namen. Lahko je premikanje naprej, nazaj,

sprememba smeri, rotacija itd. Plesalec in plesalka, imata znotraj figure lahko različno število akcij.

Primer: Three threes, kjer plesalka odpleše 7 različnih akcij, plesalec pa 6 različnih akcij. Ker plesalec in plesalka ponovita tri akcije, ki so enake, smo jo upoštevali samo enkrat (ponovljene akcije pri plesalcu in plesalki so: *Backward walk*, *Forward walk in Weight transfer in place*). Tako smo za to figuro dobili vrednost 10 različnih akcij (7 akcij plesalec + 6 akcij plesalka – 3 skupne (ponovljene) akcije: $7 + 6 - 3 = 10$).

Simetričnost figure je določena dihotomno (1 – figura je asimetrična, 0 – figura je simetrična). Od vseh 34 figur je 16 simetričnih in 18 asimetričnih.

Spremenljivka število pozicij, v našem naboru figur, zavzema vrednosti od ene do treh različnih pozicij. Od tega jih je točno polovica definiranih v eni poziciji (50%), 15 figur (44,12%) v dveh pozicijah in le dve figuri (5,88%), ki sta definirani v treh pozicijah (to sta *New york* in *Fencing*).

Progresivne figure so tiste, ki se začnejo in končajo na različnih mestih na plesišču (npr. *Progressive walks*, *Fallaway – Aida in Continuous circular hip twist...*) ali pa se začnejo in končajo v različnih pozicijah (npr. *Fan*, *Hockey stick*, *Alemana*, *Rope spinning...*). Pri figurah, ki se začnejo in končajo v različnih pozicijah, praviloma večino progresivnosti opravi plesalka. Praviloma so figure, ki imajo definirani dve ali več pozicij, tudi progresivne. Izjeme so figure *New york*, *Hand to hand in Three threes*, ker se začnejo in končajo v isti poziciji, menjava pozicij pa se zgodi tekom figure. Zato te figure kljub večim pozicijam, uvrščamo med statične.

Tabela 3

Osnovni podatki spremenljivk posameznih plesnih figur

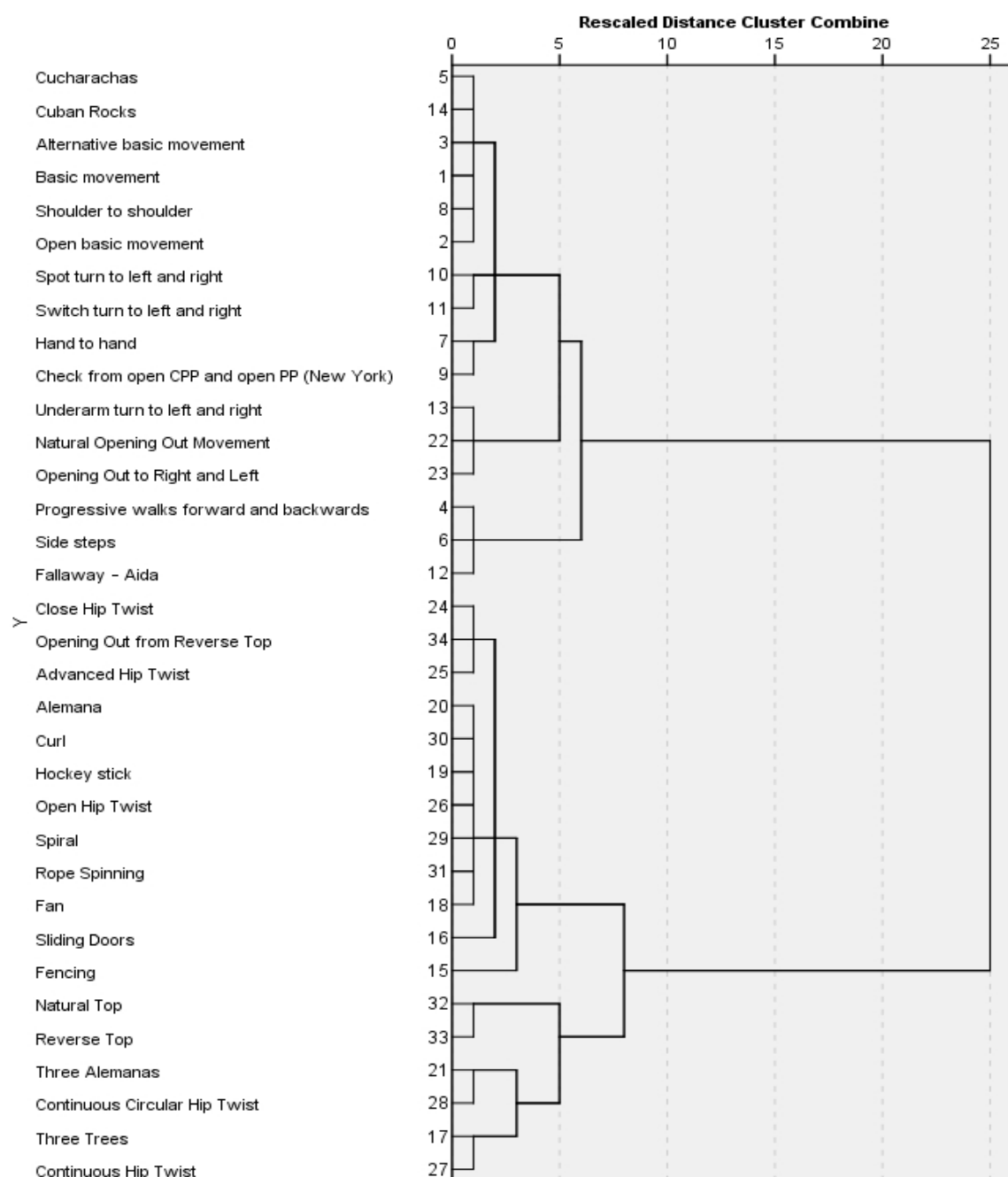
figura	št. korakov	rotacija		št. akcij	težavnost		št. pozicij	progre- sivnost
		količina	stopinje		akcij	asimetrija		
Basic movement	12	0,500	180°	5	1	0	1	0
Open basic movement	12	0,000	0°	5	1	0	1	0

Alternative basic movement	6	0,000	0°	3	1	0	1	0
Progressive walks forward and backwards	12	0,000	0°	1	1	0	1	1
Cucharachas	6	0,000	0°	1	1	0	1	0
Side steps	12	0,000	0°	2	1	0	1	1
Hand to hand	12	2,000	720°	3	1	0	2	0
Shoulder to shoulder	12	1,000	360°	5	1	0	1	0
Check from open CPP and open PP (New York)	12	1,500	540°	3	1	0	3	0
Spot turn to left and right	12	4,000	1440°	2	1	0	1	0
Switch turn to left and right	12	4,000	1440°	2	1	0	1	0
Fallaway – Aida	6	0,500	180°	1	1	0	1	1
Underarm turn to left and right	12	2,125	765°	6	1	1	1	0
Cuban Rocks	6	0,000	0°	1	1	0	1	0
Fencing	12	1,250	450°	7	2	0	3	1
Sliding Doors	24	0,500	180°	9	1	1	2	1
Three Trees	24	3,250	1170°	10	3	1	2	0
Fan	6	0,500	180°	4	2	1	2	1
Hockey stick	12	0,750	270°	6	2	1	2	1
Alemana	12	1,250	450°	6	2	1	2	1
Three Alemanas	24	4,375	1575°	11	3	1	2	1
Natural Opening Out Movement	6	1,000	360°	4	1	1	1	0
Opening Out to Right and Left	12	1,000	360°	4	2	1	1	0
Close Hip Twist	12	1,750	630°	7	3	1	2	1

Advanced Hip Twist	12	2,750	990°	8	3	1	2	1
Open Hip Twist	12	1,000	360°	7	2	1	2	1
Continuous Hip Twist	12	2,625	945°	8	3	1	1	0
Continuous Circular Hip Twist	18	4,250	1530°	10	3	1	2	1
Spiral Curl	12	2,500	900°	7	2	1	2	1
Rope Spinning	12	1,500	540°	6	2	1	2	1
Natural Top	12	2,000	720°	4	2	1	2	1
Reverse Top	18	4,500	1620°	3	3	0	1	0
Opening Out from Reverse Top	12	3,250	1170°	6	3	0	1	0
	12	2,500	900°	6	3	1	2	1

4.2 Klasifikacija plesnih figur

Na podlagi vrednosti spremenljivk, prikazanih v tabeli 3, smo izvedli hierarhično klustersko analizo osnovnih plesnih figur plesa rumba. Rezultati razvrščanja v skupine so prikazani v grafu 1, v katerem je prikazan dendrogram kvadriranih evklidskih razdalj, med različnimi figurami po Wardovi metodi.



Slika 26. Dendrogram kvadriranih evklidskih razdalj med različnimi figurami po Wardovi metodi.

Iz dendograma lahko razberemo, da so se oblikovale tri skupine plesnih figur. Dve večji in ena manjša. Opazili smo tudi, da so si figure med drugo in tretjo skupino po težavnosti bližje oziroma med njimi obstaja precej majhna razlika.

V prvo skupino spadajo naslednje figure: *Basic movement, Open basic movement, Alternative basic movement, Progressive walks forward in Backward, Cucharachas, Side steps, Hand to hand, Shoulder to shoulder, New york, Spot turn, Switch turn, Fallaway – Aida, Underarm turn, Cuban rocks, Natural opening out movement in Opening out to right and left.*

Te figure so po težavnosti najlažje, kar je pokazala tudi analiza, ki smo jo izvedli s pomočjo sedmih spremenljivk. Imajo manjše število korakov, manj rotacije, niso progresivne in vsebujejo lažje akcije.

V drugo skupino spadajo naslednje figure: *Fencing, Sliding doors, Fan, Hockey stick, Alemana, Close hip twist, Advanced hip twist, Open hip twist, Spiral, Curl, Rope spinning in Opening out from Reverse top.*

V tej skupini so figure, ki so po svoji težavnosti že bolj zahtevne. Vsebujejo večje število korakov, so progresivne, asimetrične in vsebujejo veliko število različnih plesnih pozicij. Te figure se plesalci pričnejo učiti, ko že imajo določeno plesno znanje. Predvsem morajo imeti nekaj znanja o zavedanju partnerja in v orientaciji v prostoru. Razvita mora biti tudi določena stopnja koordinacije, ker so gibi bolj kompleksni in je težavnost izvedbe na višjem nivoju.

Pri drugi skupini pa je opaziti, da se na razdalji 8,3, loči majhna skupina šestih figur, za katere bi lahko rekli, da tvorijo svoj klaster figur.

Figure, ki bi jih lahko uvrščali v tretjo skupino figur so: *Three threes, Three alemanas, Continuous hip twist, Continuous circular hip twist, Natural top in Reverse top.*

Figure v tretji skupini so najzahtevnejše, saj po svoji strukturi vključujejo največ rotacij, časovno trajajo bistveno dlje kot figure iz prve in druge skupine in vsebujejo najzahtevnejše akcije. Učenje plesno gibalnih akcij, je za plesalca najpomembnejše, saj brez pravilne izvedbe le teh, figura izgubi tehnično vrednost. Prav tako rotacije v prostoru zahtevajo koordinacijo na višjem nivoju (npr. v figuri Three Threes, mora plesalka narediti obrat na eni nogi okrog svoje osi za 360 stopinj).

Za trenerja je poznavanje plesalca in njegovega znanja ključnega pomena pri učenju težjih gibalnih akcij. Če plesalec ne obvlada osnovnih (lažjih) plesno gibalnih akcij, bo

učenje težjih pripeljalo do porušanja koordinacije in s tem posledično slabše ocene na tekmovanjih.

V tabeli 4 je prikazana primerjalna tabela klasifikacij figur mednarodnih plesnih zvez in našo kategorizacijo, dobljeno s hierarhično klustersko analizo.

Tabela 4

Primerjava dobljene klasifikacije z obstoječimi klasifikacijami mednarodnih plesnih zvez

figura	Rezultat klastrske analize	IDTA	ISTD	WDSF
Basic movement	1	1	1	1
Open basic movement	1	/	1	1
Alternative basic movement	1	/	1	1
Progressive walks forward and backwards	1	/	1	1
Cucharachas	1	/	1	1
Side steps	1	/	1	1
Hand to hand	1	1	1	1
Shoulder to shoulder	1	/	1	1
Check from open CPP and open PP (New York)	1	1	1	1
Spot turn to left and right	1	1	1	1
Switch turn to left and right	1	/	1	1
Fallaway – Aida	1	3	3	2
Underarm turn to left and right	1	/	1	1
Cuban Rocks	1	3	1	1
Fencing	2	/	4	2
Sliding Doors	2	3	4	2
Three Trees	3	/	4	3
Fan	2	1	2	2
Hockey stick	2	1	2	2
Alemana	2	1	2	2
Three Alemanas	3	3	4	3
Natural Opening Out Movement	1	/	2	2
Opening Out to Right and Left	1	2	2	2
Close Hip Twist	2	1	2	3
Advanced Hip Twist	2	3	4	3
Open Hip Twist	2	1	3	2
Continuous Hip Twist	3	3	4	3
Continuous Circular Hip Twist	3	3	4	3
Spiral	2	2	3	2
Curl	2	2	3	2
Rope Spinning	2	3	3	2
Natural Top	3	1	2	3
Reverse Top	3	1	3	3
Opening Out from Reverse Top	2	/	3	3

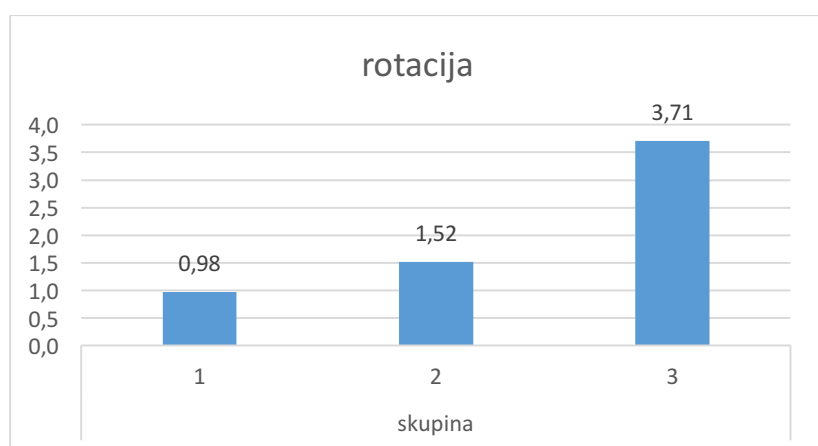
Iz tabele 4 je razvidno, da si obstoječe klasifikacije niso popolnoma enake. Klasifikaciji po WDSF in IDTA razvrščata figure na tri kategorije, klasifikacija ISTD pa celo v štiri kategorije. Vse obstoječe klasifikacije mednarodnih zvez, so utemeljene z vidika težavnosti plesnih figur. Zvezi IDTA in ISTD sta figure razvrstili po težavnosti, glede na zahtevnost predvidenega znanja, ki ga morajo prikazati učitelji latinskoameriških plesov na različnih stopnjah (originalni nazivi po IDTA: 1. *Associate*, 2. *Member* in 3. *Fellow* ter nazivi po ISTD: 1. *Student – Teacher*, 2. *Associate*, 3. *Licentiate* in 4. *Fellow*). Najmanj razlik med klasifikacijami se kaže pri najenostavnejših figurah, ki jih vse klasifikacije uvrščajo v prvo skupino. Pri ostalih težavnostnih skupinah je konsenza med klasifikacijami precej manj, le pri najtežjih figurah so si klasifikacije ponovno enotne (*Three Threes*, *Three alemanas*, *Continuous hip twist in Continuous circular hip twist*).

Z vidika lastnih izkušenj, lahko kot tekmovalec, trener in koreograf potrdim, da so se figure v naši klasifikaciji po uporabi klastrske analize prav tako razporedile primerno po težavnosti. Figure v tretji skupini so z vidika učenja in dojemanja res izrazito težje od ostalih figur v drugi skupini. Celotno gledano je naša klasifikacija, ki je rezultat klastrske analize najbolj podobna klasifikaciji Barbare Nagode Ambrož – WDSF (2010). Verjetno zato, ker smo vrednosti spremenljivke težavnost akcij, povzeli prav po njeni razdelitvi akcij v tri skupine. Poleg tega je klasifikacija figur Barbare Nagode Ambrož, že bil prvi poskus objektivne razdelitve figur po težavnosti izvedbe za tekmovalce.

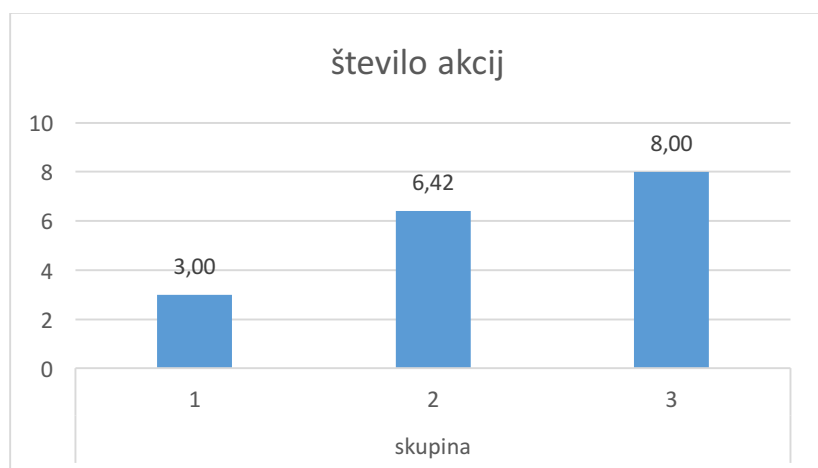
Dobljeni trije klastri plesnih figur delujejo logično. Figure so se razporedile po težavnostnih stopnjah in so razmeroma primerljive z obstoječimi klasifikacijami. Vendar pa je razlika med drugim in tretjim klastrom precej majhna. Če si zastavimo vprašanje ali smo res dobili tri klastre in ali so to res težavnostne stopnje, si oglejmo sedem različnih grafov, v katerih so prikazane povprečne vrednosti posameznih spremenljivk za tri skupine (klastre) figur.



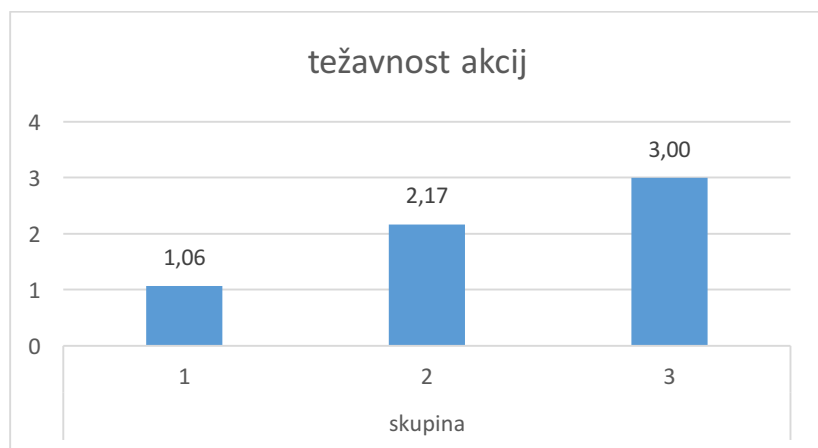
Slika 27. Število korakov v posamezni težavnostni stopnji.



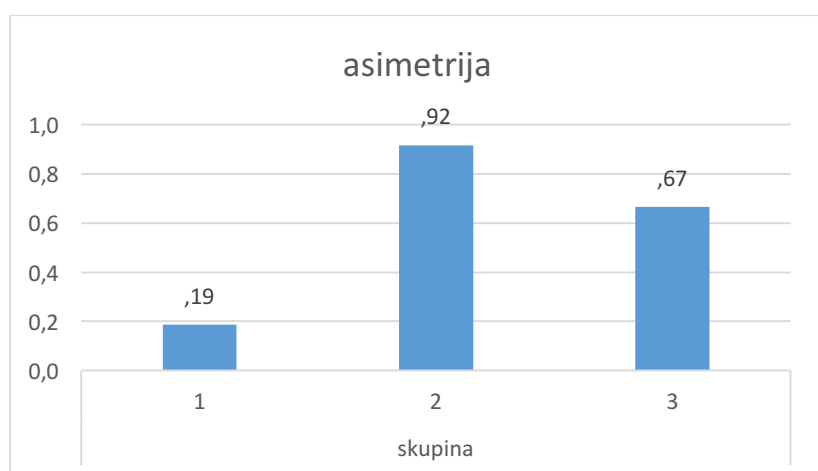
Slika 28. Količina rotacije v posamezni težavnostni stopnji.



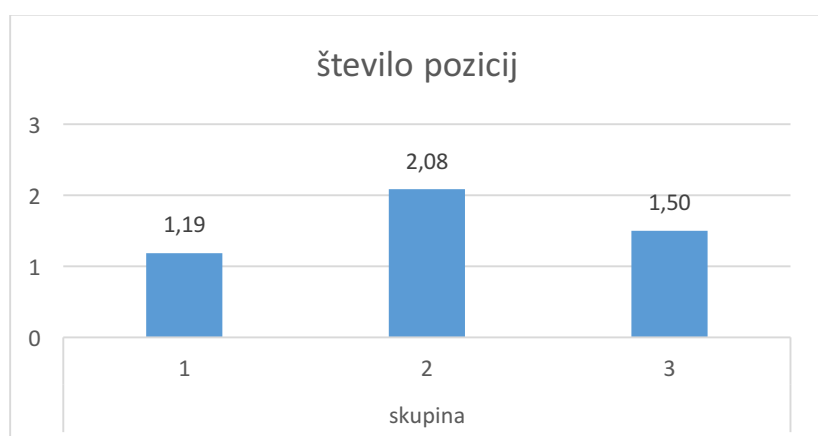
Slika 29. Število akcij v posamezni težavnostni stopnji.



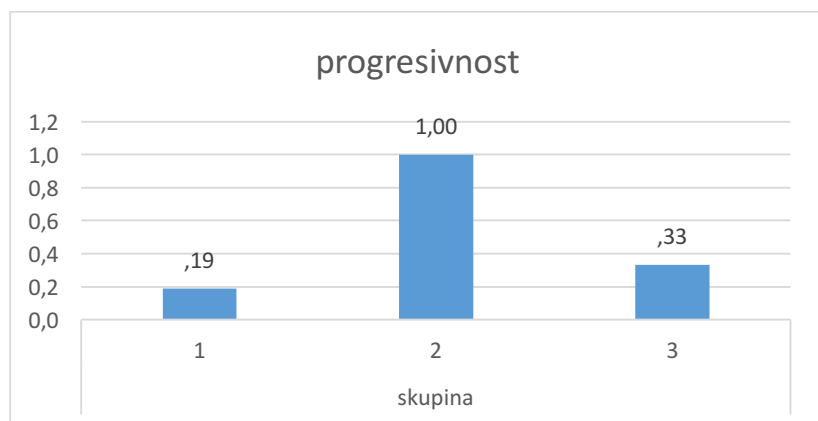
Slika 30. Težavnost akcij v posamezni težavnostni stopnji.



Slika 31. Asimetričnost v posamezni težavnostni stopnji.



Slika 32. Število pozicij v posamezni težavnostni stopnji.

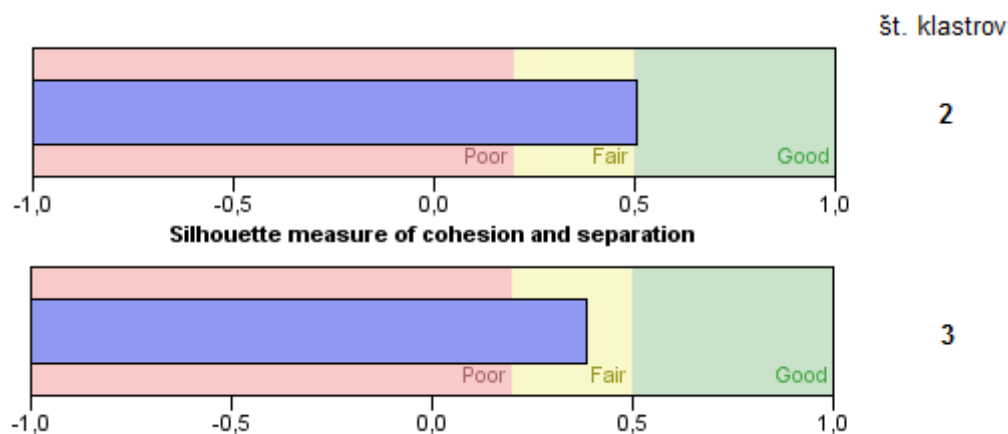


Slika 33. Progresivnost v posamezni težavnostni stopnji.

Odgovor ne more biti povsem pritrdilen. Pri prvih štirih spremenljivkah (število korakov, količina rotacije, ter število in težavnost akcij), se skupine razlikujejo tako kot smo predvideli. Spremenljivke imajo v prvi skupini najmanjše in v tretji skupini, najvišje vrednosti. Za športni ples te ugotovitve potrjujejo, da so te spremenljivke ključne pri učenju postopnosti.

Drugačna slika se kaže pri preostalih treh spremenljivkah (asimetrija, število pozicij in progresivnost), kjer najvišje vrednosti dosegajo figure v drugi skupini (srednje težke figure). To verjetno kaže na možnost, da se druga in tretja skupina ne razlikujeta dovolj, da bi lahko govorili o treh skupinah.

Da bi ugotovili ali lahko določimo tri skupine ali pa je bolj ustrezna klasifikacija figur v dve skupini, smo uporabili Schwarz – Bayesianov kriterij. Ta je potrdil, da lahko na nivoju kvalitete kohezivnosti klasterske strukture, določimo le dve skupini. Tako lahko rečemo, da je v prvi skupini 16, v drugi pa preostalih 18 osnovnih figur.



Slika 34. Kvaliteta kohezivnosti klasterske strukture za 2- in 3-klastersko izvedbo.

Na podlagi dobljenih podatkov, lahko hipotezo 1, ki pravi, da je smiselno izločiti tri kategorije težavnosti plesnih figur, zavrremo. Bolj smiselno bi bilo izbrati dve težavnostni skupini, na podlagi katerih bomo tudi sestavili koreografije.

Da bi ugotovili pomembnost posameznih spremenljivk pri razvrščanju figur v kategorije, smo izvedli diskriminantno analizo. Analizo smo izvedli za razločevanje dveh skupin, ki smo ju predhodno izločili s klustersko analizo. V prvi skupini je bilo 16 osnovnih plesnih figur, v drugi pa 18. Osnovna deskriptivna statistika je prikazana v tabeli 5, v tabeli 6 je prikazana statistična pomembnost razločevalne moči posamezne spremenljivke, v tabeli 7 pa koeficienti diskriminantne funkcije za vsako spremenljivko. Graf 10 prikazuje nasičenost spremenljivk z diskriminantno funkcijo. Ta nasičenost nam bo služila kot faktor uteži pri določanju koeficienta težavnosti posamezne osnovne plesne figure v rumbi.

Tabela 5

Deskriptivna statistika za dvo-klustersko strukturo

skupina	spremenljivka	M	SD	N
1	št korakov	10,13	2,87	16
	rotacija	,98	1,13	
	št akcij	3,00	1,67	
	težavnost akcij	1,06	,25	
	asimetrija	,19	,40	
	št pozicij	1,19	,54	
	progresivnost	,19	,40	
2	št korakov	14,33	5,10	18
	rotacija	2,25	1,30	
	št akcij	6,94	2,15	
	težavnost akcij	2,44	,62	
	asimetrija	,83	,38	
	št pozicij	1,89	,47	
	progresivnost	,78	,43	
Total	št korakov	12,35	4,66	34
	rotacija	1,65	1,37	
	št akcij	5,09	2,77	
	težavnost akcij	1,79	,84	
	asimetrija	,53	,51	
	št pozicij	1,56	,61	
	progresivnost	,50	,51	

V tabeli 5 je razvidno, da v primerjavi s prvo skupino dosegajo višje vrednosti figure v drugi težavnostni skupini, pri prav vseh spremenljivkah. Skupaj z rezultati statistične pomembnosti razločevalne moči, ki so prikazani v tabeli 6 smo ugotovili, da se vse spremenljivke statistično pomembno razlikujejo med skupinama ($\lambda < 0,8$; $p < 0,006$). Iz tega lahko zaključimo, da predstavlja prva, skupino lažjih figur, druga pa skupino težjih figur.

Tabela 6

Willksova λ ter statistična pomembnost razločevalne moči posamezne spremenljivke

	Willksova Lambda	F	Sig.
št korakov	,790	8,485	,006
Rotacija	,777	9,174	,005
št akcij	,479	34,870	,000
težavnost akcij	,313	70,125	,000
asimetrija	,583	22,898	,000
št pozicij	,663	16,232	,000
progresivnost	,653	17,021	,000

$df_1 = 1$; $df_2 = 32$

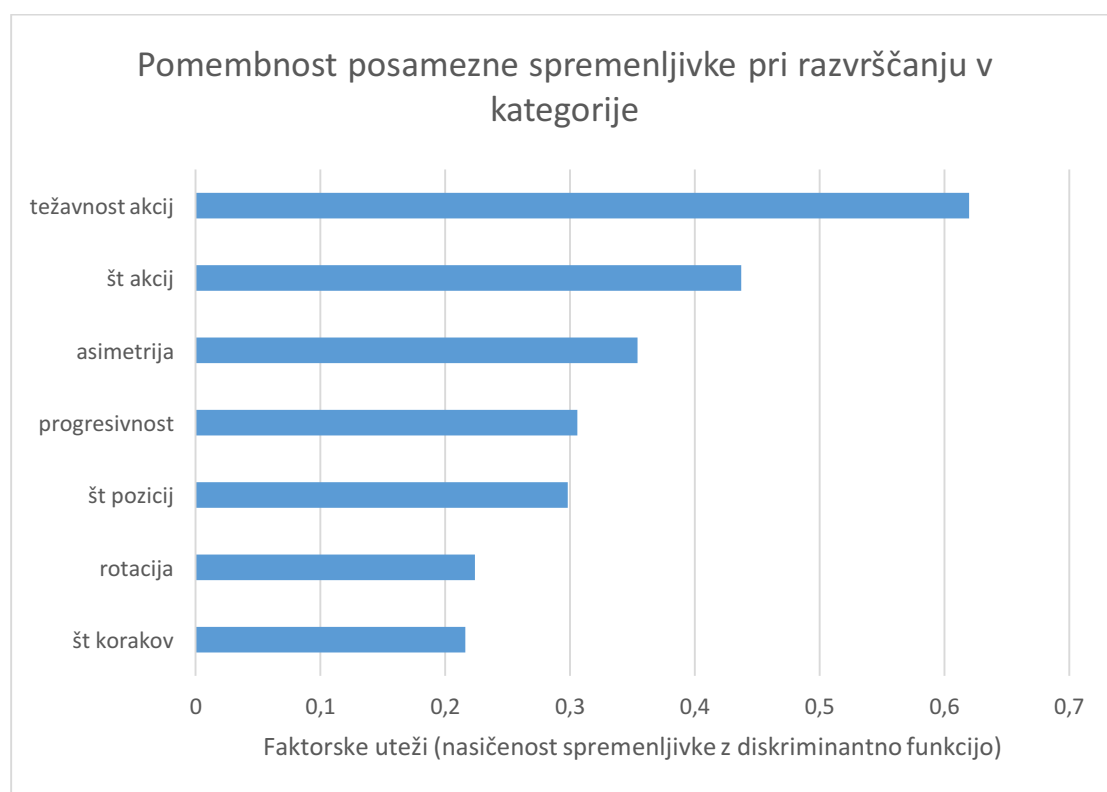
V tabeli 7 so prikazani nestandardizirani in standardizirani koeficienti diskriminantne funkcije ter nasičenost za vseh sedem spremenljivk. Nasičenost je grafično prikazana tudi v grafu 9.

Tabela 7

Koeficienti diskriminantne funkcije in nasičenost spremenljivk

spremenljivka	nestandardizirani	standardizirani	nasičenost
	koeficient	koeficient	
št korakov	0,024	0,101	0,216
rotacija	-0,106	-0,129	0,224
št akcij	0,111	0,216	0,437
težavnost akcij	1,973	0,948	0,620
asimetrija	0,384	0,151	0,354
št pozicij	0,731	0,371	0,298
progresivnost	1,264	0,526	0,306
konstanta	-6,203		

Nestandardizirani koeficienti predstavljajo osnovne faktorje za izračun vrednosti diskriminantne funkcije za posamezno plesno figuro. Ker nam osnovni faktorji bolj malo povedo o pomembnosti posamezne spremenljivke, saj so le te merjene na različnih merskih nivojih, lahko njihovo pomembnost primerjamo z uporabo standardiziranih koeficientov. Tu lahko vidimo, da je najbolj pomembna spremenljivka, ki razločuje plesne figure, težavnost akcij ($\beta = 0,948$), najmanj pa je pomembna spremenljivka število korakov ($\beta = 0,101$). Za nas bodo najpomembnejše vrednosti nasičenosti posamezne spremenljivke z diskriminantno funkcijo. Te vrednosti predstavljajo skupne korelacije znotraj kategorij s standardizirano diskriminantno funkcijo in jih lahko interpretiramo kot faktorske uteži.



Slika 35. Nasičenost spremenljivk z diskriminantno funkcijo.

V grafu 10 so spremenljivke navedene po padajočem vrstnem redu, glede na razločevalno moč, od najmočnejše do najšibkejše. Vrednosti nasičenosti smo uporabili tudi kot faktorske uteži pri izračunu koeficienta težavnosti plesnih figur. Dokazali smo, da smo z izborom spremenljivk uspešno ločili plesne figure v dve težavnostni skupini, kar potrjujejo tudi rezultati, prikazani v tabeli 8. S tem smo potrdili drugo raziskovalno hipotezo.

Kot smo že v diplomski nalogi opisali, so akcije elementi, ki omogočajo izvedbo figure. Akcije so lahko kordinacijsko bolj zahtevne, kar močno oteži plesanje figure. To definira njihovo težavnost. Npr., osnovna akcija, *prenos teže z noge na nogo*, je enostavna in je predpogoj za izvedbo figure. *Špirala*, ki spada med težje akcije, vsebuje tudi elemente ravnotežja, rotacije in bistveno bolj natančno izvedbo, saj je potrebno vključevanje določenih mišičnih skupin ter posledično močnejše in bolj natrenirano telo.

Figure v drugi in tretji težavnostni stopnji vsebujejo večje število akcij. Npr. figura *Tri alemane – Three alemamas*, vsebuje kar 11 različnih akcij. Ta spremenljivka je pomembnejša zato, ker je mogoče figure z manj akcijami, lažje in hitreje osvojiti. Figure z večjim številom akcij osvajamo dlje časa, saj ima vsaka akcija svojo koordinacijo in je povezovanje le teh, bolj kompleksno.

V grafu 10 je kot zadnja, najmanj pomembna spremenljivka, število korakov. Korak, tak kot sam, ne definira težavnosti. Tudi, če figura vsebuje večje število korakov in znotraj teh, enostavnejše akcije, lahko trdimo, da je figura enostavna. Število korakov ima tako najmanjšo vlogo pri razvrščanju po težavnosti. Npr., enostavnejša figura *Korak v stran – Side steps*, vsebuje 12 korakov, enako kot tudi zelo zahtevna figura *Vrtenje v levo – Reverse top*.

Tabela 8

Razmerje med originalno (klastersko analizo) in napovedano (diskriminantno analizo) pripadnostjo skupini

		Napovedana pripadnost			
		Skupina	1	2	Total
Originalna pripadnost	N	1	16	0	16
		2	0	18	18
	%	1	100,0	,0	100,0
		2	,0	100,0	100,0

100,0% originalne pripadnosti skupini je pravilno razvrščene v napovedani strukturi.

Na podlagi vrednosti nasičenosti spremenljivk, smo izračunali tudi koeficient težavnosti za vsako plesno figuro. Pridobljene vrednosti koeficientov težavnosti so bile izračunane iz vrednosti pri posameznih spremenljivkah ter faktorskih utežeh, ki jih predstavlja nasičenost. Formula za izračun le te je naslednja:

*Koeficient težavnosti = 0,620 * težavnost akcij + 0,437 * št. akcij + 0,354 * asimetrija + 0,306 * progresivnost + 0,298 * št. pozicij + 0,224 * rotacija + 0,216 * št. korakov*

Koeficienti težavnosti so predstavljeni v tabeli 9. Figure so razvrščene od najlažje do najtežje.

Tabela 9

Koeficienti težavnosti

figura	koeficient težavnosti
Cucharachas	2,651
Cuban Rocks	2,651
Fallaway – Aida	3,069
Alternative basic movement	3,525
Progressive walks forward and backwards	4,253
Natural Opening Out Movement	4,540
Side steps	4,690
Switch turn to left and right	4,832
Spot turn to left and right	5,280
Hand to hand	5,567
Fan*	5,652
Open basic movement	5,695
Check from open CPP and open PP (New York)	5,753
Basic movement	5,807
Shoulder to shoulder	5,919
Opening Out to Right and Left	6,456
Underarm turn to left and right	6,962
Rope Spinning	7,284
Hockey stick	7,878
Alemana	7,990
Curl	8,046
Reverse Top	8,100
Natural Top	8,365
Fencing	8,371
Open Hip Twist	8,371
Spiral	8,707
Opening Out from Reverse Top	8,890
Close Hip Twist	9,159
Continuous Hip Twist	9,188
Advanced Hip Twist	9,820

Sliding Doors	11,105
Continuous Circular Hip Twist	12,326
Three Trees	13,092
Three Alemanas	14,087

Na podlagi tega izračuna smo figure lahko ponovno razvrstili v dve težavnostni kategoriji, tokrat s po 17 figurami na skupino. V primeru klasterske analize je bilo v prvi skupini 16, v drugi pa 18 figur, kar je potrdila tudi diskriminantna analiza. Po izračunu koeficientov težavnosti pa se figura Fan, uvršča med lahke oz. enostavnejše figure (koeficient težavnosti = 5,652), lažja od *New Yorka* in osnovnega koraka (*Basic movement*). Razvrstitev figur po koeficientu težavnosti ni v celoti smiselna, če skušamo figure med seboj primerjati. Bolje je interpretirati koeficient težavnosti v luči razvrstitve v dve težavnostni skupini. Težko je namreč zaključiti, da je *Reverse top*, enostavnejši od *Natural topa* in *Fan* lažji, od *Basic movementa*. Bolje je interpretirati na način, da *Sliding doors* in *Advanced hip twist*, spadata med zahtevnejše plesne figure ter *Side steps* in *Cuban rocks*, med enostavnejše.

Če analiziramo figure, ki se nahajajo v skupini ena ugotovimo, da nobena od figur ne predpostavlja postavitve plesnega para v *Fan* poziciji. Sestaviti koreografijo, ki vsebuje samo enostavne figure je nezdržljivo z uporabo figure *Fan*. Zato bomo pri postavljanju osnovnih koreografij v plesu rumba, raje upoštevali klasifikacijo figur kot smo jo dobili z uporabo hierarhične klasterske analize (dva klastra).

Sestavili smo dva primera koreografij, ki smo ju tudi posneli na CD. Obe koreografiji sta sestavljeni iz osnovnih figur, ki smo jih vzeli v vzorec. Prva koreografija je lažja različica in je sestavljena iz figur iz prve težavnostne stopnje. Druga koreografija pa je sestavljena iz figur iz druge težavnostne stopnje. Poleg figur iz druge stopnje, smo za povezovanje med seboj uporabili tudi nekatere figure iz prve stopnje. Druga koreografija predstavlja nadgradnjo prve. Tako se jasno vidi, da je med koreografijama velika razlika v težavnosti in tehničnosti izvedbe ter v sposobnosti in znanju plesalca. S tem smo potrdili 3. raziskovalno hipotezo, ki pravi, da je znotraj težavnostnih kategorij mogoče sestaviti koreografijo rumbe.

Primer koreografije prve težavnostne stopnje:

4,5,6 of basic movement

Underarm to left

Side step (1 takt)

Cucharachas (3 takte) – zadnja cucharacha diagonalno nazaj

Underarm to right

New york (kontra promenadna pozicija)

Hand to hand – left side position

Hand to hand – right side position

Aida – izhod: cuban rock, spot turn to left

Shoulder to shoulder

Underarm to right

Opening out to right and left

Primer koreografije druge težavnostne stopnje:

Three Threes to Fan

Three Alemanas

Advanced Opening Out Movement

Continuous Hip Twist

Spiral to Fan

Sliding Doors

1 – 3 of Open Basic Movement

Cuban Rock

Progressive Walks BWD (v zavoju – 2 takta)

Natural Top (2 takta), finish 4 – 6 of Hockey Stick

Alemana from Open Position (R to R Hand Hold)

Advanced Opening Out Movement

Continuous Circular Hip Twist in Open Position (plesalec konča s korakom v stran)

Alternative Basic Movement

Curl

Reverse Top (1 takt)

Opening Out from Reverse Top

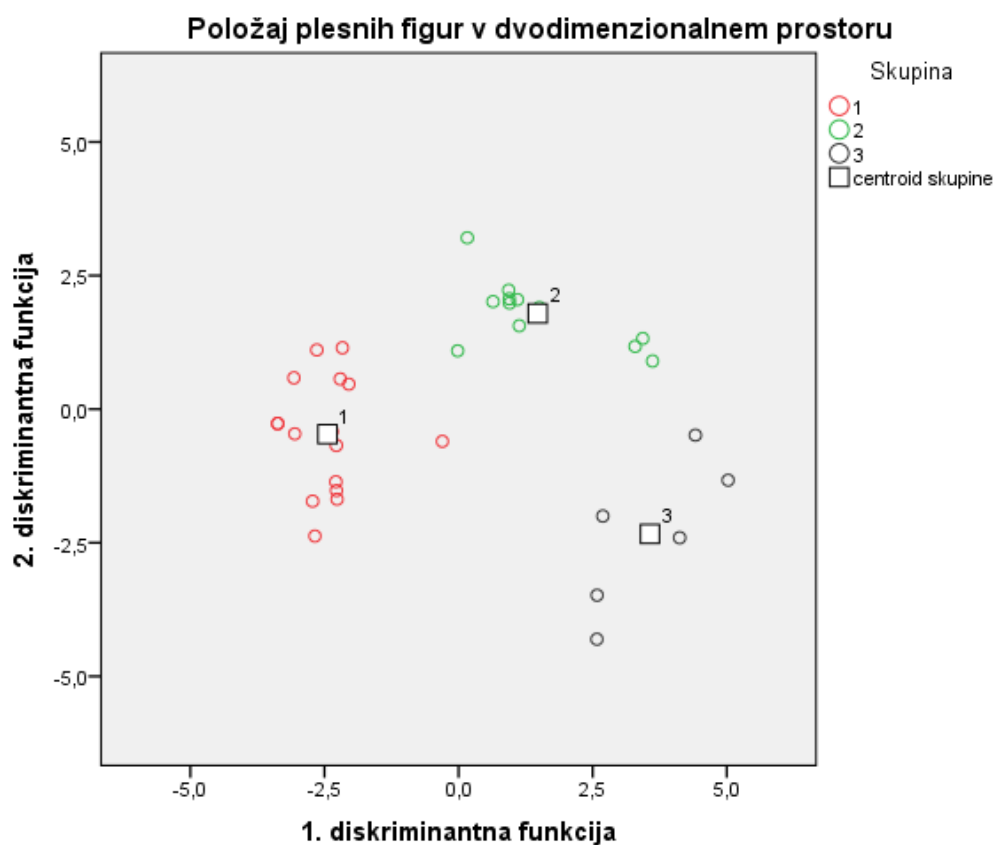
Hockey Stick

Kaj pa naša tro-klasterska struktura?

Ali lahko kljub majhnim razlikam med srednje težkimi in najtežjimi figurami, koristno uporabimo rezultate tro-klasterske rešitve, pri razumevanju ozadja osnovnih figur in kasneje pri sestavljanju koreografije? V praksi se je izkazalo, da določene plesne figure

izstopajo po svoji težavnosti. Rezultat tro-klasterske strukture, jih je uspešno identificiral.

Ni pa se izkazalo, da so to figure, ki so najtežje pri vseh spremenljivkah. Da bi ugotovili kaj je v ozadju razlik med srednje težkimi in najtežjimi figurami, smo izvedli diskriminantno analizo še za tro-klastersko strukturo. Ugotovili smo, da skupini dobro razlikujeta dve diskriminantni funkciji. Najtežje figure, so po prvi diskriminantni funkciji tiste, ki imajo najtežavnejše akcije, imajo največje število akcij in so po številu korakov najdaljše. Hkrati pa so najtežje figure tiste, ki imajo po drugi diskriminantni funkciji manj progresivnosti, asimetrije in manj pozicij, ob večji količini rotacije. Za koncept težavnosti figure lahko zaključimo, da je dvodimenzionalen.



Slika 36. Diskriminantna analiza za tro-klastersko strukturo na diskriminantni funkciji.

Iz dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da srednje težke figure odlikujejo pestrost izvedbe, najtežje figure pa težavnost nožne tehnike. Srednje težke figure osvoji tisti, ki ima dober smisel za prostor, partnering in vodstvo, najtežje figure pa lažje in hitreje

osvojijo tisti plesalci, ki s trdim treningom pridobijo kvalitetno plesno tehniko in imajo več izkušenj.

Tro-klastersko strukturo sicer težko zagovarjamo s stališča naše empirične raziskave, bi pa priporočali, da v procesu učenja najtežje figure (*Three threes, Three alemanas, Continuous hip twist, Continuous circular hip twist, Natural top in Reverse top*), vendarle razumemo kot najtežje in jih postopno uvajamo šele, ko ugotovimo, da so plesalci - športniki zares osvojili izvedbo najtežjih akcij (*Forward walk turning into Backward walk, Swivel, Delayed weight transfer, Counter rotations, Continuous turning* itd.) (Nagode Ambrož, 2010).

5. SKLEP

Trenutne klasifikacije plesnih figur v športnem plesu so postavljene nejasno in na podlagi subjektivnih kriterijev. V naši diplomski nalogi smo naredili poskus klasifikacije plesnih figur, na podlagi statistične analize njihovih težavnosti, kar je velik doprinos k teoriji v športnem plesu.

Za 34 osnovnih plesnih figur smo določili vrednosti v sedmih spremenljivkah (število korakov, količina rotacije, število akcij, težavnost akcij, asimetričnost, število pozicij, ter progresivnost). Na podlagi vrednosti spremenljivk, smo izvedli hierarhično klustersko analizo osnovnih plesnih figur v rumbi. Ugotovili smo, da se osnovne figure v plesu rumba grupirajo v dve večji skupini. V prvi, lažji skupini, je 16 figur, v drugi, težji pa preostalih 18 osnovnih figur. Z vidika lastnih izkušenj tekmovalca, trenerja in koreografa lahko potrdim, da so se figure razporedile po primerni težavnosti. Figure v manjši skupini so z vidika učenja in dojetanja res izrazito težje od ostalih figur v drugi skupini.

Z vidika trenerja je klasifikacija zelo pomembna, saj je učenje omejitvenega – osnovnega programa eden ključnih trenutkov v plesalčevem učnem procesu. Učenje mora biti sistematično in postopno. Zatorej je zelo pomembno vedeti, kako se tega lotimo. Če koreografijo sestavlja koreograf, mora biti zelo dobro seznanjen z znanjem učencev – plesalcev. Poznati mora njihovo predznanje in sposobnosti.

Na tekmovanjih velikokrat zasledimo plesne pare, ki plešejo prezahtevne osnovne elemente in posledično s tem, pretežke koreografije. Najpogostejši vzrok takšnega vedenja trenerja je, da želi za svoj plesni par dobro uvrstitev, kljub temu, da plesalca še ne obvladujeta tehničnih principov posameznih težjih elementov. Dejstvo je, da sodniki takšnega plesanja ne ovrednotijo najbolje, zato je tudi končna uvrstitev slabša, kar močno vpliva na samozavest in motivacijo plesalcev. Z vidika sodnika je ocenjevanje koreografije nesmisel, saj, če tekmovalec pleše zahtevnejše elemente, še ne pomeni, da njegovo tehnično znanje to tudi podpira. Zato je naloga sodnika ta, da se osredotoči predvsem na dejavnike kot so: glasba, nožna tehnika, koordinacija gibanja, umetniška komponenta itd.

Vsak plesni par začne svojo tekmovalno plesno pot v koreografiji osnovnih elementov, ki se nadgrajujejo postopno. To pomeni, da prehaja od enostavnih do bolj zapletenih oz. kompleksnejših plesnih elementov, ki zahtevajo tudi izrazitejše gibalne sposobnosti. Postopnost sestavljanja koreografije je opredeljena kot virtuoznost sovpadanja plesnih elementov med seboj, predvsem z vidika logičnih in pravilno izbranih povezav. Koreografija, ki je sestavljena iz osnovnih elementov, ki jih plesalca obvladujeta, je z vidika sodniških kriterijev pregledna, tehnično nesporna, ritmično pravilna in daje vtis lahkotnosti gibanja. Cilj vsakega koreografa in nenazadnje tudi plesalca je, plesati z vsebino.

Naša diplomska naloga bo z vidika opisane problematike postopnega sestavljanja koreografije v rumbi, pomembno vplivala na način, kako sestaviti tekmovalni program glede na plesalčevo znanje. V nalogi smo jasno opredelili težavnostno stopnjo vseh plesnih figur in tako postavili pomembne temelje za vsakega trenerja koreografa. Do sedaj še ni bilo nobene raziskave, ki bi z znanstvenimi metodami opredelila in jasno določila vidike postopnosti koreografiranja, zato smo mnenja, da bo naloga uporabna kot pripomoček tako mladim kot tudi že izkušenim trenerjem latinskoameriških plesov.

6. LITERATURA

- Ambrož, N. (2008, avgust). *Prehod iz omejene na prosto koreografijo*. Predstavljeno na Summer Training Camp Plesni klub Urška, Ljubljana.
- Burrows, J. (2011). *Koreografov priročnik*. Ljubljana: Maska in JSKD.
- Chren, M., Španik, M. in Kyselovičová, O. (2010). Blood lactate concentration of ballroom dancers according to the length of their routines. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 50(2), 43–49.
- Čoh, M. (2004). Motorično učenje. *Annales: anali za istrske in mediteranske študije*, 14(2), 385–394.
- Dancesport (2015). V *Wikipedia*. Pridobljeno 14. 4. 2016 s <https://en.wikipedia.org/wiki/Dancesport>.
- Ellfeldt, L. (1988). *A primer for choreographers*. Long Grove: Waveland Press, Inc.
- Geršak, M. (2006). *Ples kot oblika rekreacije pri starejših plesalcih: diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- ISTD (1998). *Latin American Rumba*. London: Imperial Society of Teachers of Dancing.
- Jarc Šifrar, T. (2001). *Model športne šole plesa: diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jarc Šifrar, T. (2010). *Ujemanje osebnostnih dimenzij, emocionalne inteligentnosti in socialnih spretnosti med plesalko in plesalcem v športem plesu: magistrsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Klonova, A., Klonovs, J., Giovanardi, A. in Cicchella, A. (2011). The sport dance athlete: aerobic-anaerobic capacities and kinematics to improve the performance. *Antropomotoryka*, 55, 31–37.
- Kos, N. (1982). *Ples – od kod in kam*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
- Koutedakis, Y. in Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sport Medicine*, 34(10), 651–661.
- Laird, W. (1988). *Technique of latin dancing*. Brighton: International Dance Teachers' Association.
- Laird, W. (1997). *Technique of latin dancing – Supplement*. Brighton: International dance publications.

- Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., San Nicolas, M. Arastoo, S., Viray, L., Orozco, A. in Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 117–122.
- Liiv, H., Wyon, MA., Jürimäe, T., Saar, M., Mäestu, J. in Jürimäe, J. (2013). Anthropometry, somatotypes and aerobic power in ballet, contemporary dance and DanceSport. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(4), 207–211.
- Nagode Ambrož, B. (2010). *Rumba – basic syllabus [DVD]*. Sant Cugat: International DanceSport Federation.
- Năstase, V. D. (2016). The Performance Capacity Analysis and its Application in the Integral Dance Sport Training Mode. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 51, 967–971.
- Neubauer, H. (2006). *Umetnost koreografije*. Ljubljana: JSKD.
- Oreb, G. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica: doktorska disertacija*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Petrovič, K., Šmitek, D., Žvan, M. (1983). *Pot do uspeha*. Ljubljana: samozaložba.
- Pittman, A., Waller, M., Dark, C. (2005). *Dance a while: A handbook of folk, square, contra, and social dance (9th ed.)*. New York: Pearson, Benjamin Cummings.
- Poljak, V. (1974). *Didaktika*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Premelč, J. (2016). *Povezanost subjektivnih in objektivnih kazalcev s tekmovalno uspešnostjo v športnem plesu: diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Silvester, V. (1993). *Modern ballroom dancing*. London: Stanley Paul & Co Ltd.
- Soronovich, I.M., Chaikovsky, E. in Pilevskaya, V. (2013). Features of functional support of competitive activity in sport dance given the differences prepared by partners. *Physical education of students*, 6, 78–87.
- Šifrar, T. in Kajtna, T. (2014). *Osebnostne dimenzije, čustvena inteligentnost in socialne spretnosti plesalk in plesalcev v športnem plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Štrukelj, J. (2006). *Angleško-slovenski slovar latinskoameriških in standardnih plesnih izrazov: diplomsko delo*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport.
- Vermeij, R. (1994). *Latin – thinking, sensing and doing in latin american dancing*. Muenchen: Kastell publishing.

- Zagorc, M. (2000). *Družabni in športni ples*. Ljubljana: Združenje plesnih vadiateljev, učiteljev in trenerjev Slovenije, Plesna zveza Slovenije.
- Zagorc, M. in Jarc Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. (2004). *Estetika – posebna kategorija pri ocenjevanju plesnega nastopa*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.
- Zgaga, P., Razdevšek Pučko, C., Gaber, S., Krek, J., Muršak, J., Juriševič, M., Šimenc, M., Valenčič Zuljan, M., Kalin, L., Tašner, V., Turnšek, N. in Vogrinc, J. (2009). *Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja*. Ljubljana: Agencija za raziskovanje RS.
- Winkelhuis, M. (2001). *Dance to your maximum*. Amsterdam: DancePlaza.