

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MARUŠA BOHTE
ŠPELA BOHTE

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Ples

SODOBNI TRENDI PRIPRAVE VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV PLESALCEV

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA
doc.dr. Meta Zagorc
RECENZENTKA
doc.dr. Mirjam Lasan
KONZULTANTKA
dr. Petra Zaletel

Avtorici dela
MARUŠA BOHTE
ŠPELA BOHTE

Ljubljana 2009

Zahvale

Hvala doc. dr. Meti Zagorc, dr. Petri Zaletel in vsem, ki ste imeli kakršnokoli vlogo pri izdelavi diplomske naloge.

♥ Hvala staršem za neprecenljivo podporo pri študiju.

♥ Hvala vsem, ki ste verjeli v ta trenutek.

Ključne besede: sodobni trendi priprave, latinsko-ameriški in standardni plesi, ciklizacija, osnovna priprava, specialna priprava, aerobika, joga, pilates, fitnes, tai chi, balet.

SODOBNI TRENDI PRIPRAVE VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV PLESALCEV

Maruša Bohte

Špela Bohte

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje, Ples

Število strani 114; število preglednic 2; število grafov 0; število virov 57; število prilog 0, število slik 1.

IZVLEČEK

V diplomski nalogi sva skušali prikazati sodobne trende v pripravi vrhunskih športnikov plesalcev. Da bi bili športni plesalci čim bolj uspešni v svoji karieri, se morajo posluževati različnih sodobnih tehnik priprave, saj jih le-te lahko pripeljejo do vrhunskih rezultatov. Praksa dokazuje, da so sodobni trendi, ki sva jih v nalogi opisali, že marsikje vključeni v procese športnega treninga vrhunskih tekmovalcev. Tako danes vrhunski športni plesalci obiskujejo vadbo aerobike, fitnesa, pilatesa, joge, tai chi-ja in baleta, kar vse vodi do uresničevanja željenih ciljev.

Vadbo aerobike kot kondicijskega treninga športni plesalci uporabljajo predvsem zato, ker pozitivno vpliva na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Za boljši razvoj ravnotežja in orientacije v prostoru se športni plesalci poslužujejo vadbe aerobike z različnimi plesnimi oblikami. Najpomembnejši gibalni sposobnosti, ki pogojujeta plesalčevo uspešnost na tekmovanju, sta moč in koordinacija. Strokovnjaki so ugotovili, da je vadba s pripomočkom freestayler koristna za pridobivanje tako moči in koordinacije kot hkrati za izboljšanje biološke podlage plesalcev. Pilates vadba je zelo pomemben del priprave športnih plesalcev, saj vpliva na povečanje gibljivosti in moči, utrjuje mišice celega telesa, izboljšuje držo telesa, hkrati pa razvija tudi kontrolo dihanja in izboljšuje samokontrolo. Vadba joge športnim plesalcem omogoča, da se naučijo nadzorovati telo in se sprostijo pred tekmo, videti dogodke na plesišču, predvideti reakcije, se umiriti pred tekmo, napolniti z energijo po največjih naporih. Z vadbo v tai chi chuanu športni plesalci z gibalnimi vajami vzpostavljajo potrebno notranje ravnovesje. Vadba tako odpravlja različne razvade, kot so slaba drža in zakrčenost, izboljšuje gibljivost in občutek za ravnotežje, poveča pa tudi prožnost mišic, vezi in kit. Tai chi v dvojicah plesnemu paru pripomore

razvijanje medsebojne odvisnosti, odnose med njima, motivacijo in delovno vzdušje. Balet je temeljna osnova priprave športnih plesalcev, saj izboljšuje tehniko plesanja. Različne tehnične baletne naloge, kot so assemble, battement tendu in druge, zahtevajo pravilno uporabo vseh mišic, zavedanje uporabe mišic pa je za športne plesalce bistvenega pomena, saj tako lahko obvladajo svoje telo in stabilnost telesa.

Keywords: contemporary trends in the preparation, Latin American and Standard Dances, ciklizacija, basic preparation, special preparation, aerobics, yoga, pilates, fitness, tai chi, ballet.

CONTEMPORARY TRENDS PREPARING top-flight athletes dancers

Maruša Bohte

Špela Bohte

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009

Sports coaching, Dance

Number of pages 114; the number of tables 2; 0 number of graphs; the number of sources 57; the number of attachments 0; images 1.

ABSTRACT

In the Thesis we try to show the contemporary trends in the preparation of top athletes of dancers. In order to make the sport dancers make more successful in his career, should participate various modern techniques of preparation, since this can lead to excellence. Practice shows that modern trends, which we describe in the task, many already involved in the process of sports training by top competitors. Today, top-level sports dancers attending aerobic exercise, fitness, pilates, yoga, tai chi-ja, and ballet, all of which lead to the achievement of desired goals.

Aerobic exercise training as a fitness sport dancers used primarily as a result of a positive impact on the development of motor and functional ability. For better development balance and orientation in space, sports dancers use aerobic exercises with various dance forms. The most important motor ability, which makes plesalčevo success in the competition are the strength and coordination. Experts have noted that the exercise device freestayler useful for the production of both strength and coordination while improving as a biological basis for dancers. Pilates exercise is a very important part of the preparation of sports dancers, since the impact of the increase in the flexibility and power, reinforces the muscles around the body, improves body posture, but also develops the control of breathing and improves self. Yoga Exercise sports allows dancers to learn to control the body and relax before the game, to see the events on the dance floor, a reaction to relax before the game, filled with energy after the maximum effort. By training in tai chi chuanu sports dancers with motion exercises necessary to establish the internal balance. Exercise also removes various habits such as poor countries, and congestion, improving mobility and sense of balance, but also increase the flexibility of muscles, ligaments and

tendons. Tai chi in pairs a pair of dance helps develop interdependence, relations between them, the motivation and working atmosphere. Ballet is the fundamental basis for the preparation of sports dancers, they improve the technique of dancing. Ballet, various technical tasks, such as assemble, battement tendu, and others, require the proper use of muscles, muscle awareness of the use of the dancers sport is essential, as it can cope with their body and body stability.

KAZALO:

1.	UVOD.....	12
2.	PREDMET, PROBLEM IN CILJI	16
3.	METODE DELA.....	17
4.	ŠPORTNI PLES	18
4.1	VRHUNSTVO V ŠPORTNEM PLESU	19
4.2	STANDARDNI IN LATINSKO-AMERIŠKI PLESI	21
4.2.1	STANDARDNI PLESI.....	21
4.2.2	LATINSKO-AMERIŠKI PLESI	24
4.3	TEKMOVALNI SISTEM V LATINSKO-AMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESIH	26
4.3.1	POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI ŠPORTNIH PLESALCEV	27
4.4	CIKLIZACIJA V PROCESU ŠPORTNE VADBE.....	34
5	VSESTRANSKA PRIPRAVA VRHUNSKIH PLESALCEV V LATINSKO-AMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESIH.....	39
5.1	KONDICIJSKA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	39
5.2	TEHNIČNA PRIPRAVA.....	42
5.3	TAKTIČNA PRIPRAVA	44
5.4	PSIHOLOŠKA PRIPRAVA.....	46
5.4.1	ČUSTVENA PRIPRAVA	47
5.4.2	RAZUMSKA PRIPRAVA	48
6	PRIPRAVA VRHUNSKIH PLESALCEV V LATINSKO-AMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESIH S POMOČJO SODOBNIH TEHNIK	51
6.1	AEROBIKA KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	51
6.1.1	O aerobiki.....	51
6.1.2	Učinki vadbe v aerobiki	51
6.1.3	Aerobika kot oblika vadbe kondicijskega treninga pri športnih plesalcih	52
6.1.4	Vloga aerobike v razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti športnih plesalcev	59
6.1.5	Vpliv step in slide aerobika na gibalne in funkcionalne sposobnosti pri športnih plesalcih.....	62
6.2	AEROBIKA KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	65
6.3	FITNES KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	66
6.3.1	O fitnesu.....	66
6.3.2	Fitnes in športni plesalci.....	68
6.4	FITNES KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV.....	69
6.4.1	Cilji vadbe na freestayler-ju.....	70
6.5	PILATES KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	71
6.5.1	O Pilatesu	71
6.5.2	Pilates in športni plesalci.....	73
6.6	PILATES JOGA KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	80
6.6.1	O Pilates jogi.....	80
6.7	JOGA KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	81
6.7.1	O Jogi.....	81
6.7.2	Joga in športni plesalci.....	83
6.7.3	Uporabnost joge glede na cilje treninga športnih plesalcev	89
6.8	JOGA KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	93
6.8.1	Tehnike sprostitve	94

6.8.2	Meditacija	95
6.8.3	Joga nidra	96
6.8.4	Avtogeni trening	96
6.8.5	Kreativna vizualizacija	97
6.8.6	Pranajama	98
6.9	TAI CHI KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	99
6.9.1	Teorija TAI CHI-ja	99
6.9.2	O TAI CHI-ju.....	100
6.9.3	TAI CHI in športni plesalci	101
6.10	TAI CHI KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	102
6.10.1	Tai chi vadba v dvojicah	102
6.11	BALET KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV	103
6.11.1	O baletu	103
6.11.2	Balet in športni plesalci	103
7	ZAKLJUČEK.....	105
7.1	POMEN SAMOPODOBE ŠPORTNIH PLESALCEV	106
8	VIRI	110

KAZALO TABEL:

TABELA 1:KROŽNA VADBA – 20 VADEČIH	56
TABELA 2: KROŽNA VADBA – 18 VADEČIH	58

KAZALO SLIK:

SLIKA 1: MODEL 1..... 57

1. UVOD

Ples je izražanje s telesom – energija, zadovoljstvo in harmonija. Ples je že tisočletja del človekove kulture. Je poseben izraz človekove zavesti, potreb duha in spoznanj, čustev in hotenj. Kot tak predstavlja eno izmed oblik družbene zavesti – umetnosti (Zagorc, 2000).

Ples je temeljna umetnost, kot nakazujejo in dokazujejo njegova univerzalnost, pradavna starodavnost, svečane prilike, ob katerih so ga uporabljali, ideje in razmišljanja, ki jih je vedno sprožal. Ples je namreč izpeljan iz življenja samega, saj ni nič drugega kot dejavnost celote človekovega telesa. Vendar dejavnost, ki je prenesena v določen svet, v nekakšen prostor – čas, ki ni več povsem isti kot prostor – čas praktičnega življenja (Hrvatina, 2001).

Plesati pomeni spontano ali zavestno se podrediti zakonom in pogojem, ki določajo ples. Te zakone pogojujejo plesni prostor kot prostorska dimenzija, plesni ritem kot dimenzija časa in poudarkov in plesalčevo telo, ki omogoča izredno raznolikost plesnega gibanja, hkrati pa določa njegovo obliko in meje (Vogelnik, 1994). Razgibano telo živi v plesu šele takrat, ko je povezano z osebnim izrazom. Ples torej ni samo gibanje, ampak tudi izražanje čustev, doživetij, razmišljanj, reakcij s telesnim gibanjem.

Ples se s svojimi koreninami globoko združuje z umetnostjo in šele pozneje razvije v športni boj za doseg rezultata, kar se dandanes kaže v športnih plesih: st in la, rock n rollu ter modernih tekmovalnih plesih. Kot takšen je dejavnost, katerega namen je ustvarjanje estetske vrednosti tako v svoji predstavitvi kakor tudi v doživljanju ne samo plesalca, temveč tudi sodnika, gledalca ali občudovalca.

Človek kot plesalec deluje najlepše takrat, ko deluje usklajeno. Za dobro delovanje telesa kot celote je potrebno ravnovesje med duševnostjo in telesom. Ples sam po sebi zahteva kreativnost, bodisi pri izvajanju določenih gibov in gibalnih struktur, pri povezovanju letih v daljše sekvence koreografije, bodisi pri iskanju odnosov do prostora in časa, do količine uporabljene energije, do razmerij med partnerjema in člani skupine (Zagorc, Zaletel, Škofic- Novak, Tušak in Golja, 1999).

Ples vrhunskih športnikov zahteva veliko truda pri načrtovanju treningov in priprav, pri vodenju vsakega posameznika, plesnega para in skupine. Gib v športnem plesu išče virtuoznost. Skozi vadbo in tisočera ponavljanja postane dovršen; videti je lahkoten, igrajoč, lebdeč. Spretnosti v plesu ni nikoli dovolj. Tehniko je treba osvojiti in kar naprej nadgrajevati. Česar se sprva težko naučimo, mora postati lažje, mora končno tako popolno delovati, da navzočnosti naučenega ne dojemamo več in preide

v podzavestno ravnanje (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005). Potrebna je neznanska mera zavestnega obvladanja gradiva in njegove uporabe za to, da prenesemo v gibe, kar narekuje srce. Pot od glave do nog in rok je dolga, dokler jo je še čutiti. Mojstri imajo vedno čas. Kdor ne izuri telesa tako, da je v stalnem stiku z mišljenjem, ta sploh ne ve, kaj je umetnost. Obvladanje in znanje morata biti v plesu tolikšna, da imata mišljenje in dojetje prosto pot.

Trening v športnem plesu je v vsakem primeru ustvarjalni proces za športnika – plesalca, za trenerja, za team strokovnjakov, za strokovne sodelavce. Ob poznavanju čim večjega števila strok, ki se dotikajo človekovega celostnega delovanja, je umetnost izdelati vrhunskega tekmovalca. Potrebna je velika mera znanja, sposobnosti in ustvarjalnosti, pa tudi intuicije in zaupanja (Zagorc, 2000).

Trening je najprej teoretični model in šele potem izvedbena in izkustvena pot, ki nas vodi k določenemu rezultatu. Pri tem gre za transformacijski proces človekove osebnosti in njegovih sposobnosti v smeri k zagotavljanju maksimalnega učinka, hkrati pa tudi h najvišjemu tekmovalnemu dosežku. Trening je proces, pri katerem gre za razporejenost sredstev, metod, vadbenih količin in njihov učinek je odvisen od tega, kako jih razvrstimo v izbranem obdobju športne vadbe.

Navadno je to večleten proces, ki je kljub podrobnemu načrtovanju zaradi dejavnikov, ki so izven možnosti našega predvidevanja in nadzora, lahko nepredvidljiv, izredno kompleksen in kompliciran proces. Na eni strani gre za telesno pripravo, na drugi pa današnje metode treninga posvečajo vse več pozornosti tudi psihični pripravi in celotnemu načinu preživljanja časa v športnikovem vsakdanjem življenju. Gre tudi za duhovnost, še posebej pri plesalcih, ki morajo biti hkrati tudi umetniki in je v njihovem plesnem izrazu dotik umetnosti ter lastne ustvarjalnosti še posebno pomemben.

Trening je osnova za športni rezultat, le-ta pa predstavlja izziv tako športniku, tekmovalcu kot trenerju, oziroma vsem tistim, ki v procesu tekmovalnega rezultata sodelujejo. Pri pripravi programa za posameznika je potrebno posvetiti veliko pozornosti tistemu, kar je obema soplesalcema skupno, in tistemu, kar ju ločuje (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Današnji način treninga je svojevrsten sistem, ki temelji na posebej izdelanem modelu za doseganje zelenega športnega rezultata in temu podrejenega tehnološkega procesa, s pomočjo katerega je mogoče doseči predvidene rezultate, le-ti pa so odvisni od endogenih faktorjev, katerih nosilec je vsak posameznik (morfološke, funkcionalne, gibalne, biomehanične, kognitivne, konativne, sociološke in antropološke lastnosti in sposobnosti) in eksogenih faktorjev, ki so zunanji pogoji za športni uspeh (selekcija, kadrovske, socialne, materialne pogoje) (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

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

Tehnične prvine oziroma elementi latinsko-ameriških in standardnih plesov ter samo gibanje v teh plesih zahtevajo pogum, visoko stopnjo koncentracije in natančno mišično aktivnost z določeni intenzivnostjo v določenem času in prostoru. Če želimo doseči čim hitrejši uspeh pri učenju neke prvine, je potrebno zagotoviti zadostno količino vadbe (število ponovitev) in intenzivnost vadbe.

Vsak vrhunski rezultat je odvisen od prirojenih dispozicij, razvoja vsestranskih sposobnosti v razvojnem obdobju, pravočasne specializacije, sistematičnega treniranja, odnosa do izbranega športa, do življenja nasploh, pa tudi od posebnih okoliščin, ki v določenem trenutku in času omogočijo takšno zlitje. Pravzaprav je vrhunski rezultat sad kolektivnega napora. Gre za razmerja posameznega plesalca s trenerjem, s klubom, šolo, fakulteto, zvezo, sponzorji in drugo. Uspeh je lahko pogojen s kulturo okolja, medijsko odmevnostjo, interesi industrije, športnimi objekti... V uspeh lahko poseže tudi lokalna, državna in mednarodna organiziranost in politika, pa čeprav se zdi, da je leta od neposrednega športnika in njegovega rezultata dokaj oddaljena.

Če želimo na kateremkoli področju športnega udejstvovanja dosežati vrhunske rezultate, potrebujemo vrhunsko samokontrolo in popolno predanost cilju, da bi nam uspelo prebroditi stres in ovire, ki nas čakajo na poti k cilju. Da bi lahko bili plesalci najboljši, morajo živeti za cilj. Sama predanost jim ne zagotavlja uspeha, pomanjkanje le-te pa skoraj zagotovo pomeni, da cilja ne bodo dosegli. Odločnost in marljivost sta brez dvoma osnovna pogoja za doseganje uspehov, a brez samokontrole sanje vrhunskih plesalcev ostanejo neuresničene.

Glavni dosežek v plesu je izvesti lep in popoln gib, ki mora vsebovati tudi eleganco in estetiko gibanja. Prav tako je pomembno doseči skladnost v gibanju in usklajenost z glasbo. Vse to pa je možno pridobiti le ob zadostni telesni pripravi plesalca, ki je osnova za plesalčevo vrhunsko športno formo. Za nadgradnjo telesne priprave pa je pomembna še psihična, taktična, umetniška in estetska priprava. V ta namen se športni plesalci poslužujejo različnih sodobnih tehnik priprave, kot so pilates, tai chi, joga, aerobika, balet in fitnes.

Glavni cilj ni samo v tem, da plesalci obvladajo določeno tehniko, določen ples, temveč je predvsem pomembna njihova sposobnost izražanja čustev in doživetij z gibanjem, uporaba elementov gibanja in ritma za iskanje svojega lastnega gibalnega

izraza, sposobnost nebesednega komuniciranja, gibalna improvizacija in navsezadnje sam občutek zadovoljstva ob plesnem izražanju.

2. PREDMET, PROBLEM IN CILJI

Z diplomsko nalogo želiva prikazati, katere sodobne tehnike priprave uporabljajo vrhunski športniki – plesalci za doseganje željenih ciljev. Podati želiva konkretne smernice uporabe sodobnih tehnik priprave, kot so aerobika, fitnes, pilates, joga, tai chi chuan in balet, za katere meniva, da lahko prispevajo k vrhunskemu rezultatu.

V diplomski nalogi sva predstavili, kako sodobne tehnike vplivajo na športnega plesalca z vidika osnovne in specialne priprave. Pri osnovni pripravi sva se osredotočili predvsem na telesno, taktično in tehnično pripravo plesalca, pri specialni pripravi pa sva se bolj opredelili na psihično pripravo, kjer sva iskali harmonijo med telesom in duhom.

Osnovni cilji naloge so:

- predstaviti učinke vadbe v aerobiki in vlogo aerobike v razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti športnih plesalcev,
- opredeliti plesno aerobiko kot obliko vadbe v specialni pripravi športnih plesalcev,
- opredeliti vlogo fitnesa v pripravi za športne plesalce in uporabo pripomočka freestayler,
- predstaviti načine uporabe pilatesa in pilates joge v pripravi pri športnih plesalcih,
- opredeliti namen joge v pripravi športnih plesalcev,
- predstaviti vlogo tai chi-ja, zlasti vadbe v dvojicah in
- predstaviti balet kot del osnovne tehnične priprave športnih plesalcev.

3. METODE DE LA

Diplomska naloga je monografskega tipa. Delo temelji na zbiranju ter pregledovanju dostopnega dokumentacijskega gradiva, poznavanju tuje in domače literature, prevajanju, lastnih izkušnjah in na znanju, pridobljenem med študijem na Fakulteti za šport ter na raznih mednarodnih kongresih:

- Nike Convention 2007, Ljubljana in
- Nike Convention 2008, Ljubljana.

4. ŠPORTNI PLES

Športni ples je disciplina, v kateri se prepletata umetniška komponenta in šport (Jarc Šifrar, Zagorc in Petrovič, 2007). Nastal je iz nadaljevalnih oblik družabnega plesa, tako da se je iz družabne zabave prelevil v športno tekmovanje. Je najlepši dvoranski šport in sodi med najbolj zahtevne športne panoge. V vrhunski obliki gre za virtuozno obvladovanje gibanja svojega telesa v določenem ritmu, ki ga pogojuje zvrst glasbe, in za hkratno usklajenost s soplesalko ali soplesalcem – partnerjem (pri ST in LA plesih, R'n'R in show plesih – kategorije pari) oziroma s soplesalci, kadar plešemo v formacijah ali skupinah. Isočasno gre za izražanje karakterja posameznega plesa, posamezne glasbe, našega čustvenega odnosa do plesne vsebine ali do enega ali več soplesalcev, odnosa do lepote in skladnosti gibanja, kar vse v publiko išče in najde svojo odzivnost (Zagorc, 2001).

Športni ples se je razvil do te mere, da se ne moremo izogniti modelom celostne priprave in programiranju procesov treninga, ki jih poznajo druge športne zvrsti. K športnikovi pripravi v plesu moramo zaradi narave te discipline, ki poleg temeljite psihofizične priprave zahteva tudi vzgojo plesalca umetnika, pristopiti celostno, saj le tako lahko vodimo, nadzorujemo in spremljamo njegov razvoj (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Pri športnem plesu se srečujemo z veliko mero usklajenosti boji- psiho- socialnih komponent posameznika, dveh partnerjev ter ritma in stila glasbe. Ne gre za odnos, v katerem je eden od partnerjev superioren, temveč za vrhunsko usklajenost med partnerjema, za ozaveščenost o skupini pojavnosti na parketu, plesnem prizorišču. Velikokrat govorimo o soodvisnosti, o partnerstvu, o sožitju, o skupnem oblikovanju prostora in časa, ki v gledalcu sproža občudovanje, prepoznavanje lepega, poistovetenje z lahkotnostjo, odmevnost v čustveni vibraciji; ob dobri predstavi nas preleti srh (Zagorc, 2001).

Vrhunski športni ples pogojuje športni rezultat, ki je eden od ciljev v vsaki tekmovalni dejavnosti – tudi v plesu. Predstavlja vedno znova in znova izziv bodisi za športnika, tekmovalca, bodisi za trenerja oziroma za vse tiste, ki v procesu ustvarjanja tekmovalnega rezultata sodelujejo (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

4.1 VRHUNSTVO V ŠPORTNEM PLESU

Vrhunski ples predstavlja lepoto in harmonijo gibanja, prepletenega z glasbo in ritmom; srečujemo se z umetnostjo in teatralnostjo na eni in športom na drugi strani (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Plesalci skozi svoje gibanje udeležajo odzive na določeno glasbo, na njen značaj, ritem in skupaj s partanjem ustvarjajo vidno sliko gibanja.

V vrhunskem plesu zaznamo težnjo po popolnosti gibanja samega po sebi, po absolutnem (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Gibalne forme, izraz, so časi različnih komponent – glasbe, ritma in giba ter hkratno osvajanje prostora dobijo odzven v kakovosti gibanja, v vzvalovanosti čustev, v univerzalni igri človekovega telesa. V vrhunskem plesu je to velikokrat prestopanje meja, je zlitje s sočlovekom, soplesalcem, je zlitje z glasbo, nadzavedanje prostora in časa. Ples ima v sebi sestavine, ki jih morda drugi športi nimajo v taki meri, ima moč prehajanja v druge energijske svetove, pozna brezprostor in brezčas. Športni ples uvrščamo med zahtevnejše športe; sposobnost povezovanja športne in umetniške plati je večdimenzionalen in dolgotrajen proces zorenja plesalcev. Je dejavnost, ki ne more težiti k popolnosti, če plesalci več let ne širijo svoje gibalne sheme, kar pomeni, da je za doseganje vrhunskih rezultatov v tem športu potrebno vztrajati vrsto let (tudi 10 – 15). Bogastvo gibalnih znanj, sposobnost, da v danem trenutku narediš gib, ki ga nisi nikoli prej in ga ne boš nikoli pozneje, daje plesu razsežnosti, neprimerljive s storilnostnimi športi. Človeku sta bila dana tek in hoja, plesa se je moral naučiti. Pot učenja je zelo dolga in zapletena, saj se nikoli ne ustavi. Nikoli ni konca. Vedno smo na začetku, vendar smo z leti na nekoliko višji ravni obvladavanja gibanja in drugih odnosov.

Vrhunski športni ples zahteva optimalno sintezo telesnih, psihičnih in socialnih sposobnosti, lastnosti in značilnosti plesalcev ter aktualizacijo vsega tega v trenutku športnega nastopa (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Je izredno občutljiva disciplina, saj zaradi fizične pripravljenosti in telesnih sposobnosti zahteva popolno zbranost plesalcev in navzočnost obeh dejavnikov v največji možni meri. Velikega pomena ima odnos med dvema človekoma v plesnem paru, njuna odzivnost, naravnost, odgovornost za skupno delo. Pretirana želja po rezultatu lahko povzroči agresivnost v gibanju obeh plesalcev, ki zaradi izrazitega poudarka na fizični moči rušita medsebojno koordinacijo in gibalno obliko. Uspešno pot do vrhunškega rezultata zagotavlja pravilna in izbrana razporeditev tako fizične kot tudi psihične moči.

Trening in tekma do neke mere predstavljata sredstvo lastnega izražanja in tudi potrjevanja plesalcem, ki sprejmejo izziv ukvarjanja s katerokoli plesno zvrstjo. Gre za način življenja in dela, način prehranjevanja, način mišljenja, odrekanja in hotenja in

ne gre za trenutno stanje. Gre za stopnjevanje in napredovanje v nekaterih gibalnih, funkcionalnih in psihičnih sposobnostih, za izgrajevanje in izpopolnjevanje določene tehnike, pa tudi za umsko, moralno in duhovno zorenje športnika v vrhunskega tekmovalca in umetnika.

V plesu kot športni in umetniški disciplini sta tekmovalec in umetnik zelo pomembna naveza. Plesalec mora posebej resnično doživljanje lastnih občutkov in emocij, z eno besedo, biti mora resnica (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Danes je vrhunski plesalec tisti, ki odstopa s prefinjeno in senzibilno govorico telesa, brez pretvarjanja in glamurozne načičkanosti v korist komercialnih zahtev. Da ples v svojem izvoru in namenu živi kot prista umetnost, omogoča samo resnična in povsem avtentična interpretacija gibov.

Vrhunski plesalci mojstrsko združujejo mehanično in fizično izvedbo plesnih elementov z vsebino in značajem – karakterjem plesa, povezujejo fizično s čutnim in svoja čustva, želje in hotenja materializirajo v tehnično dovršeno gibalno obliko. Harmonija med liričnim in fizičnim delom v plesu ustvarja zaupanje v lastno interpretacijo notranjih občutkov; gre za lastno intuicijo, ki plesalcu narekuje njegovo vedenje in spodbuja razvoj govorice telesa (Zagorc, 2001).

Plesalec krepi svojo psihično moč in osvobaja svojo napetost skozi fizično aktivnost in z utrjevanjem plesne tehnike (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Fizično v plesu pomeni, da plesalec skozi proces treninga nadzoruje položaj stopal, iztegnitev kolen, vertikalno postavitev telesa, zaznavanje gravitacijskega centra, sodelovanje s partnerjem, kar vse spodbuja lastno emocionalno ekspresijo. Vrhunski plesalec mora ostati samosvoj, skozi ustvarjalni proces treninga mora razvijati mehanični spomin gibanja, ki je bistvo za doseganje tehnične popolnosti, in sočasno v sebi prebujati umetnost čustvenega prepoznavanja, ki se nanaša na oživljanje resničnih čustev.

Plesalci morajo sodelovati v določenem transformacijskem procesu, ki poteka predvsem z vidika fizičnega napora za dvig ravni gibalnih sposobnosti in doseganje sočasnosti in uglasitve s partnerjem, kar zagotavlja uspešne tekmovalne rezultate. V takem procesu je nujno, da so povezana spoznanja stroke in znanosti o sodobnih oblikah, postopkih, metodah pridobivanja in razvijanja določenih sposobnosti, hkrati pa tudi vedenja o estetiki, umetnosti, zakonitosti lepega. Prava umetnost v vrhunstvu plesalcev je zasnovati, ustaviti napredek plesalcev, izgraditi vsako posamezno enoto treninga, vključiti raznovrstnost toliko dejavnikov. Zato je potrebna velika mera znanja, sposobnosti in ustvarjalnosti, pa tudi intuicije in zaupanja.

Vrhunski domet na kateremkoli področju je stvaritev, za katero se je treba resno pripravljati in tudi resno žrtvovati. Pri tem pojem žrtvovati za tistega, ki to stori, ne pomeni neprijetnega odrekanja, kajti vrhunskih stvaritev ni nikoli sposoben

ustvarjalec, ki vidi v svojem delu samo žrtvovanje. 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 (Petrovič, Šmitek, Žvan, 1983; v: Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

4.2 STANDARDNI IN LATINSKO-AMERIŠKI PLESI

Pod športni ples v Sloveniji danes prištevamo tri različne plesne zvrsti, kot so: standardi in latinsko-ameriški plesi, akrobatski R'n'R in moderni tekmovalni (show) plesi. V prvih dveh kategoriziranih podzvrsteh športnega plesa (standardni in latinsko-ameriški plesi ter R'n'R) plesalke in plesalci tekmujejo v plesnem paru, v modernem tekmovalnem plesu pa lahko tekmujejo kot posamezniki, pari, male skupine ali formacije (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

4.2.1 STANDARDNI PLESI

Standardni plesi so se razvili v Evropi, kjer so jim Angleži ustvarili značilen stil (naraven, lahkoten, neprisiljen). So umirjenega značaja in se plešejo v zaprti drži. Plesalka in plesalec sta v stalnem stiku drug z drugim, videti sta umirjena, neločljivo povezana, sta kot eno. Med njima prevladuje visoka stopnja medsebojne usklajenosti dveh teles, ki se gibata, spuščata, dvigata, premikata in vrtita hkrati. Gibanje v standardnih plesih je tekoče, še vedno hitro, dobe v glasbi so poudarjene, tem sledi poudarjen in podaljšan korak v plesu, kar vse kaže na potrebno sposobnost plesalk in plesalcev po pravilni interpretaciji gibanja v plesu na glasbo.

Skupino standardnih plesov predstavlja pet plesov (angleški valček, tango, dunajski valček, fokstrot in quickstep), ki se odlikujejo po plavajoči breztežnosti, hitrih reakcijah v gibanju in ritmično menjajočih se gibalnih sekvencah. Plese sestavlja vrsta plesnih figur ali slik in glede na njihovo naravo, ki jih le-ti izražajo, se razvije poseben odnos med plesnima partnerjema. Na eni strani srečamo bolj dominantnega plesalca in nežno, ženstveno plesalko, po drugi strani pa opazimo zapeljivo, živahno, strastno plesalko in partnerja, ki ji v tej igri sledi. Za plesalke in plesalce športnega plesa so pomembni predvsem socialni družbeni motivi ter motivi samoaktualizacije, samospoštovanja.

Sodobno tekmovalno obliko standardnih plesov navadno plešemo v zaprti plesni drži. Za razliko od latinsko-ameriških plesov so stopala v standardnih plesih vzporedna, noge pa se premikajo tesno druga mimo druge. Pri hoji nazaj se odrivamo s pete, pri premikanju naprej pa stopimo naprej na peto in šele nato na celo stopalo. Telo je pokončno in sproščeno. Plesna drža kot taka se bo ne glede na nadaljni razvoj plesa

tudi obdržala, zato trenerji in plesalci posvečajo vse več pozornosti izgrajevanju gibalnih načel in tehničnim osnovam, s pomočjo katerih bi lahko bili kos trendovskim vplivom zahtevnih elemenov in hitrosti izvedbe le-teh, ne da bi se pri tem porušile osnovne zakonitosti plesne drže.

POZICIJA TELESA

Pri plesalcu in plesalki je drža pokončna, teži imata pomakjeno na sprednji del stopala, ramena so sproščena, kolena so rahlo upognjena. Plesalec drži glavo pokonci, pri plesalki pa sta zgornji del telesa in glava pomaknjena rahlo nazaj in levo.

PLESNA DRŽA

Plesalec

Plesalec ima obraz obrnjen k plesalki, ki stoji rahlo na njegovi desni strani telesa. Z rokami oblikuje zaprto držo, pri čemer so komolci nižji od ramen. Desna roka je v predelu komolca upognjena diagonalno navzdol, desna dlan pa je položena pod plesalkino levo lopatico. Prav tako pa je tudi leva roka upognjena v komolcu in drži plesalkino desno dlan. Dlani sta sklenjeni v višini oči.

Plesalka

Plesalka ima levo roko položeno na plesalčevo desno roko tik pod ramo, desna dlan pa je položena v plesalčevo levo dlan.

Eden od poglavitnih dejavnikov, ki ločuje vrhunske plesalce v standardnih plesih, je kakovost sinhronega gibanja s telesnim stikom – kontaktom v značilni zaprti drži. Plesalca morata v gibanju združevati in medsebojno usklajevati vse tiste gibalne sposobnosti, ki omogočajo tovrstno specifično gibanje v standardnih plesih, hkrati pa se morata zavedati tudi umetniške vrednosti gibov. Za doseg ravnesja med sposobnostmi in izrazom mora plesni par natančno razumeti osnovno nožno tehniko in njene akcije. Funkcija nožne tehnike s stališča gibalnih zakonitostih je, da ustvarja in nadzoruje gibanje, hkrati pa omogoča ohranjanje pravilne telesne pozicije v različnih gibalnih akcijah. Takšno gibanje mora biti z vidika športa močno in čisto, z vidika umetnosti pa stilno in preišljeno oblikovano.

Da je nastop plesalcev prepričljiv, je zelo pomembno obvladovanje osnovnih tehničnih elementov, nožne tehnike in karakternih posebnosti posameznega plesa. Ravnotežje je ena izmed najpomembnejših sposobnosti v standardnih plesih in ga je mogoče ohranjati le, če se dve telesi, ki medsebojno sodelujeta, gibljeta v harmoniji z značilnimi gibalnimi akcijami (dvig, spust...) in v skladu z glasbo. Koreografija mora

pripovedovati nekakšno zgodbo s svojimi elementi, ki naj bo berljiva za vse gledalce. Ponavadi dosežemo večji uspeh, če plešemo manj zahtevno koreografijo, kadar ne pretiravamo z veliko težkimi in atraktivnimi elementi. Vrhunsko obvladovanje telesa v različnih gibalnih principih poteka skozi obvladovanje osnovnih tehničnih zakonitosti v vseh tekmovalnih plesih.

Standardne plese ločimo v dve skupini glede na mehanska načela gibanja. Angleški in dunajski valček, fokstrot in quickstep so plesi, za katere so značilni nagibi, ki so posledica zamaha telesa. Gre za gibanje po prostoru v plesni smeri, zamah, nagib, dvig in spust ter nenehne rotacije v obe smeri. Tango pa je v nasprotju z njimi, saj ne pozna dviga in spusta in je zelo specifičen glede na svojo karakterno izraznost.

NARAVA GIBANJA IN TEHNIČNE ZNAČILNOSTI STANDARDNIH PLESOV

Angleški valček

Gibanje je mehko in valovito, pogojeno z akcijo dviga in spusta v stopalih ter nagibov, pri čemer se nobeden od posameznih delov telesa ne sme upogniti bolj kot telo samo. Zanj je značilen swing, kjer gre za zapleten postopek vseh fizičnih akcij in reakcij. Elementi valčka se med seboj lahko prepletajo in dopolnjujejo v številnih rotacijah in vrtenjih, na mestu ali v gibanju.

Dunajski valček

Zanj je značilna hitra in kontinuirana rotacija, pri čemer se desni in levi obrat nenehno izmenjujeta. Pozna dvig in spust, potekati pa morajo tako, da omogočajo tekoče in lahko gibanje po krožnici v plesni smeri, ki je nasprotna smeri urnega kazalca. Tudi zanj je značilna swing akcija.

Fokstrot

Gibanje je enakomerno in precej počasno, ustvarja občutek lebdenja, pri čemer je nadzorovanje gibanja noge v počasnem oziroma zavlačevanem gibanju zelo pomembno in značilno za fokstrot. Je ritmično precej zahteven ples, saj je zelo pomembno trajanje počasnega gibanja. Nagib ima tudi velik pomen v fokstrotu, saj uporabljamo kar tri različne načine nagiba, in sicer: nagibanje stran od noge v gibanju, rahlo zlomljeni nagib in nagib na strani stojne noge. Tudi zanj je značilna swing akcija.

Qickstep

Zanj so značilni chasse koraki, vrsta lahkotnih poskokov, hopsov, drsanje, tekalni koraki, rotacije, nenadne ustavitve in številne zapletene strukture korakov, ki spominjajo na čarleston. Hitre ustavitve, nenadne spremembe smeri gibanja, vrtenje, nagibi, dvigi in spusti zahtevajo popolno uskaljenost in fizično moč obeh plesalcev.

Tango

Stil tanga se močno razlikuje od drugih standardnih plesov. Osnovno gibanje ne pozna dviga in spusta. Kolena so rahlo pokrčena in zaradi takšnega položaja kolen v tangu je mišični tonus nog v primerjavi z ostalimi štirimi plesi povečan. Plesalec ves čas vodi s svojo desno stranjo telesa. V drži je plesalka nekoliko pomaknjena na plesalčevo desno stran. Tango predstavlja harmonijo med hitrostjo in ostrino na eni strani ter mehko na drugi strani. Gre za ples strasti, zato je tudi karakterno močnejše izražen tako skozi zanj značilno gibanje kot tudi skozi glasbo.

4.2.2 LATINSKO-AMERIŠKI PLESI

Med latinsko-ameriške tekmovalne plese spadajo samba, cha-cha, rumba, pasodoble in jive in prihajajo iz držav Južne in Srednje Amerike. So mešanica plesnih ritmov in korakov, ki so jih prinašali afriški črnci, južnoameriški Indijanci in evropski beli priseljenci. Črnski način je imel največ zaslug za razvoj latinsko-ameriških plesov. Stari afriški inštrumenti so bili tisti, ki so oblikovali ritmično zasedbo južnoameriške glasbe, ki pogojuje gibanje v latinsko-ameriških plesih.

Za razliko od standardnih plesov latinsko-ameriške plešemo največkrat v odprti plesni drži, ki omogoča več izraznosti tako plesalcu kot plesalki. Tako velikokrat plešeta sama, narazen in obrnjena stran drug od drugega, kar pomeni za sinhronizacijo in za usklajeno plesno predstavitev, ki je podlaga tekmovalne uspešnosti v latinsko-ameriških plesih, še dodatno obremenitev.

Latinsko-ameriški plesi so po svoji naravi zelo svobodni in odprti, plešejo se v različnih plesnih držah, gibanje je bolj prosto in usmerjeno v gibalno izraznost celega telesa. Po tehniki so zelo različni, tako po temperamentu kot plesnem izrazu. V sebi nosijo poseben čar. Od standardnih plesov se razlikujejo tudi po zvrsti oblek.

NARAVA GIBANJA IN TEHNIČNE ZNAČILNOSTI LATINSKO-AMERIŠKIH PLESOV

Samba

Samba je tipičen brazilski ples, ki so ga včasih plesali ob obredih. Je afriškega izvora; pomeni gibanje z boki. Je radosten, vesel, razigran ples. Poudarjena je gibljivost zgornjega dela trupa. Značilno gibanje v sambu je bounce, ki ima svoj izvor v medenici, ter v gibanju stopal in kolen. Funkcija rok je predvsem v ohranjanju ravnotežja. Prevladujoče akcije so predvsem krčenje (kontakcija), raztezanje in prenos teže. Bistvo bočnih akcij, po katerih je samba tudi prepoznavna, je triola, kar pomeni enakost, harmonijo in mehko gibanje.

Cha-cha-cha

Cha-cha izvira s Kube in je najmlajši med latinsko-ameriškimi plesi. Je izredno temperamenten ples z načlnim bočnim gibanjem. Zanj je značilen chasse korak, ki ga lahko izvajamo vstran, naprej ali nazaj. Glede na čas in prenos teže je zanj značilna kontrastnost hitrih, nenadnih, močnih, neposrednih gibanj s prepletanjem prostega gibanja.

Rumba

Rumba v sebi nosi celo vrsto ritmov (beguine, danzon, bolero, guajira,...). Poudarek je na bočnem gibanju, ki ga plesalca dosežeta z zavedanjem centralnega dela v medeničnem obroču. Pomembni sta tudi akciji zvijanja in rotacije, ki dajeta rumbi bistven značaj. Gibanje se izvaja bolj na mestu, plesalca se gibata okrog skupnega centra, se približujeta, oddaljujeta, se prepletata v različnih zahtevnih elementih, ki zahtevajo izjemno gibljivost in preciznost izvedbe. Poudarjene so zlasti telesne linije in oblike, ki se z različno dinamiko povezujejo v koreografijo. Stil plesanja je eleganten, umetniško teatralen, nežen na eni in aroganten na drugi strani.

Paso doble

Paso doble izvira iz Španije, izraža ponos, španski temperament in predstavlja bikoborbo. Je zahteven in izredno dostojanstven ples, kjer predstavlja plesalka rdečo ruto, s katero toreador oziroma plesalec izziva bika. Globoko v svojem duhu predstavlja tudi ljubezenko zgodbo, polno strasti in hrepenenja. Značilen je po ritmični strukturi v glasbi, ki deli ples v tri fraze. Vsaka ima svoj začetek in zaključek, ki se med seboj smiselno povezujejo. Značaj med frazami ustvarja dramatično napetost znotraj plesa, ki je značilna predvsem za flamenco. Zavedanje lastnega telesa kot celote je pri tem plesu najbolj poudarjeno. Gibi so po kakovosti izvedeni neposredno, močno, nenadno, omejeno in so značilni predvsem za gibanje nog.

Koraki so izvedeni po celem stopalu, vsak korak je poudarjen. Akcije, ki zadevajo celo telo, so zadržane, nenadne in hitre.

Jive

V tekmovalnem jivu se prepletata dva različna stila. Eden je podoben R'n'R, ki se je razvil pod vplivom evropske kulture, drugi pa je bolj avtentičen, izhaja iz afro-ameriške kulture in mu rečemo swing. Poudarek je na delu nog (izrazito gibanje kolen), trupa in bokov. Gibanja, ki so hitra, nenadna, neposredna, lahkotna in upognjena, se med seboj nenehno prepletajo.

4.3 TEKMOVALNI SISTEM V LATINSKO-AMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESIH

Tekmovanja v plesu potekajo na nacionalnih ravneh (v posameznih državah), na podcelinskih (srednjeevropsko, vzhodnoevropsko prvenstvo) in celinskih ravneh (azijsko, evropsko prvenstvo) in na svetovni ravni (svetovna prvenstva).

Na nacionalni ravni organizirajo tekmovanja pod okriljem Plesne zveze Slovenije posamezni plesni klubi. To so kvalifikacijski turnirji, rating turnirji, pokalna tekmovanja in državna prvenstva. Kvalifikacijska tekmovanja oziroma turnirji so zelo pogosti, pari tekmujejo praviloma ločeno po tekmovalnih razredih. Rezultati, ki jih dosežejo, se točkujejo po posebnem sistemu, ki ga določa Plesna zveza Slovenije s tekmovalnim pravilnikom in omogoča parom, ki tekmujejo v nižjih tekmovalnih razredih, da napredujejo v višji razred. Rating turnirji so praviloma štirikrat na leto doma in sicer se točke, ki jih pari pridobijo na teh tekmovanjih, seštevajo in so strokovnemu svetu v pomoč pri razporejanju plesnih parov na uradna prvenstva v posameznih kategorijah. Državna prvenstva so tekmovanja na višji nacionalni ravni. Organizirajo jih trikrat na leto in sicer v standardih in latinsko-ameriških plesih, ločeno in v kombinaciji obojih. Prvo mesto na državnem prvenstvu paru iz vsake kategorije omogoča, da Slovenijo zastopa na uradnih tekmovanjih, evropskem in svetovnem prvenstvu.

Plesni pari v okviru Plesne zveze Slovenije zastopajo državo na naslednjih tekmovanjih (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

- uradna prvenstva: evropsko, svetovno, območno (tekmovanja se smeta udeležiti največ dva para iz vsake države),
- uradna pokalna prvenstva: svetovni in evropski pokal,

- rating turnirja, ki ju organizira Mednarodna plesna zveza IDSF (plesni pari pridobivajo točke, na podlagi katerih so najvišje uvrščeni pari na lestvici oproščeni prvih krogov na velikih tekmovanjih in si pridobivajo možnost nastopanja na pomembnih manjših tekmah),
- mednarodni odprti turnirji (večja pomembna tekmovanja, kot so npr. Blackpool, International, UK-United Kingdom, idr.),
- tekmovanja s povabilom (ponavadi so to manjša tekmovanja, na katera organizator povabi samo najboljše pare iz posameznih držav ali pare, ki so najvišje uvrščeni na svetovni lestvici),
- različna odprta tekmovanja (prirejajo jih posamezne države in so ponavadi že kar tradicionalna, npr. odprto prvenstvo Nemčije, Avstrije, Italije, Slovenije ipd.).

Poleg tekmovanj, kjer pari nastopajo posamično, obstajajo tudi ekipna tekmovanja. Na njih več parov iz posameznih držav nastopa v eni ekipi, tekmujejo lahko v kombinaciji standardnih in latinsko-ameriških plesov ali samo v eni disciplini. Točke gredo v skupni seštevek za vsako ekipo posebej.

4.3.1 POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI ŠPORTNIH PLESALCEV

V sodobnem načinu plesanja standardnih in latinsko-ameriških plesov je fizična (telesna) zahtevnost izredno velika. Odvisna je od osnovnih gibalnih sposobnosti (koordinacija, vzdržljivost, moč, gibljivost, hitrost, preciznost in ravnotežje), za uspeh pa so tudi odločilnega pomena nekatere specifične sposobnosti zavedanja telesa (centra, poteka gibanja, prostora, občutka za ravnotežje, rotacijo, bližino, sledenje itd.), reagiranja na partnerja, odzivanja na glasbo in ritem.

Za natančno, raznovrstno izvajanje in obvladanje gibanja morajo imeti plesalci obeh plesnih zvrsti vrhunsko razvite osnovne gibalne sposobnosti. Imeti morajo tudi posebne sposobnosti kot je sposobnost interpretacije glasbe, ritma, karakterja posameznega plesa ter čustvenega odnosa, bodisi do plesne vsebine ali do partnerja.

Gibalne sposobnosti so pogoj za uspešno izvajanje gibanja, ne glede na to, ali so to sposobnosti, ki so pridobljene s treningom ali ne. Športna vadba zato predstavlja proces, s katerim želimo načrtno in premišljeno vplivati na spremembo psihomotoričnih sposobnosti v začrtani smeri, kar vodi k boljšim športnim dosežkom. Gibalne sposobnosti so do določene mere prirojene. Današnja športna znanost je s

pomočjo znanstvenih in strokovnih spoznanj razvila takšen sistem treninga, ki omogoča, da jih v veliki meri pridobimo in izboljšamo. Način izboljšanja teh sposobnosti po Ušaju (1996) lahko obravnavamo na dva načina:

1. z vidika vrste priprave in

(kondicijska oz. telesna, tehnična, taktična, psihološka priprava). Za razvoj gibalnih sposobnosti je potrebna kondicijska oziroma telesna priprava, ki ima za cilj izboljšati kakovost psihogibalnih sposobnosti športnika. V ospredju je razvijanje osnovnih funkcij in sposobnosti, ki dvigujejo raven učinkovitosti organizma; ta je potrebna za opravljanje gibalnih nalog v latinsko-ameriških in standardnih plesih.

2. z vidika specializacije.

Tu se osnovna in specialna priprava dopolnjujeta.

Gibalne sposobnosti sestavlja več dejavnikov, ki jih glede na klasični ali tako imenovani fenomenološki način obravnave in zaradi preprostejšega razumevanja razdelimo na (Ušaj, 1996; v: Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog in je posledica optimalne usklajenosti delovanja vseh ravni osrednjega živčevja in skeletnih mišic. Pomembnost koordinacije v športnem plesu se kaže predvsem v veliki zapletenosti gibanja vsakega plesalca posebej in njune skladnosti v paru. Zato je potrebna visoka stopnja naučenosti osnovne gibalne naloge oziroma tehnike, ki naj bi bila minimalno občutljiva za različne motnje (predštartna trema, gledalci, neustrezna glasba, spolzko plesišče, dvorana, gneča na plesišču...).

Ločimo več pojavnih oblik koordinacije, pri športnem plesu pa se največkrat pojavljajo (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005):

- sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih storitev,

Navadno je zaporedje motoričnih nalog znano in se ga najprej nauči, končna izvedba pa mora biti v glasbenem ritmu, česar se plesalci posebej naučijo.

- Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog,

Izraža se v pravilnem timingu glede na izbrano glasbo ter v interakciji s plesnim partnerjem. Gre za izvajanje gibalnih nalog v točno določenem trenutku.

- Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih okončin,

Pojavlja se v vseh motoričnih nalogah, kjer morajo roke in noge delovati usklajeno.

- Sposobnost hitrega spreminjanja smeri (agilnost) in

Gre za sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja, kar je v športnem plesu izrednega pomena.

- Sposobnost natančnega vodenja gibanja.

Gre za sposobnost natančnega in nenehnega vodenja in prilagajanja gibanja plesnemu partnerju od začetka do konca plesnega nastopa.

RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je mogoče opredeliti kot sposobnost ohranjanja ali obnavljanja določenega telesnega položaja v mirovanju ali v gibanju (Ušaj, 1996; v: Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Ravnotežje je odvisno od stabilnosti vestibularnega čutila, vizualne kontrole ter kinestetičnega in taktičnega občutenja. Informacije iz teh čutil aktivirajo refleksne regulacijske mehanizme, ki sprožijo kompenzacijske gibalne programe, sorazmerne z odkloni telesa v mejah podporne ploskve. Pri ohranjanju telesnega položaja telo namreč ne miruje, temveč nenehno niha.

Razlikujemo dve pojavnici obliki ravnotežja: statično in dinamično ravnotežje.

Statično ravnotežje prihaja do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju (Žvan, 1989; v: Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Dinamično ravnotežje prihaja do izraza pri vzpostavljanju želenega položaja v gibanju (Žvan, 1989; v: Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Trening ravnotežja zajema tri vidike (Foran, 2001; v: Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005): vaje za moč, vaje za razvoj dinamičnega ravnotežja in vaje za razvoj stabilnosti telesa.

Sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežnega položaja je pomembna pri naslednjih gibalnih informacijah:

- kadar gibanje izvajamo na ozki ali majhni podlagi; kadar plesalca izvajata gibanje na prstih oziroma blazinici stopala, na eni nogi....,
- kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnih položajev; prehod iz posameznega gibanja v paru v solističen del in v nadaljevanju na tla ali v linijo oziroma pozicijo stoje....,
- kadar izvajamo gibe v brezpodporni fazi in
- kadar izvajamo rotacijska gibanja. Rotacije so bistveni element plesnih koreografij, zato se izvajajo v različnih položajih, solistično ali v paru, ob pomoči partnerja ali brez, rotacije na mestu ali v potovanju. V zaključku so zelo pomembne ustavitve, ki so hkrati tudi priprava za nadaljevanje gibanja, zato zahtevajo popolno umiritev in vzpostavitev ravnotežnega položaja.

Ples je dinamična igra ravnotežja. Plesalec se skozi svojo koreografijo nenehno spopada s silo teže in oblikovanjem posameznih gibov v soodvisnosti s partnerjem. Predvsem gre za uigranost pri premagovanju teže in iskanju mejnih točk v doseganju ravnotežja.

GIBLJIVOST

Gibljevost je sposobnost izvedbe gibov z veliko (največjo) amplitudo v enem ali več funkcionalno povezanih sklepih (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Gibljevost je odvisna od (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

- raztezne sile (sila teže, zunanja sila)
- in nasproti njej delujočih sil odpora,
- anatomskih značilnosti sklepov in obsklepnih struktur (vezi, sklepne ovojnice, živci, žile, vezivno tkivo, koža) in
- mišičnega tonusa.

Dejavniki, ki vplivajo na gibljevost so:

ANATOMSKI POGOJI (oblika sklepnih površin, sestava hrustančnega vezivnega tkiva, dolžina in elastičnost sklepnih ovojnic, tetiv, mišičnih ovojnic in vezi),

FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI (delovanje refleksnih lokov, telesna temperatura, stopnja utrujenosti),

BIOLOŠKI DEJAVNIKI (spol, starost – do 15. leta se gibljivost celega telesa povečuje, s starostjo se zmanjšuje),

PSIHIČNA STANJA (strah, psihične napetosti in živčnosti povečujejo mišični tonus),

MORFOLOŠKE ZNAČILNOSTI TELESA (količina mišičnega in maščobnega tkiva) in

ZUNANJI DEJAVNIKI (temperatura okolja, prehrana, dnevno obdobje).

V športnem plesu je gibljivost ena najpomembnejših sposobnosti, saj omogoča izvajanje gibov z veliko amplitudo. Takšna amplituda plesalcu omogoča lepo in lahkotno gibanje oziroma obvladovanje telesa z vidika gibalne izraznosti. Plesne koreografije vsebujejo vse bolj estetske in virtuozne elemente, ki zahtevajo popolno zavedanje lastnega telesa z vidika doseganja maksimalnih amplitud. Zato je metoda raztezanja nujna vadba v vsakodnevnem procesu plesnega treninga.

V zadnjem času se statično raztezanje uporablja pogosteje kot dinamično. Pri statičnem raztezanju težko pride do prekomernega raztezanja mišic, zato je nevarnost poškodb manjša kot pri dinamičnem raztezanju. Z aktivno statično metodo raztezamo mišico postopno, na koncu za določen čas zadržimo doseženi položaj. Pasivno statično metodo raztezanja pa se izvaja s pomočjo partnerja, z brisačo ali kakšnim drugim pripomočkom.

MOČ

Moč je definirana kot sposobnost premagovanja odpora. Velikokrat srečamo poimenovanje mišična sila. Ta se razvije v mišični celici s krčenjem, ki se kaže kot sprememba njene napetosti in njene dolžine (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Moč ločujemo glede na (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005):

- vidik deleža telesa, s katerim premagujemo obremenitev (splošna moč, specifična moč),
- vidik značilnosti mišičnega krčenja (statična moč, dinamična moč),
- vidik silovitosti (maksimalna moč, eksplozivna moč, vzdržljivost v moči).

Znotraj mehanizma za uravnavanje energije je v športnem plesu moč prav gotovo ena izmed prevladujočih sposobnosti. Upoštevati moramo predvsem njene naslednje pojavne oblike:

Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa, ki se kaže v premikanju telesa v prostoru ali v delovanju na predmete v okolici. Potrebna je pri acikličnih gibanjih, skokih, poskokih, kratkih šprintih in podobno. V športnem plesu gre za hitro premikanje lastnega in hkrati partnerjevega telesa v prostoru.

Repetitivna moč je sposobnost za ponavljajoče premagovanje zunanjih sil oziroma sposobnost za dolgotrajno opravljanje dela na podlagi izmeničnih mišičnih kontrakcij in relaksacij. Izražena je pri cikličnih gibanjih, pri katerih premagujemo submaksimalno silo, ki omogoča ugodno razmerje med hitrostjo in časom izvajanja gibov. V športnem plesu je najpomembnejša repetitivna moč nog, rok in trupa. Plesne koreografije so sestavljene tako, da zahtevajo večkratno ponovitev gibov, ki vključujejo ekstremitete.

Vzdržljivost v moči je opredeljena kot sposobnost celega telesa ali njegovih delov za premagovanje določenega napora dalj časa. Ta dva pojma se razlikujeta edino v tem, da repetitivna moč vključuje repetitive (ponavljanja), vzdržljivost v moči pa tudi izometričen tip kontrakcije (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Statična moč je opredeljena kot sposobnost za maksimalno ali submaksimalno izometrično napenjanje mišic rok, nog in trupa. Za manifestacijo statične moči je značilna odsotnost gibanja, mišična pripoja se ne premikata (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Principi dela z dodatnimi bremenimi

V zadnjem obdobju se vadba z dodatnimi bremenimi vedno bolj prebija v ospredje pri izboru načinov in sredstev, kako pridobiti motorične in funkcionalne sposobnosti. Vadba z dodatnimi bremenimi izredno koristi predvsem pri pridobivanju splošne in lokalne mišične moči, vzdržljivosti in tudi zavedanju gibanja ter lastnega telesa (Zagorc, Petrović, in Miladinova, 2005).

Razvijanje moči brez dodatnih bremen

Kot sredstvo za razvoj splošne moči pogosto uporabljamo vaje, pri katerih vadeči premagujejo težo lastnega telesa ali dela telesa (sklece v opori na kolenih ali stopalih, izteg kolena stoje, upogib trupa...).

Razvijanje moči s prostimi utežmi

Za vaje s prostimi utežmi so značilna večsklepna gibanja. Vaje, ki jih izvajamo, so kompleksnejše kot tiste, ki jih izvajamo na trenažerjih. Gibanje pri vajah s prostimi utežmi vključuje več mišičnih skupin, ki so v medsebojni interakciji. Vedno pa so v tem gibanju prisotne mišice, ki skrbijo za stabilizacijo trupa. Večsklepna gibanja s prostimi utežmi zahtevajo boljšo medmišično koordinacijo in ravnotežje ter razvijajo moč s funkcionalnega vidika (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost sodi med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema. To je sposobnost, ki omogoča, da se določen telesni napor izvaja daljši čas brez zmanjšanja njegove intenzivnosti.

Skladno s primarnimi izvori energije ločimo (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005):

- aerobno vzdržljivost, pri kateri predstavlja vir energije kisik, ki počasi, vendar neprekinjeno preko dihalnega sistema doteka v kri in mišice ter tako lahko zadovoljuje srednje visoke zahteve po energiji in
- anaerobno vzdržljivost, ki je opredeljena kot sposobnost opravljanja gibalne aktivnosti nepretrgoma s kar največjo možno intenzivnostjo v času treh minut in je odvisna od delovanja dihal, srca in ožilja, sposobnosti mišic, da prejemajo kisik, od zalog energijskih rezerv v mišicah in jetrih, visoke stopnje avtomatizacije in racionalne tehnike gibanja ter sposobnosti premagovanja subjektivnih težav, predvsem utrujenosti.

Vzdržljivost igra pomembno vlogo v plesu, ki je potrebna za to, da plesalci vzdržijo napor tekme, ki traja ves dan ali več dni skupaj, in so hkrati tudi sposobni vzdržati napor, ki ga zahtevajo posamezni plesi.

HITROST

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času (Ušaj, 1996; v: Zagorc in Šifrar Jarc, 2003).

V športnem plesu je pomembna hitrost lokomotornih gibanj, kar je tudi najpomembnejša oblika hitrosti. Pri plesu je pomembna tudi hitrost enkratnih gibov, predvsem nog in rok, ki morajo v določenih gibih čim prej doseči končno obliko. Tehnika, v kateri naj bi bil športnik hiter, zahteva tudi osvojenost določenih gibalnih vzorcev, ki so pod nadzorom centrov v gibalnem korteksu.

Pomemben kazalec osvojenosti plesne tehnike je sposobnost posameznika in plesnega para kot celote, da čim hitreje spreminjata smer gibanja v enakomernem ali menjajočem se ritmu (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Druga pojavna oblika hitrosti pa je hitrost enostavnega oziroma kompleksnega odzivanja.

PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja. Pomembna je zlasti pri gibanjih, ki jih je treba izvesti po natančno določeni tirnici in kjer se zadeva cilj (Ušaj, 1996; v: Zagorc in Šifrar Jarc, 2003). Pozitivno je povezana s koordinacijskimi sposobnostmi človeka in negativno s procesi utrujenosti.

V plesu se preciznost nanaša na natančno izvedbo določenih gibanj, ki omogočajo sočasno delovanje dveh teles v premikanju po prostoru. Za doseganje vrhunskosti je odločilnega pomena.

4.4 CIKLIZACIJA V PROCESU ŠPORTNE VADBE

V naravi potekajo številni procesi, ki se med seboj ciklično nenehno izmenjujejo. Vsa dogajanja imajo svoj ritem, ki skladno dopolnjujejo določena gibanja, tvorbe in razgrajevanje. Faza izgradnje in razgradnje različnih snovi se nenehno izmenjuje znotraj vseh organizmov. To izmenjevanje poteka za vsako snov posebej v določenih ciklih.(Ušaj, 2003). Cikli naj bi potekali enakomerno, razen če jih ne zmoti motnja, pri človeku je to najpogosteje napor. Cikličnost treninga se ujema z načelom spremenljivosti, kar pomeni, da se na ta način lahko izognemo monotoni vadbi, spodbudimo napredek športnikovih sposobnosti in hkrati vplivamo na izboljšanje rezultata. Torej s primerno menjavo napora in odmora lahko dosežemo pri športniku odziv, ki se kaže kot povečanje zmogljivosti in sposobnosti izvedbe določene storitve.

Ciklizacija je načrtovanje procesa športne vadbe. Gre za razvrščanje vadbenih količin v takšnem zaporedju, ki daje najprimernejše športne rezultate. Najprimernejše zaporedje je tisto, v katerem se določen vzorec značilnosti vadbe ponavlja skozi določeno obdobje. Pri tem se določen vzorec v nekem obdobju spreminja glede na vadbene količine (tip, intenzivnost, količina, pogostost vadbe), iz obdobja v obdobje pa se spreminja glede na vsebino.

Ciklizacija se v športu pojavi zato, ker ponavljanje enakih vadbenih enot ni dalo pomembnih športnih rezultatov (zakon prilagajanja!) (Zagorc, Zaletel, Škofic-Novak, Tušak in Golja, 1999). Tako se razvije ideja o uvedbi posameznih ciklov vadbe, ki temelji na:

- cikličnosti naravnih pojavov (fizikalnih in bioloških),
- sistematičnem procesu športne vadbe (izmenjava katabolne in anabolne faze) in na
- koledarskih ciklih (letni in tekmovalni koledar).

Cilj ciklizacije je ob pravem času doseči čim boljši tekmovalni dosežek, le-ta pa je pogojen s športno formo.

Športna forma je pojav kratkotrajne povečane zmogljivosti športnikovega organizma glede na njegovo že siceršnjo zmogljivost. Kaže se kot doseganje osebnih rekordov na tekmovanju, uspešnem in lahkotnem premagovanju motoričnih nalog brez napak, uspešnem premagovanju največjih naporov na treningu... Športna forma je torej pojav, ki traja določen, relativno kratek čas, zatem ugasne in se lahko tudi zelo hitro zopet ponovi.

Glavne prednosti ciklizacije oziroma načrtovanja športne vadbe so:

- zmanjšuje naključne izbire vadbenih sredstev, metod in njihovih količin,
- omogoča vgrajevanje izkušenj drugih v lasten sistem vadbe,
- omogoča nadzor nad procesom športne vadbe, saj nam načrt omogoča postavljanje ciljev,
- povečamo možnost zavestnega in usmerjenega spreminjanja športnikovih sposobnosti in značilnosti v želejeno smer,
- omogoča prilagajanje vadbenega procesa posameznikovim potrebam, navadam in ciljem,
- omogoča preverjanje stanja v določenih ciklih in možnost sprotnega korigiranja programa (Ušaj, 1996).

Izhodišča, ki jih moramo upoštevati pri načrtovanju športne vadbe (Ušaj, 1999), so:

- tekmovalni koledar,
- pravilno izbrana ciklizacija,
- sredstva in metode za povečanje tekmovalne zmogljivosti,

- nadzor nad procesom športne vadbe, za katero bomo izdelali načrt,
- podatki o plesalčevih navadah, ciljih in potrebah,
- materialne možnosti, ki so na voljo za uresničitev načrta.

Koliko trajajo vadbena obdobja, določajo posamezni cikli v proseku športne vadbe, katerim osnovno izhodišče in hkrati največji cikel predstavlja koledarsko leto oziroma ena tekmovalna sezona. Delitev ciklov od najmanjšega k največjemu pa je naslednja:

- ena vadbena enota (trening),
- mikrocikel (7 dni),
- mezocikel (3-6 tednov),
- makrocikel (2-4 mezocikle),
- tekmovalna sezona (enoletni tekmovalni cikel) in
- olimpijski cikel (4 tekmovalne sezone).

Vadbena enota

Posamezna vadbena enota je najmanjša zaključena celota, ki je izredno natančno načrtovana. Za eno vadbeno enoto natančno definiramo izbiro vaj in s tem metode treniranja, intenzivnosti, količine, število ponovitev, odmorov, serij vaj, odmorov med posameznimi serijami... Vadbena enota traja od začetka premagovanja napora pa vse do naslednjega začetka premagovanja, najsi bo to še isti ali naslednji dan.

Mikrocikel

Mikrocikel navadno traja 7 dni. Cilje jasno opredelimo, in sicer na katero značilnost ali sposobnost želimo posebej vplivati (to je mogoče le, če podoben napor premagujemo vsaj dva do trikrat v enem mikrociklu).

Mezocikel

Obdobje mezocikla traja 4-6 mikrociklov, v tekmovalnem obdobju lahko manj. To je cikel, za katerega definiramo cilje vadbe, izdelamo načrt, izvedemo process, ga nadzorujemo in ob koncu opravimo testiranje športnikov. Dobljeni podatki omogočajo oceno postavljenih ciljev. Cilji so različni; izboljšati moč, vzdržljivost, hitrost, ipd. Na

osnovi ciljev trener določi vadbeno sredstva in izbere metode dela. Te nato razporedi po mikrociklih. Sledi določanje vsebine posameznih vadbenih enot z jasno definiranimi količino in intenzivnostjo treninga. To obdobje je dovolj dolgo, da trening omogoča spreminjanje športnikovih sposobnosti in zadržanosti v taki meri, da jih lahko zaznamo s testiranjem in meritvami, torej gre za deloma nadzorovan proces. Hkrati je to obdobje dovolj kratko, da omogoča zastavljanje natančnih in smiselnih ciljev in natančen ter še realen vadbeni načrt.

Makrocikel

Obdobje traja 2 – 4 mesece. Značilnost obdobja je neka celovitost glede ene ali več značilnosti treninga (količine, cilji...). Ločimo enojno in dvojno ciklizacijo.

ENOJNA CIKLIZACIJA

1. **Pripravljalno obdobje I.** Izvajamo kondicijsko pripravo, poudarek pa je na količini in pestrosti vadbe ter na izboljšanju tehnike.
2. **Pripravljalno obdobje II.** Izvajamo osnovno ali kondicijsko pripravo, začnemo že s specialno pripravo, poudarek je še vedno na količini vadbe, izboljšanju tehnike in na povečanju intenzivnosti.
3. **Predtekmovalno obdobje.** Poudarek je na količini in intenzivnosti vadbe.
4. **Tekmovalno obdobje.** Neposredna priprava na tekmovanje. Značilna je specialna priprava, s pravilnim ravnanjem sprožimo pojav športne forme, poudarek pa je tokrat predvsem na intenzivnosti in pa pripravi na tekmo.
5. **Prehodno obdobje.** Aktivni odmor, tekmovalec ne nastopa v svoji športni disciplini z namenom, da bi dosegel vrhunske rezultate.

DVOJNA CIKLIZACIJA

1. Pripravljalno obdobje.
2. Predtekmovalno obdobje.
3. I. tekmovalno obdobje.
4. Predtekmovalno obdobje.
5. II. tekmovalno obdobje.

6. Predtekmovalno obdobje.

7. Prehodno obdobje.

Pri dvojni ciklizaciji gre za uvedbo dveh tekmovalnih obdobj. Najprej kot v običajni tekmovalni sezoni poteka pripravljalno obdobje, sledita pa mu predtekmovalno in prvo tekmovalno obdobje. Nato se začne prehodno obdobje ter drugo tekmovalno in drugo prehodno obdobje. Pripravljalno obdobje ohranja vsebino, kakršno ima v vseh ciklizacijah: z veliko količino vadbe povzročiti kar največje izboljšanje biološke podlage. Sledi prvo tekmovalno obdobje, ki ga tvori kratek vmesni del predtekmovalnega mezocikla in prvi tekmovalni del, ki pa ima največkrat nalogo ustvariti serijo tekmovanj, ki predstavljajo najbolj intenzivno in specifično vadbo. Takšna vadba lahko povzroči tudi pojav športne forme, če so sposobnosti in značilnosti športnika, ki so pomembne za doseganje kakovostnega športnega dosežka, na dovolj visoki ravni. Temu sledi prehodno obdobje s kompleksno vadbo, saj je mogoče v tem delu športnikove sposobnosti in značilnosti dodatno spremeniti v željeno smer. Nato se začneta drugo tekmovalno obdobje, ki je pomembnejše od prvega, in prehodno obdobje.

Tekmovalni cikli so v športnem plesu težko določljivi, saj so tekmovanja, vsaj za tiste tekmovalce, ki plešejo kombinacije vseh desetih plesov, razporejena na vse leto. Enoletni cikel navadno obsega pripravo na tekmovalno sezono, na tekmovalno in prehodno obdobje. Ker ima vsak tekmovalni par vsaj dva ali tri vrhunce v tekmovalni sezoni, kot so državna, evropska in svetovna prvenstva, bi se morali držati dvojne ali trojne ciklizacije.

5 VSESTRANSKA PRIPRAVA VRHUNSKIH PLESALCEV V LATINSKO-AMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESIH

Pri mladih športnikih je na treningu vloženega največ truda v doseganje ciljev, ki pa morajo biti načrtovani v skladu s posameznikovimi individualnimi sposobnostmi in psihološkimi lastnostmi in družbenim okoljem. Vsak športnik ima drugačen cilj, nekateri imajo željo po zmagi, drugi želijo biti popolni v tehnični izvedbi, izboljšati rezultat iz prejšnega tekmovanja ali pa je njihov cilj izboljšanje fizične priprave iz tekme v tekmo. Ne glede na naravo cilja, mora biti ta natančno določen in realno dosegljiv.

Priprava športnikov se obravnava predvsem z dveh vidikov:

- vrsta priprave in
- specializacija.

Glede na **vrsto** priprave razlikujemo:

- kondicijsko,
- tehnično,
- taktično in
- psihološko pripravo.

5.1 KONDICIJSKA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

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

Osnovna kondicijska priprava zajema razvijanje osnovnih funkcionalnih in gibalnih sposobnosti, ki so pogoj za visoko učinkovitost organizma v posasmeznem športu. Razvijamo predvsem osnovno (aerobno) vzdržljivost, osnovno moč, hitrost, gibljivost

z nespecifičnimi gibalnimi aktivnostmi; režim mišične dejavnosti naj bi bil soroden tistemu, ki je značilen za posamezen šport.

Specialna kondicijska priprava je namenjena razvoju povezanosti in usklajenosti delovanja vseh pomembnih funkcij organizma; ta priprava je maksimalno prilagojena specifičnim potrebam športa.

Dobra kondicijska pripravljenost je osnova za uspešno delovanje ostalih sistemov v telesu, saj deluje v sinergiji z njimi. Vendar je prav kondicijska vadba na račun ostalih večkrat zapostavljena ali pa je izvedena z enoličnimi treningi. In na tem mestu vključujemo nespecifične metode treninga. Ena od teh je aerobika, ki s svojimi pestrimi pojavnimi oblikami skrbi za pridobivanje oziroma povečanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, motoričnih sposobnosti, krepitev večjih mišičnih skupin in vpliva na izboljšanje koordinacijskih sposobnosti (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1998; v: Klun, 2008).

Da bi lahko povečali kondicijske sposobnosti športnika, moramo vedeti, kakšno notranjo obremenitev (obremenjenost, napor) povzroči plesalcu aktivnost v športnem plesu (zunanja obremenitev), oziroma kakšne so funkcionalne značilnosti športa; tako vemo, katerim kondicijskim sposobnostim nameniti oziroma posvetiti več pozornosti.

Notranja obremenitev je obremenjenost ali napor plesalca med tekmo, izražena s funkcionalnimi, biokemičnimi enotami, številčnimi ocenami; notranjo obremenitev določa raven fizioloških, biokemičnih, morfoloških in psihičnih sprememb, ki jih izzove zunanja obremenitev. Ugotavljamo jo z merjenjem srčnega utripa, laktata v krvi ali s subjektivno oceno. Nanjo ima največji vpliv intenzivnost gibanja, s čimer je izražena povezava med zunanjo in notranjo obremenitvijo. Zunanja obremenitev je delovanje plesalca, izraženo s fizikalnimi enotami oziroma številčnimi ocenami; gre za količino ali obseg gibanja, intenzivnost gibanja, koordinacijsko zapletenost gibanja.

Energijo za mišično delo dajejo trije osnovni mehanizmi: anaerobni alaktatni, anaerobno laktatni ter aerobni energijski sistem. V športnih disciplinah, ki jih sestavljajo predvsem oziroma izključno ciklična gibanja, je mogoče dokaj natančno opredeliti dinamiko in strukturo obremenitev med tekmovanjem (Pori, 1998; v: Stubelj, 2003).

Drugače pa je pri športnih plesih, kjer sta intenzivnost in obseg zelo raznolika. Ker ni povsem jasno, kakšna je pogostost pojavljanja specifičnih aktivnosti na tekmi ter kolikšna je skupna količina visoko, srednje in nizko intenzivnih aktivnosti plesalca, je težko natančno določiti, kateri energijski mehanizmi so pri obremenitvah, značilnih za določen športni ples, najpomembnejši.

Najpogosteje se za oceno obsega in intenzivnosti obremenitev pri športnih plesih uporablja merjenje nekaterih fizioloških pokazateljev (frekvenca srca, telesna temperatura, koncentracija laktata v krvi). Poleg tega pa lahko podobno oceno dobimo s sistematičnim in natančnim opazovanjem plesa; tako dobimo informacije o strukturi obremenitev, ki jim je plesalec podvržen med tekmo.

Parametri, ki določajo zunanjo obremenitev, so čas plesanja, razmerje med plesanjem in odmorom. Parametri notranje obremenitve pa so povprečen srčni utrip, skupni kisikov dolg, vsebnost laktata v krvi, frekvenca srčnega utipa, pri kateri je dosežen anaerobni prag.

Ti podatki omogočajo nadaljnje sklepanje o tem, v kolikšni meri se med tekmo v energijsko oskrbo organizma vključujejo posamezni energijski mehanizmi. Za optimalno načrtovanje procesa treninga je potrebno poznati pogostost vključevanja posameznih energijskih mehanizmov v energijsko oskrbo organizma, njihovo skupno količino ter dolžino obdobja relativnega odmora (Pori, 1998; v: Stubelj, 2003).

Vzdržljivost sodi med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema. To je sposobnost, ki omogoča, da se določen telesni napor izvaja daljši čas brez zmanjšanja njegove intenzivnosti.

V latinsko-ameriških in standardnih plesih se srečujemo z **aerobno vzdržljivostjo** (kjer predstavlja vir energije kisik, ki počasi, vendar neprekinjeno, prek dihalnega sistema, doteka v kri in mišice ter tako lahko zadovoljuje srednjevisoke zahteve po energiji) in **anaerobno vzdržljivostjo** (ki je opredeljena kot sposobnost opravljanja gibalne aktivnosti nepretrgoma s kar največjo možno intenzivnostjo v času treh minut in je odvisna od delovanja dihal, srca in ožilja, sposobnosti mišic, da prejemajo kisik, od zalog energijskih rezerv v mišicah in jetrih, visoke stopnje avtomatizacije in racionalne tehnike gibanja ter sposobnosti premagovanja subjektivnih težav, predvsem utrujenosti) (Zagorc, Zaletel, Škofic-Novak, Tušak in Golja, 1999). Intenzivnost plesov je zelo visoka (160-210 ud/min) in traja za vsak ples 1,5-2 minuti, kar pomeni, da gre za anaerobno aktivnost, pri čemer se energija porablja iz glukoze in zaloge glikogena v mišicah. Ker pa je treba zaplesati vseh pet plesov enega za drugim, in je med plesi od 30 sek. do 1 min odmora, traja napor vsaj 10 – 15 minut v posameznem krogu tekmovanja, kar pomeni, da gre za aerobno vzdržljivost. Na velikih tekmovanjih je treba zdržati do finalnega kroga 4 – 5 takih serij, kar pomeni, da je aerobna vzdržljivost za ples še kako pomembna (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Latinsko-ameriške in standardne plese prištevamo med srednje intenzivne napore. Srednje trajajoči napor pomeni manj kot 30 minut trajajočo obremenitev, navadno od 5 do 20 minut, če gre za enkratni napor. Ta presega raven laktatnega praga, to je

tiste intenzivnosti, pri kateri začne vsebnost laktata v krvi naraščati. Glavno gorivo je glikogen, ki je shranjen v mišicah. Ta se med naporom razgradi do mlečne kisline, ki povzroči acidozo zaradi svoje kisle reakcije. V odmoru pride do zmanjševanja vsebnosti laktata v krvi zaradi njegove aerobne razgradnje. Poraba kisika v odmoru je dalj časa povečana. Pojav imenujemo kisikov dolg. To je količina kisika, porabljena v času po telesnem naporu, in je višja od porabe kisika v mirovanju v istem časovnem obdobju.

5.2 TEHNIČNA PRIPRAVA

Tehnična priprava plesalcev temelji predvsem na obvladovanju gibalnih principov in razumevanju posameznih gibalnih struktur. Virtuoznost izvedbe gibanja nosi v sebi sporočilno vrednost, ki se odraža v medsebojnem odnosu plesalcev ob upoštevanju biomehaničnih principov skupnega gibanja.

Za plesalce latinsko-ameriških in standardnih plesov predstavlja osnovna tehnična vadba zakonitosti, kot jih drog predstavlja za baletne plesalce. To pomeni, da z osnovno vadbo pripravimo telo za nadaljni trening tehnike standardnih in latinsko-ameriških plesov. Osnovni trening pa lahko uporabimo kot celoto, še zlasti, če imamo plesalce na razpolago več ur dnevno, naprimer na kakšnih intenzivnih pripravah. Tovrstne priprave so idealne za uvajanje plesalcev v predstavljen način dela, tako da je med sezono lažje ohranjati kontinuiteto izvajanja osnovnega treninga, četudi smo časovno bolj omejeni.

Tehnika sama po sebi še ni ples. Plesni koraki se podrejajo določenim pravilom, s pomočjo katerih tudi delujejo (stegovanje nog, gibanje bokov...). Za uspešno in pravilno izvedbo posameznih korakov in gibalnih struktur je potrebno upoštevati njihovo funkcionalnost v prostoru, koreografij, telesu idr. Tehnični trening je proces učenja, v katerem s pomočjo gibalne abecede ustvarjamo ples (Vermey, 1994; v: Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Tehnika predstavlja izhodiščno točko, ki plesalcu pomaga pri iskanju poti v prefinjeni gibalni motoriki in njeni izraznosti. Plesalci športnega plesa posvečajo tehniki veliko pozornosti, ker predstavlja temelj gibalnih zmožnosti. Tehnični trening plesalci izvajajo dvakrat na teden, dve šolski uri. Med intenzivnimi pripravami oziroma v pripravljalnem obdobju se količina in intenzivnost povečata.

Tehnični trening v eni vadbeni enoti temelji na izpopolnjevanju ene ali največ dveh gibalnih sposobnosti, (npr. hitrost, koordinacija), vse druge so prav tako prisotne in jih plesalec upošteva, vendar trenutno niso v ospredju. Neučinkovito je, če tehnični

trening nima osnovnega koncepta in logičnega vrstnega reda za učenje posameznih gibalnih nalog, tako mora biti načrtovan in prilagojen potrebam plesalcev.

Osnovni tehnični trening obsega tri skupine vaj in sicer vaje na mestu, vaje na tleh in vaje s premikanjem po prostoru (Zagorc, Zaletel, Škofic-Novak, Tušak in Golja, 1999). Plesno-tehnične vaje so sestavljene iz elementov jazz baleta, klasičnega baleta, sodobnih plesnih tehnik, joga asan, stretchinga in aerobike. Za noge in stopala so zlasti primerne vaje iz klasičnega baleta, saj na pravi način razvijajo moč mišičja nog, potrebno preciznost gibanja in jakost odzivanja. Primerne so še vaje kontrakcij in releasov ter moči in kontrole centra in modernega baleta (tudi zavedanje pretakanja energije in svobodo sproščenega gibanja), izolacije kot osnovni način spoznavanja sebe in izvorov posameznih gibov iz jazz tehnik, dihalne vaje in vaje za raztezanje iz joga ter stopnjevanje tempa in nekateri poskoki iz aerobike.

Zelo pomembna za izvajanje teh vaj je glasbena spremljava, ki plesalce spodbuja, da vajo odplešejo in ne odtelovadijo. Glasba pomaga plesalcem globlje doživljati lastno gibanje (ritmično gibanje telesa ob glasbi povezujemo z duševnim, čustvenim delom naše osebnosti).

Glavni poudarek osnovnega treninga je na pripravi telesa za trening tehnike standardnih in latinsko-ameriških plesov. Ideja take vadbe je, da se plesalec po osnovnem treningu počuti dobro, da je ogret, razgiban, fit, da je miselno, čustveno in fizično pripravljen na trening standardne in latinsko-ameriške tehnike.

Učinek izvajanja vaj osnovnega treninga je večkratno in večplastno. Seveda se morajo plesalci, še bolj pa njihovi trenerji, zavedati, da je vsak začetek težak, da so rezultati postopni in da bodo trenerji zlasti pri mladih plesalcih pogosto naleteli na odpor, predvsem zaradi nenehne borbe za prvo mesto. Trenerji so tisti, ki morajo znati na pravi način pristopiti k osnovni vadbi. Svojim varovancem naj bi približali osnovni trening na način, ki ga pogojuje njihova starost in predznanje, predvsem pa morajo sami razumeti cilje tovrstne vadbe.

Cilji so seveda dolgoročni in obstaja bojazen, da se bodo tudi med trenerji našli taki, ki bodo želeli priti do cilja – to pa je marsikomu le dober rezultat na tekmovanju – po čim krajši poti, torej izključno s treningom tehnike latinsko-ameriških in standardnih plesov. Tako lahko pri otroku zanemarimo njegovo ustvarjalnost in razvoj osebnega izražanja v plesu, zanemarimo njegov razvoj gibalnih sposobnosti, brez tega pa ni več možno posegati po vrhunskih mednarodnih rezultatih.

5.3 TAKTIČNA PRIPRAVA

Taktična priprava obravnava način, kako nastopati na tekmovanju. Velikokrat odloča o uspehu, zato ji morajo plesalci posvetiti več pozornosti.

Dejavniki, ki jih moramo upoštevati pri taktični pripravi plesnega para (Winkelhuis, 2001; v: Zagorc in Jarc Šifrar, 2003), so:

- NASTOP NA TEKMOVANJU,
- PRAVILEN IZBOR TEKMOVANJ,
- ZUNANJI VIDEZ PLESNEGA PARA in
- GLAVNA MERILA ZA VIDEZ PLESNEGA PARA.

1. FINALNI NASTOP JE ZAKLJUČENA PREDSTAVA

Za plesalce je zelo pomembno, da vseh pet plesov na finalnem nastopu odplešejo kot predstavo. Predstava se začne s samim prihodom na plesišče, ustreznim zaključkom vsakega plesa, menjavo začetnega ploščaja med plesi, končnim zaključkom in odhodom s plesišča. Veliko plesalcem ne uspe odplesati predstave do konca, zaradi neustrezne fizične priprave jim hitro zmanjka energije.

2. TEKMOVALNA STRATEGIJA MED POSAMEZNMIMI PLESI

Plesalec mora upoštevati tri najpomembnejše faze, ki omogočajo uspešno nastopanje v naslednjem plesu (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

- **zaključek vsakega plesa;**

Sestavljen je iz dveh korakov: konca plesa in sprejemanja aplavza. Prvi korak je povsem spontan, medtem ko drugemu posvečamo premalo pozornosti. Aplavz je čas, ko se vsak plesni par odpočije in za trenutek oddahne, zato sprejemanje aplavza plesalce umirja in polni z novo energijo.

- **fizična in mentalna priprava,**

Z vidika nabiranja moči in energije je zelo pomembna faza pred začetkom naslednjega plesa, vendar jo plesalci prepogosto izpuščajo. Plesalci tečejo s

plesišča, pijejo, si krtačijo čevlje in tako dodatno izgubljajo energijo. Tako jim zmanjka časa, da bi se pripravili na naslednji ples.

- **priprava na začetek naslednjega ples,**

Pomembna je menjava začetnega položaja. Mnogo plesalcev samodejno prime svojo plesalko in jo brez posebne pozornosti odpelje na plesišče. Takšno vedenje zelo negativno vpliva na sodnike, saj ne podpirajo izumetničenega vedenja plesalcev.

PRAVILEN IZBOR TEKMOVANJ

Pomembna tekmovanja vsako leto precej naraščajo in so porazdeljena po vsem svetu. Visoka uvrstitev plesalcem prinaša lep zaslužek, zato je udeležba na takšnih tekmovanjih na zelo visoki ravni. Tekmovanja si lahko sledijo tudi iz tedna v teden, kar je za plesalce zelo naporno. Treba se je odločiti, koliko tekem, kje, kdaj, in koliko časa posvetimo posamezni tekmi.

Sprejemanje odločitev za sodelovanje na posameznih tekmovanjih mora potekati v skladu z naslednjimi pomembnimi dejstvi (Winkelhuis, 2001; v: Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

- **fizična raven,**

Obsega čas treninga, tekmovanja, denar (individualne ure, skupinski treningi, tekmovanja), željo po dosežku, načrt tekmovanja, razmere na tekmovanju (kakovost plesišča, zračnost, garderobe, hrana in pijača...), lokacijo tekmovanja.

- **mentalna raven,**

Obsega plesalčeve in plesalkine osebnostne lastnosti in pa kaj je zanj taktično ugodnejše – zmagati na manjšem tekmovanju ali se uvrstiti v polfinale na pomembnejši tekmi.

- **čustvena raven,**

Obsega plesalčeve in plesalkine osebnostne lastnosti, kaj njiju bolj razveseli in izpolni – zmaga na manjši tekmi ali uvrstitev med dvanajst najboljših na svetovnem prvenstvu, kako nanju vpliva sodniška zasedba, kako nanju vplivajo gledalci (ali imata raje polno dvorano ali ne, katera tekmovanja so zanj pomembna), kakšno ozračje jima na tekmovanju najbolj ustreza.

Na tekmo ali v mesto, v katerem bo tekmovanje, morata priti vsaj dan prej, da lahko spoznata tekmece, preverita urnik tekmovanja, preizkusita plesišče in določita taktiko plesanja.

ZUNANJI VIDEZ PLESNEGA PARA

Tekmovalni športni ples ima svoja pravila in standarde oblačenja. Modni trendi tudi v plesu usmerjajo stil, barve in kroje plesnih oblek. Večina plesalcev se prilagaja novim stilom in trendu (če so v modi rese, imajo vse plesalke obleke z resami, če prevladuje glamur, se plesne obleke svetijo do onemoglosti...). Tisti, ki brezglavo sledijo trenutnim trendom, tvegajo, da s svojim videzom ostajajo v povprečju, kar taktično prav gotovo ni prednost.

Plesna obleka, frizura in ličenje so pomembni elementi, ki vplivajo na sodnike, gledalce in navsezadnje tudi na uspešnost tekmovalnega para. Urejenost in hkrati tudi posebnost zunanjega videza plesalce dodatno motivira k nastopanju. Marsikatero tehnično in gibalno pomanjkljivost plesalcev je mogoče prekriti z domiselno izbranimi barvami in kroji plesnih oblek.

GLAVNA MERILA ZA VIDEZ PLESNEGA PARA

1. ZUNAJI VIDEZ SE MORA SKLADATI S OSEBNOSTJO

Stil oblačenja ponavadi izžareva osebnost plesalcev. To je tudi eden izmed namenov oblačenja. V primeru, da imata plesalca popolnoma drugačen stil oblačenja, je pomembno, da se teh razlik tudi zavedata in skupaj oblikujeta tisto, kar je za oba dobro.

2. RAVNOTEŽJE S PLESNIM PARTNERJEM

Za ples v paru sta potrebna dva, ki morata drug drugega dopolnjevati tudi v oblačilu. Plesalca morata biti v oblačilih usklajena, v materialu, lahko tudi v barvi, dodatkih, designu...Stil obleke naj bo skladen tudi s pričesko, kar pomeni, če so njuna oblačila v afro stilu, pričeska ne more biti strogo klasična.

5.4 PSIHOLOŠKA PRIPRAVA

V športnih plesih, kjer se tekmovalni nastop odvija v neposrednem stiku z nasprotnikom, ozračje pa je nabito z napetostjo, je lahko sposobnost tekmovalca, da učinkovito izloči in kontrolira moteče dejavnike, ki bi lahko ogrozili njegov uspešen nastop, ključnega pomena. Za doseganje vrhunskih rezultatov je zato potreben velik

poudarek na psihološki pripravi. Strokovnjaki se že vrsto let ukvarjajo s tem, da športnika spremljajo in učinkovito nadzorujejo njegovo psihično dogajanje v vseh fazah priprave kot tudi na samih tekmovanjih. Športnik naj bi za uspešno udeleževanje na tekmovalnem področju dosegel visoko stopnjo harmonije telesa in duha. To mu omogoča nadzor nad lastnimi občutki in prevlado razuma nad čustvi.

Psihično pripravo tvorita dva dela (Ušaj, 2003):

- čustvena priprava in

Pomembna je z vidika nadziranja športnikovega vzburjanja pred in med športnim nastopom ter usmerjanje pozornosti k zavestnim izločevanjem motečih dejavnikov iz okolja.

- razumska priprava.

Namenjena je izobraževanju športnika z vidika teoretične in taktične priprave ter posameznikove vloge v športni disciplini.

5.4.1 ČUSTVENA PRIPRAVA

Zajema več področij. Eno izmed njih, ki nas v športnem plesu še posebej zanima, je pojav stresa pri plesalcih. Stres je pritisk oziroma sila, ki poruši ravnovesje v našem telesu. Lahko je tudi razlog za bolezen, ni pa nujno. Pogosto ga zamenjamo s pozitivnim vzburjenjem, zato je treba ločiti dve pojavnosti; stres se pojavi kot posledica okoliščin, ki jih ne moremo nadzorovati ali je posledica pozitivnega vzburjenja, ki ga lahko nadzorujemo (Winkelhuis, 2001; v: Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Plesalci se srečujejo z različnimi stresi, ki delujejo na različnih ravneh:

- fizična,
- mentalna in
- čustvena raven.

Fizična raven

Plesalci se morajo spopasti z različnimi strahovi, kot so premagovanje napora med treningom, simulacija tekme, kondicijska priprava in tekmovanje. Našteto so skoraj

za vsakega plesalca stresne situacije, ki potrebujejo pomoč živčnega sistema. Če živčni sistem ne najde ravnovesja med našo zavestjo in stanjem našega telesa, potem nas s stresnimi signali opozori, da položaja nismo sposobni nadzorovati.

Mentalna raven

Strahovi, ki se pojavljajo na tej ravni, so povezani z zavestjo oziroma z našim mišljenjem. Plesalec pomisli, da mora odplesati naslednji krog dobro, če se hoče uvrstiti v finale in takšno misel živčni sistem dekodira kot grožnjo in tudi čuti, da želja ni povezana samo s končnim rezultatom, ampak se nanaša tudi na partnerja, sotekmovalce, sodnike, gledalce...Zato pošilja sporočila v obliki stresnih signalov, ki nam sporočajo, da so v vašem načinu življenja potrebne spremembe: pozitivno mišljenje, sprejemanje drugačnih ljudi in situacij, kot je na primer tekmovanje.

Čustvena raven

Čustveni strahovi predstavljajo okoliščine, ki jih moramo spremeniti, da bi osrečili sebe. Nekateri plesalci se med posameznimi krogi umaknejo v prostor, kjer so sami in se lahko umirijo, druge družba ljudi osrečuje in sprošča. Vsak si izbere tisto, kar mu v določenem trenutku najbolj ustreza. Na čustveni ravni pa je tudi nekaj takih strahov, ki jih plesalec ne more nadzirati. To so glasba, dvorana, tla na plesišču, mnenje oziroma podpora trenerja in še mnogo drugih misli, občutkov in želja, ki zopet sprožijo živčni sistem zato, ker jih ne moremo nadzirati.

Plesalci se na dan tekmovanja srečujejo z različnimi dejavniki in okoliščinami, ki vplivajo na njihovo psihično stabilnost (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Nekatere se v podobnih oblikah pojavljajo na vsakem tekmovanju, vedno znova pa se plesalci srečujejo tudi z novimi, ki predstavljajo dodaten izziv v načrtovanju njihove psihološke priprave. Očitno je, da nista dovolj le fizično dobro pripravljeno telo in vrhunska koreografija, pomembna je tudi psihična strategija, ki povezuje zunanji in notranji svet vsakega posameznika in para kot celote. Trenerjeva naloga je, da plesni par pripravi na tekmovalne razmere in zavedanje posameznih okoliščin.

5.4.2 RAZUMSKA PRIPRAVA

Razumska priprava je usmerjena predvsem k tistim dejavnikom, ki športnika spremljajo na dan tekmovanja. Deluje v smislu izločanja vseh motečih dejavnikov (gledalci, dvorana, sotekmovalci, glasba...). Trenerjeva naloga je pripraviti športnika tako, da se osredotoči samo na nalogo in vlogo, ki jo mora opraviti oziroma jo ima v svoji športni disciplini (Tušak, 1997).

Trener mora najprej opraviti analizo športnikovega vedenja, ki označuje ustreznost aktivacije in stopnjo samozaupanja pred tekmo. Vedeti mora, kateri so tisti dejavniki, ki najbolj vplivajo na športnikovo stabilnost na tekmi. Poraba energije je zelo velika, pri tem se stanje koncentracije nenehno spreminja, kar vpliva na sproščenost in napetost. Kaj povzroči takšno stanje, lahko trener ugotovi s pomočjo vprašalnika ali pa s pogovorom, ki se nanaša na pripravo, tekmovanje in dan tekmovanja. Nato trener in tekmovalec skupaj analizirata odgovore in določita ustrezne cilje, ki so pomembni za uspešen nastop na naslednjem tekmovanju. Danes obstaja veliko različnih metod in tehnik, ki so tekmovalcu lahko v veliko pomoč, vendar je potrebno izbrati tisto, ki bo najučinkovitejše vplivala na predtekmovalno in tekmovalno razpoloženje športnika.

Pomembno vlogo ima tudi mentalni načrt. Ta športniku omogoči, da misli in predstave usmerja tako, da bo svoje sposobnosti v danem trenutku kar najbolje izkoristil. Vseskozi se pojavljajo tudi negativne misli, ki jim telo sledi in tako pokvarijo tekmovalni nastop športnika. Uvajanje pozitivnega mišljenja in sugestij izboljša raven športnikove samozavesti in samozaupanja. Metoda postavljanja pozitivnih gesel in pravilno ogrevanje na dan tekmovanja zagotavljata pot do uspešnega nastopa na tekmi.

Glede na **specializacijo** pa razlikuje:

- osnovno in
- specilano pripravo.

Osnovna telesna priprava predstavlja tisti del priprave, ki skrbi za kakovostno in široko biološko podlago gibalnih sposobnosti, ki so bistvene za določen šport (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003). Gibalne sposobnosti so tisti del splošnih psihofizičnih sposobnosti, ki se nanašajo na določeno raven razvitosti osnovnih gibalnih razsežnosti. Osnovna telesna priprava temelji na razvoju splošne vzdržljivosti kot podlage za intenzivnejše napore.

Ta priprava vsebuje manj specifična sredstva, večjo vadbeno količino in večje število različnih sredstev in metod, poleg tega mora vsebovati tudi dopolnilna sredstva in kontrastno (kompenzacijsko) vadbo.

Specialna telesna priprava je nadgradnja osnovne priprave in vsebuje tista specialna vadbena sredstva in obremenitve, s katerimi športnik dodatno izboljšuje gibalne sposobnosti in najlažje premaguje tekmovalni napor. Športnik skuša preseči napore in obremenitve tekme s sistematičnim povečevanjem vadbenih količin na treningu. Specialna priprava se uporablja predvsem pred večjimi in pomembnejšimi tekmovanji

ali na začetku sezone, kadar športnik že lahko takmuje, vendar še ni pripravljen poseči po vrhunskih rezultatih.

Specilana priprava mora zadostiti predvsem trem zahtevam:

- zahtevi po biomehanski enakosti (izbrane gibalne naloge se morajo ujemati s tistimi na tekmovanju),
- napor mora biti podoben tistemu na tekmi,
- napornost vadbe se mora povečevati glede na količino in intenzivnost.

Osnovna in specialna priprava plesalcev športnega plesa zahteva tako individualno kot vadbo v paru. Vadbene količine, sredstva in metode se morajo ujemati s hierarhično strukturo gibalnih sposobnosti obeh plesalcev. Glede na to, da je ples športna disciplina, ki zahteva zelo prefinjene gibalne mehanizme, ki se glede na dosedanje raziskave tudi najhitreje iztrošijo, je pomembno dejstvo, da pridobljeno moč z majhnim naporom tudi ohranjamo, medtem ko moramo mehanizme za uravnavanje gibanja v paru vsak dan vaditi. Kdaj, koliko in kako pa določa vnaprej določen načrt oziroma izbrana ciklizacija za vsak plesni par posebej.

6 PRIPRAVA VRHUNSKIH PLESALCEV V LATINSKO-AMERIŠKIH IN STANDARDNIH PLESIH S POMOČJO SODOBNIH TEHNIK

6.1 AEROBIKA KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

6.1.1 O aerobiki

Aerobika sodi med nove športne zvrsti, ki so se pojavile v zadnjih dveh desetletjih in se razširile po vsem svetu (Zaletel in Zagorc, 2006). Zanimiva postaja predvsem zaradi neizčrpne množice gibalnih struktur, svojih fizioloških, psiholoških in socioloških učinkov, ter zaradi številnih ustvarjalnih možnosti. Različne pojavne oblike (step, slide, pripomočki, hip-hop, latino aerobika...) ponujajo vadečim vedno večjo izbiro gibalnih užitkov ter hkrati zadovoljujejo gibalne potrebe športnih plesalcev.

Aerobika je skupinska vadba, ki se pojavlja v različnih oblikah (klasična – »hi-lo«, »step«, »slide«, »new body«, itd.) in vsebuje pretežno ciklična gibanja. Vključuje hojo, tek, poskoke, elemente plesa, gimnastične in krepilne vaje ter v zaključku tudi nekatere elemente joge. Aerobika razvija aerobno moč, vzdržljivost, moč, gibljivost, koordinacijo in ravnotežje. Gibanja večinoma izvajamo stoje, vaje za krepitev miškulature pa tudi leže, kleče ali sede.

Velikokrat se pri vadbi aerobike uporabljajo pripomočki, kot so uteži, elastike, stepi, žoge, drsne površine...Gibanja, ki jih uporabljamo v aerobiki, vključujejo predvsem velike mišične skupine, pospešujejo delo srca, pljuč in drugih funkcionalnih sistemov organizma in trajajo dovolj dolgo, da povzročajo aerobne učinke (Zagorc, 1994).

6.1.2 Učinki vadbe v aerobiki

Aerobika blagodejno vpliva na vse komponente človekovega biopsihosocialnega statusa v vseh življenjskih obdobjih. S primerno načrtovanim obsegom in intenzivnostjo lahko razvijamo in vzdržujemo človekove fiziološke in motorične sposobnosti, zvišujemo imunsko odpornost, kar vse omogoča obnavljanje življenjske energije in dobro počutje po pogostih psihičnih obremenitvah (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1996).

K. Cooper je ugotovil, da na srce in ožilje učinkovito delujejo tista gibanja, ki zadostijo naslednjima dvema pogojema (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006):

- da se srčni utrip poveča za najmanj petdeset odstotkov od vrednosti v mirovanju in
- da takšna obremenitev traja najmanj 5 – 6 minut.

Z redno vadbo izboljšamo aerobno zmogljivost. Aerobna zmogljivost je sposobnost dolgotrajnejšega neprekinjenega opravljanja neke telesne dejavnosti, pri kateri se število srčnih utripov dvigne približno vsaj za 50% od vrednosti v mirovanju, po raziskavah v zadnjih dveh desetletjih pa je ta odstotek narasel na 60 – 75 % maksimalnega srčnega utripa. Ta sposobnost je posledica fizioloških sprememb, ki so nastale v različnih organskih sistemih. Spremembe se kažejo predvsem v bolj ekonomičnem delu srca, boljši prekrvavljenosti skeletnih mišic, hkrati pa se mišice v daljšem vadbenem obdobju naučijo smotrno in ekonomično izrabljati kisik (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Aerobika je odlična vadbena metoda za razvijanje sposobnosti:

- ker vpliva na izboljšanje srčno – žilnega in dihalnega sistema,
- ker so aktivne velike mišične skupine,
- ker se aktivira v glavnem oksidacijski energijski system in
- ker se vadba izvaja v zmerni intenzivnosti.

Aerobiko lahko vključimo v plesni trening v kateremkoli obdobju: pripravljalnem, tekmovalnem ali prehodnem. V pripravljalnem obdobju lahko aerobika zavzema večji del vadbe, v tekmovalnem obdobju se ta del zmanjša zaradi tekmovanj, v prehodnem obdobju bo za ohranjanje osnovne pripravljenosti in morebitno odpravljanje oziroma saniranje poškodb dobrodošla vodna aerobika.

6.1.3 Aerobika kot oblika vadbe kondicijskega treninga pri športnih plesalcih

Aerobika se je pokazala kot zanimiva in upešna oblika osnovne in specialne kondicijske priprave, zato jo poleg fitnesa uvrščamo med pomembnejše načine vsestranske priprave športnih plesalcev.

Pogosto se dogaja, da bi se plesalci, še posebej mlajši, radi izognili kondicijski pripravi. Takoj pomislijo na dolgotrajen, dolgočasen tek ali pa na razne tekalne in druge napore vaje. Aerobika se tukaj lahko pokaže kot idealna rešitev. Plesalci jo z veseljem izvajajo in z njo nezavedno vplivajo na številne, tako kardiovaskularne in dihalne sposobnosti kot tudi na druge gibalne sposobnosti, ki igrajo pomembno vlogo pri uspehu športnih plesalcev.

Njena glavna značilnost in hkrati tesna povezava s plesom so plesni koraki oziroma koreografije, ki se izvajajo ob glasbeni spremljavi. Plesalci na ta način simulirajo načelo daljšega neprekinjenega plesanja, kar jim omogoča, da se približajo naporu, ki ga premagujejo na tekmovanju. Poleg energijske in informacijske komponente je zelo močno prisotna tudi estetika gibanja. Plesalci skozi dinamično koreografijo oblikujejo svoje telo v smislu izgrajevanja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. S takšno obliko vadbe med drugim dvigujejo aerobno zmogljivost, ki se kaže kot sposobnost opravljanja določene telesne aktivnosti dlje časa.

Pri športnem plesu se uporabljajo gibalne strukture aerobike, ki razvijajo orientacijo v prostoru, ritmičnost gibanja (obe sposobnosti sta razsežnosti koordinacije), pa tudi koordinacijo rok in nog. Prav tako pa se uporabljajo gibalne strukture aerobike, ki vplivajo na razvoj gibljivosti ter timinga (pravočasnosti gibanja, ki je tudi razsežnost koordinacije) (Kondrič in Furjan Mandič, 2002).

Ob upoštevanju značilnosti športnega plesa prirejamo aerobiko v obliko, ki ustreza zahtevam kondicijskega treninga športnega plesa. Realizacija uporabe aerobike kot dela kondicijske priprave je pogojena z upoštevanjem osnovnih principov obremenitve in napora pri plesu ter s poznavanjem učinkov aerobike na športnikov organizem in nenazadnje s pravilno aplikacijo omenjenih učinkov v vadbenem procesu (Stubelj, 2003).

Kot oblika sprostitve in uživanja v gibanju ob glasbi so bile različne pojavne oblike aerobike vključene v telesno pripravo športnih plesalcev predvsem v pripravljalnem in predtekmovalnem obdobju, pogosto tudi v prehodnem. (Zagorc, Zaletel Černoš in Ipavec, 2000). Športni plesalci so aerobiko že uporabljali v pripravljalnem obdobju za različne namene: razvoj določenih gibalnih sposobnosti in spretnosti, razbijanje ustaljenih vzorcev gibanja in razvijanje za ritmično gibanje ob glasbi.

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

- kondicijska priprava v sodobnem vrhunskem športu zahteva široko paleto različnih vsebin treninga z namenom izogniti se zasičenosti, ki se pojavi zaradi nevariabilnosti treningov in

- različne vrste aerobike vplivajo na razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti bolj učinkovito kot klasični oziroma specifični treningi.

Krožna vadba kot primer kondicijskega treninga pri aerobiki

Izraz krožna vadba (tudi obhodna vadba ali vadba po postajah) izvira iz ameriškega body-building sistema in angleškega circuit training-a) in je mnogokrat oblika manjših selekcioniranih skupin, z njo pa popestrimo raznolikost vadbe v aerobiki (Stubelj, 2003).

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

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

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

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

Vsekakor pa je možna kombinacija razvoja aerobnih sposobnosti in krepitve mišičnih skupin, in sicer z uvedbo sredinske aerobne postaje, okoli katere so razvrščene postaje z različnimi vajami za krepitev mišic.

Krožna vadba je nekontinuirana vadba z več vrhovi, pri čemer je posamezni napor krajši (3 – 5 minut), ponavljajoč in intenzivnejši (do 85% maksimalnega srčnega utripa). Intenzivnost vadbe lahko spreminjamo s frekvenco ponovitev na določeni postaji, silovitostjo izvedbe posamezne vaje, s spreminjanjem dolžine odmorov, itd.

Pomembno je, da si vaje na postajah sledijo v takšnem zaporedju, da je omogočeno izmenično obremenjevanje različnih mišičnih skupin.

Pri urah aerobike krožna vadba vključuje aerobne gibalne vzorce, dolge od 1 do 3 minute, ki so dodani med posameznimi postajami (lahko tudi med dvema, tremi, več postajami). Na aerobni (sredinski) postaji vadijo vsi vadeči hkrati, zato moramo imeti na razpolago dovolj vadbenega prostora; največkrat vadimo na sredini, znotraj kroga, ki ga tvorijo postaje (pripomočki) za krepitev mišičnih skupin.

Aerobno postajo navadno sestavljajo elementi »hi-lo« aerobike, ki jih lahko tudi povezujemo v aerobne koreografije. Tako na vsaki naslednji aerobni postaji ponavljamo koreografijo, naučeno na predhodni aerobni postaji, ter vsakič dodamo npr. en blok (32 udarcev) nove koreografije.

Vadba na aerobni postaji lahko poteka na opisan način tudi z elementi nekaterih drugih pojavnih oblik aerobike: step, slide, body attack, funky, itd.

Glavni namen vključevanja aerobnih gibalnih struktur v krožno vadbo je ohraniti povišan srčni utrip.

Krožna vadba je odlična metoda za povečanje vzdržljivosti v moči in tudi za ohranjanje te sposobnosti. Izboljšuje pa tudi srčno-žilne in dihalne sposobnosti, povečuje mišično moč in zmanjšuje količino maščobnega tkiva.

Uporaba krožne vadbe kot organizacijske oblike pri urah aerobike je zelo dobrodošla, saj popestri uro in omogoča več raznolikosti. Postaje, ki vključujejo vaje za različne mišične skupine, pa naredijo vabo še posebej zanimivo in dinamično.

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

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

Nekateri modeli krožnega treninga

Opomba: pred pričetkom vadbe je potrebno vadečim natančno razložiti vaje na posameznih postajah.

MODEL 1: Krožni trening s sredinsko aerobno (»hi-lo«) postajo ter posameznimi postajami za krepitev določenih mišičnih skupin.

Število postaj: 5

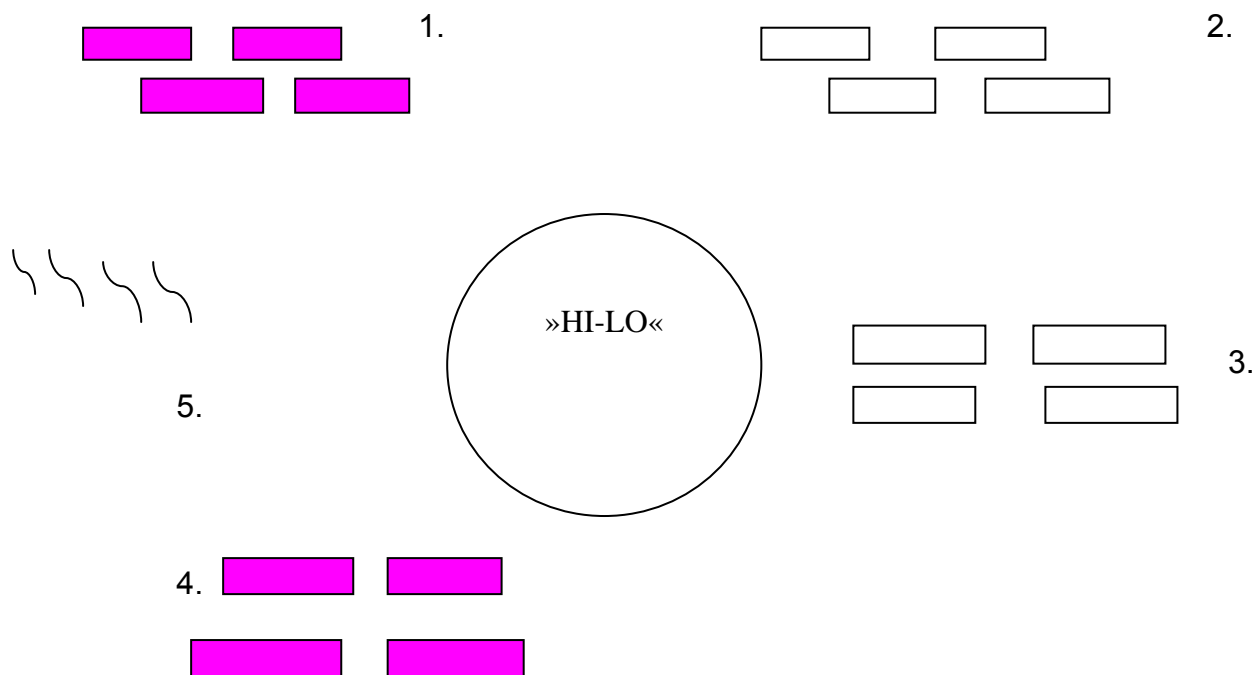
Število vadečih: 20 (v skupinah po štiri)

Postaja	Pripomočki	Vaja	Najbolj obremenjene mišične skupine	Trajanje
1.	»slide«	Hitro drsenje v športni drži (nizki preži).	Iztegovalke, primikalke in odmikalke nog.	1 min
2.	»step«	Sklece v opori pred rokami/za rokami.	Troglava nadlaktna mišica, prsne mišice.	1 min
3.	»step«	Sonožni pokoki na »step« in z njega (bočno, frontalno).	Iztegovalke nog.	1 min
4.	»slide«	Opora za rokami: poteg nog iz iztegnjenega položaja do upogiba 90° v kolenih in nazaj.	Trebušne mišice.	1 min
5.	Elastični trak	Poteg do ramen »upright row«.	Mišice ramenskega obroča in zgornjega dela hrbta.	1 min

TABELA 1: KROŽNA VADBA – 20 VADEČIH

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

Slikovna ponazoritev MODELA 1:



Legenda:



SLIKA 1: MODEL 1

MODEL 2: Krožni trening s sredinsko aerobno (»step«) postajo ter posameznimi postajami za krepitev določenih mišičnih skupin.

Število postaj: 6

Število vadečih: 18 (v skupinah po tri)

Postaja	Pripomočki	Vaja	Najbolj obremenjene mišične skupine	Trajanje
1.	Elastični trak	Potisk rok iz ramen- »shoulder punch«- hkrati, izmenično.	Mišice rok in ramenskega obroča.	1 min
2.	»slide«	Zdrs in vertikalni sonožni skok.	Primikalke, odmikalke, iztegovalke nog.	1 min
3.	»slide«	Opora za rokami – roke na drsni plošči, zdrs z rokami narazen in priteg skupaj.	Mišice rok, ramenskega obroča in prsne mišice.	1 min
4.	Švedska skrinja	Dvig trupa.	Hrbtne mišice.	1 min
5.	Uteži (2 kg)	Potisk rok nad glavo – »overhead press«.	Troglava nadlahtna, kapucasta in deltasta mišica.	1 min
6.	»slide«	Opora za rokami na tleh, stopala na drsni plošči; zdrs narazen – skupaj.	Odmikalke, primikalke nog.	1 min

TABELA 2: KROŽNA VADBA – 18 VADEČIH

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

6.1.4 Vloga aerobike v razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti športnih plesalcev

Razvoj aerobnih in anaerobnih energijskih procesov je v športnih plesih bistvenega pomena, saj sta aerobna ter anaerobna vzdržljivost za dolgotrajno in intenzivno športno borbo zelo pomembni sposobnosti. Glede na to, da aktivnost med vadbo temelji na mešanih energijskih procesih, aerobika ponuja možnost dodatnega razvoja predvsem aerobnih sposobnosti, v nekaterih primerih tudi anaerobnih sposobnosti ter njihovih kombinacij.

Dolgotrajnost tekme športnega plesa narekuje optimalno razvite aerobne energijske procese. S pravilno določeno obremenitvijo in intenzivnostjo ter s primernim trajanjem je z aerobiko omogočeno razvijati določene oziroma izbrane energijske procese, ki potekajo v območju aerobnega praga.

Visoka intenzivnost in hkrati dolgotrajnost napora zahtevata specifično vzdržljivost plesalcev, med katero potekajo predvsem anaerobni energijski procesi, ki imajo različen delež pomebnosti pri vsakem od izbranih športnih plesov. Vpliv aerobike na omenjene procese nastopi v primeru, ko povečamo intenzivnost (npr. tempo glasbe) do tiste mere (območja frekvence srčnega utripa), ki določa območje anaerobnega praga oziroma ciljno območje določenih energijskih procesov. Z aerobiko lahko vplivamo predvsem na anaerobne laktatne energijske procese.

Koordinacija

Pomemben učinek aerobike je vsekakor ta, da razvije vse vrste koordinacije, ki je podlaga za različna motorična znanja in kar je v našem primeru pomembno, za čim bolj učinkovito izvajanje različnih gibanj. Predvsem pa je aerobika za športne plese pomembna v smislu razvoja timinga (pravočasnost gibanja), ritmičnosti izvajanja določenega gibanja, v smislu razvoja usklajenega gibanja celotnega telesa, rok in nog, orientacije v prostoru itd. Primere razvijanja koordinacije najdemo tudi v step aerobiki, kjer prihaja do številnih sprememb smeri stopanja na stopničko in sestopanja z nje, do številnih sprememb ritma in do uporabe različnih gibalnih struktur z nogami in rokami. Spretnost pri lateralnem gibanju ter spreminjanju smeri pa je primerno razvijati s slide aerobiko.

Moč

Z aerobiko, njenimi pojavnimi oblikami in pripomočki, lahko vplivamo predvsem na, kar je za športne plese pomembno, vzdržljivost v moči (npr.: ponavljajoči poskoki, visoka dvigovanja kolen, razni dvigi od tal, itd.). Z izvajanjem gibalnih struktur

posameznega plesa v koreografiji pa je podana možnost vpliva na razvoj vzdržljivosti v specifični moči, kot je na primer skočna oziroma odzivna moč. Poleg tega se z aerobiko razvija splošna moč celotnega telesa, statična moč trupa in tudi lokalna moč. Pri športnem plesu lahko z aerobiko vplivamo na vzdržljivost v moči rok ter ramenskega obroča in na vzdržljivost v moči nog, kar je pomembno pri plesu. Naštete pojavne oblike moči se pri aerobiki lahko razvijajo predvsem v okviru krožne vadbe, lahko pa uporabimo tudi prirejene oblike klasične, step, slide in »new body« aerobike. Posamezne oblike aerobike priredimo potrebam posameznega športnega plesa. Tako lahko z uporabo stopničke razvijamo odzivno moč in vzdržljivost v odzivni moči, z drsno ploščo razvijamo muskulaturo spodnjih okončin (predvsem primikalk in odmikalk nog), z utežmi razvijamo repetitivno moč rok in ramenskega obroča, itd.

Principi dela z dodatnimi bremenimi, prirejenimi za plesalce

K aerobiki kot dodatni vadbi za plesalce spada še vadba z dodatnimi bremenimi. Ta lahko plesalcem športnih plesov izredno koristi predvsem pri pridobivanju splošne in lokalne mišične moči, vzdržljivosti in tudi zavedanju gibanja lastnega telesa. Vedno več plesalcev uporablja vadbo z dodatnimi bremenimi kot sredstvo za hitro in učinkovito izboljšanje biološke podlage, saj se vedno bolj zavedajo, kako pomembna je telesna pripravljenost v športnem plesu, ki je tako kondicijsko in koordinacijsko zahteven.

Prvi princip: dvigovanje dodatnih bremen s pravilno postavljenim telesom

Vsako vajo izvajamo s pravilno postavljenim telesom, kar pomeni, da so trebušne mišice stisnjene, medenica potisnjena rahlo naprej, ramena potisnjena navzdol, lopatice razširjene v stran; postavitev je torej takšna kot pri plesu. Pri vseh vajah težimo k temu, da se uporabljajo osnovni principi gibanja v plesu, kompresija, razteg ipd (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Drugi princip: iskanje kvalitete gibanja pri izvajanju vaje

Kot pri plesnem gibanju mora plesalec/ka tudi pri dvigovanju uteži izražati kvalitetno gibanje. Kvalitetno gibanje pa lahko nastane kot posledica kontrastnega gibanja iz hitrega v počasno z zadržkom, počasnim kontroliranim vračanjem v prvotni položaj, z občutkom kot da plešemo.

Tretji princip: vaje so prirejene potrebam koreografije

Nekatere vaje so splošne in se jih uporablja za krepitev večjih mišičnih skupin. Pri treningu športnega plesalca pa je treba prilagoditi vadbo zahtevnosti koreografije in tistim gibanjem, ki zahtevajo še posebno moč, na primer skok v pasodoblu, dvig iz položaja na kolenih.

Četrty princip: program vadbe se mora spreminjati glede na obdobja v tekmovalni sezoni

Vsako obdobje v tekmovalni sezoni zahteva specifičen način treninga, ki je usmerjen v razvoj športne forme v pravem trenutku. Programi vadbe morajo biti izdelani tako, da učinkujejo po različnih obdobjih različno, oziroma so prilagojeni potrebam posameznega obdobja (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005).

Kot sredstvo za razvoj splošne moči pogosto uporabljamo vaje, pri katerih plesalci premagujejo težo lastnega telesa ali dela telesa.

Gibljivost

V zadnjem času se statično raztezanje v plesu uporablja pogosteje kot dinamično. Pri statičnem raztezanju težko pride do prekomernega raztezanja mišic, zato je nevarnost poškodb manjša kot pri dinamičnem raztezanju. Z aktivno statično metodo raztezamo mišico postopno, na koncu za določen čas zadržimo doseženi položaj. Pasivno statično metodo raztezanja pa se izvaja s pomočjo partnerja, z brisačo, ali kakšnim drugim pripomočkom.

Na razvoj gibljivosti se pri aerobiki osredotočimo v zaključnem delu vadbene enote glede na zahteve posameznega športnega plesa in jo razvijamo s statičnim zadrževanjem določenih položajev. Vsekakor se ta sposobnost razvija locirano, npr. pri plesu je najpomembnejša gibljivost nog, zgornjega dela trupa in v kolčnem sklepu.

Ravnotežje

Velikokrat rečemo, da je ples dinamična igra ravnotežja (Zagorc, Petrović in Miladinova, 2005; v: Lesar, 2008). Plesalec se v vsakem trenutku spopada s silo teže in oblikovanostjo giba, kadar pa plešemo v paru, je prisotna še soodvisnost od partnerja. Govorimo o uigranosti pri premagovanju teže. Velikokrat je ravnotežje pogoj za občutek lebdenja, ki je pri plesu tolikokrat v ospredju. Ples na konicah prstov je popolna igra ravnotežja. Postaviti vse dele telesa v stabilno celoto in pri tem raziskovati meje skrajnih točk te stabilnosti – to je vrhunski ples, pa naj gre za posameznika ali za plesni par.

Ravnotežje je pri športnih plesih zelo pomembna sposobnost. Pri aerobiki lahko vplivamo na njegov razvoj predvsem v okviru statičnih vaj za moč, z zadrževanjem določenih zahtevnih položajev, s hitrimi spremembami smeri gibanja ter z gibalnimi strukturami, ki se izvajajo na eni nogi. Vse naštetu pozitivno vpliva na ravnotežje, ki je potrebno pri raznih plesnih elementih, predvsem v hitrih spremembah smeri

gibanja. Posebno obliko razvoja ravnotežja ponuja slide aerobika, saj z drsenjem po drsni plošči vadeči neprestano vzdržuje uravnoteženi položaj.

Hitrost

V kondicijski pripravi športnih plesalcev lahko z aerobiko vplivamo tudi na razvoj hitrosti, ki se še v rekreativni obliki vadbe ne razvija. Nanjo lahko v krožni vadbi vplivamo z različnimi hitrimi cikličnimi gibanji (specifičnimi za športne plesne). Tako lahko aerobika vpliva na razvoj hitrosti izvajanja različnih plesnih gibanj. Z aerobiko lahko vplivamo tudi na razvoj hitrosti izvajanja acikličnih gibanj oziroma na razvoj aciklične hitrosti (hitrost gibalnega odziva) pri plesu (gibanje nazaj-naprej, levo-desno).

Vzdžljivost

Pri aerobiki se srečujemo z obema tipoma vzdržljivosti, tako z aerobno in anaerobno. Posamezna gibalna struktura je lahko izvedena v povsem aerobnih pogojih (kadar je tempo optimalen, kadar so amplitude majhne), s spreminjanjem tempa, ritma, s povečanje amplitud pa dobivajo posamezne gibalne strukture povsem druge lastnosti (anaerobni pogoji).

6.1.5 Vpliv step in slide aerobika na gibalne in funkcionalne sposobnosti pri športnih plesalcih

Step in slide aerobika sta, kot vsaka športna vadba, procesa, s katerima želimo načrtno, po pedagoških in znanstvenih načelih, spremeniti gibalne in funkcionalne sposobnosti v načrtani smeri, k boljšim športnim dosežkom plesalca. Step in slide aerobika imata nekatere specifične učinke na plesalčev organizem.

Učinki step aerobike

V step aerobiki najdemo primere razvijanja koordinacije predvsem v koreografijah, kjer prihaja do številnih sprememb smeri stopanja na stopničko in sestopnja z nje, kjer prihaja do številnih sprememb ritma in do uporabe različnih gibalnih struktur tako z nogami kot tudi z rokami. Tak način vadbe bi lahko pripomogel k boljši koordinaciji športnikov plesalcev.

S step aerobiko povečujemo predvsem gibljivost zgornjih in spodnjih okončin in šele v zadnjem oziroma zaključnem delu razvijamo gibljivost celega telesa.

Sekulič (1997; v: Zagorc, Zaletel Černoš in Ipavec, 2000) ugotavlja, da je vrsta strokovnjakov raziskovalcev podala predlog za razvoj eksplozivno-odrivne moči z uporabo modificirane step aerobike. Nekateri izmed razlogov, ki so jih navedli, so:

- step aerobika je zelo enostavna in istočasno zelo učinkovita v treningu,
- intenzivnost procesa športnega treniranja lahko uravnavamo s samim povišanjem stopničke (stepa),
- iz izkušenj drugih inštruktorjev in iz svojih izkušenj avtor sklepa, da športniki v veliki meri z naklonjenostjo sprejemajo spremembo tega tipa treninga,
- stopnička omogoča izvajanje številnih vsebin treninga, ki se tudi drugače uporabljajo za razvoj odrivne moči,
- tovrsten tip treninga bi bil lahko nezadostno učinkovit samo za tiste športnike, ki za trening odrivne moči uporabljajo velika dodatna bremena pri izvajanju različnih skokov in globinskih skokov,
- prednost tovrstnega treninga je očitna pri mlajših kategorijah športnikov, pa tudi pri športnikih v fazi dela z zmanjšano intenzivnostjo (poškodbe, odmor, rehabilitacija),
- takšne vrste trening je popolnoma voden in ni vprašanja o kvaliteti in kvantiteti dela športnikov med treningom in
- v primerjavi z ostalimi vrstami dela, ki se uporabljajo za doseg istega cilja, je tovrsten trening bolj zanimiv in deluje bolj motivacijsko od drugih.

S cikličnimi gibanji v krožni – step vadbi lahko razvijamo hitrost. Tak način vadbe je tudi primeren za športne plesalce, ki za uspešnost v svoji športni panogi potrebujejo hitrost. Značilna je hitrost, ki je povezana z močjo (hitra moč), ki je običajno pomembna pri hitrosti enkratnega giba. Določajo jo hitra moč ter znotrajmišična koordinacija.

Pri vadbi step aerobike nižje intenzivnosti (več ponovitev iste gibalne strukture) so prisotni predvsem aerobni energijski procesi, ki so najpomembnejša biološka osnova dolgotrajne vzdržljivosti; to pomeni, da s stepom učinkujemo do 4-krat na teden, kolikor je tudi priporočeno za doseganje pozitivnih učinkov na srčno-žilni in dihalni sistem.

Učinki slide aerobike

Metikoš, Furjan-Mandič in Ivan (1997; v: Zagorc, Zaletel Černoš in Ipavec, 2000) govorijo o naslednjih pozitivnih učinkih slide aerobike pri delu z vrhunskimi športniki:

- krepitev in formiranje mišic in tetiv celotnega medeničnega obroča, abduktorjev in adduktorjev spodnjih okončin, gluteusa (bokov, stegen in zadnjice),
- izboljšanje mišične moči, ravnotežja, koordinacije in vzdržljivosti,
- povečanje mišične mase in razgradnja mastnega tkiva in
- razvijanje in izboljšanje srčno-žilnega in dihalnega sistema.

Zaradi zgoraj navedenega je slide aerobika zanimiva kot metoda dela v kondicijskih pripravah predvsem tistih športnikov, ki se pogosto gibajo lateralno, pogosto menjajo smeri in ravnine gibanja. To je pri vseh športih, kjer je agilnost ena izmed dominantnih sposobnosti pomembnih za uspeh. Torej je slide aerobika zelo primerna prav za naš primer (športni ples).

Ob glavni nalogi – krepitvi spodnjih ekstremitet, je na drsni plošči (slide-u) možna in pri vrhunskih športnikih tudi zaželena istočasna krepitev zgornjih ekstremitet (rok in ramenskega obroča) ter mišic hrbta, in sicer z uporabo prostih uteži (1-2kg) ter drugih sredstev in pomagal. Gibanja z rokami so glede na gibanje z nogami vedno počasnejša, tako da je gib z rokami pravilno izveden in je njegova amplituda kontrolirana.

Glede na to, da se slide aerobika izvaja ob glasbeni spremljavi in v optimalnem tempu 100 do 138 udarcev na minuto, je omogočena vadba specifične tehnike v športnem plesu v posebej določenem ritmu in tempu.

Tempo izvedbe osnovnih korakov na drsni plošči ima tri različne ravni:

- “slide stop” je izveden v štirih udarcih na minuto,
- “slide” je izveden v dveh udarcih na minuto in
- “quick slide” je izveden na vsak udarec.

Tako lahko s spreminjanjem tempa vadbe določamo oziroma spreminjamo intenzivnost vadbe. Le-to lahko povečamo tudi z vključitvijo gibanja rok ter s

spreminjanjem položaja telesa iz stoječega preko srednje nizkega v nizkega. Našteti položaji so osnova vseh gibanj pri vseh športnih aktivnostih.

6.2 AEROBIKA KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

Koreografija je povezava giba in glasbe skozi prostor in čas. Gre za sestavljanje različnih gibov in korakov v krajšo ali daljšo ustvarjalno celoto. Razumevanje osnovnih principov koreografije je bistvenega pomena za inštruktorja aerobike, ne glede na njegov nivo izkušenosti in sposobnosti. Dobro poznavanje principov in tehnike sestavljanja koreografije nam omogoča razvijanje neskončnega števila kombinacij, ki bodo v zadovoljstvo vsem vadečim.

Osnove koreografije

Koreografijo sestavljajo gibi in gibalne strukture, ki imajo naslednje značilnosti (Ižanc, 1996):

- v svoji osnovi so preprosti,
- imajo jasno gibalno formo,
- se ponavljajo, pri čemer lahko spreminjamo posamezne lastnosti gibanja, kot npr.: intenzivnost, ritem in tempo gibanja in
- vsi plesni gibi imajo svojo obliko, dinamiko, ritem in stil.

Pri analizi vsake gibalne strukture smo posebej pozorni na: gibanje spodnjih okončin, gibanje trupa in gibanje zgornjih okončin.

Da bi inštruktor lahko učinkovito demonstriral in sestavljal elemente, mora poznati in upoštevati še nekaj dejstev (Ižanc, 1996):

- starost športnih plesalcev,
- sposobnost športnih plesalcev, da sledijo inštruktorju,
- stopnjo izkušenosti in treniranosti športnih plesalcev in
- lastne sposobnosti za izvajanje določenih gibov.

Vedeti je potrebno, komu je gibanje namenjeno in v skladu s tem sestavljati svoje koreografije. Če se ukvarjamo s športnimi plesalci, naj bi bila koreografija aerobike sestavljena na bolj plesni način, kar pomeni, da vsebuje čim več plesnih elementov in značilnih plesnih gibov. V pomoč nam je lahko naslednja predstava: predstavljamo si t. i. »out- of- body experience« (izventelesno doživetje). Predstavljamo si sebe, kako učimo (podajamo gibanje) in istočasno spremljamo svojo uro kot vadeči udeleženec. Poskusimo zaznati svojo sposobnost in način podajanja koreografije na enak način, kot to zanavajo naši vadeči.

Za športne plesalce naj bi koreografija vsebovala čim več plesnih gibov in elementov. Koreografija naj bo sestavljena iz čim več različnih ritmov, s čim večjim spreminjanjem smeri, s čimer lahko pozitivno vplivamo na orientacijo v prostoru, saj je orientacija v prostoru izjemno pomemna pri plesanju. Koreografija naj bo sestavljena tudi na poudarku ravnotežja, saj plesalci izvajajo veliko plesnih elementov na eni nogi, tako naj koreografija vsebuje obrate na eni nogi, poskoke z noge na nogo in različne položaje z zadrževanjem. Vsebuje naj čim več plesnih elementov, hitrih sprememb gibanja iz značilnih plesnih gibov, ki jih športni plesalci uporabljajo tudi v svojih plesnih koreografijah.

V koreografiji moramo upoštevati tudi izraznost gibov in mimiko obraza, čustva, vsebovati mora čim več različnih stilov. Inštruktorji aerobike morajo biti čim bolj ustvarjalni in znati odkrivati nove korake in telesne gibe, ki so značilni za vsak športni ples posebej. Glasbena spremljava pri vadbi aerobike naj bo obarvana z ritmom, ki ga narekuje posamezni stil plesa. Vadeči lahko izvajajo aerobiko na glasbo rumbe, cha cha-ja... Športni plesalci lahko pri plesnih oblikah aerobike uporabljajo tudi oblačila (latin in standard) in se tako lažje zlijejo s posameznim stilom plesa. Ker gre pri športnih plesih za ples v paru, bi bilo zanimivo, če bi bila tudi koreografija aerobike sestavljena na ta način, kjer je poudarjen partnering med obema plesalcema.

6.3 FITNES KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

6.3.1 O fitnesu

Pojem fitnes izhaja iz angleške besede fit, ki pomeni biti zmožen, sposoben, zdrav, dobrega počutja, beseda fitness pa sposobnost, telesna pripravljenost, zdravje. Pri nas se je izraz fitnes udomačil in najpogosteje pomeni poseben zaprt športni objekt (fitnes center, fitnes studio). Običajno je razdeljen v več različnih vadbenih prostorov, po katerih so razporejene posebne naprave oziroma trenažerji za različne vrste vaj oziroma treningov. Vadbeni prostor v fitnes centru je glede na značilnosti in namen vadbe ter vrsto trenažerjev najpogosteje razdeljen na tri dele (Sila, 2006).

Vadbo v fitnesu sestavljajo:

- vadba, namenjena pridobivanju mišične moči in vzdržljivosti,
- vadba, namenjena razvijanju in ohranjanju gibljivosti,
- vadba, namenjena krepitvi srca, dihal in ožilja,
- vadba, namenjena uravnavanju telesne teže,
- kondicijski treningi in
- rehabilitacija in preventiva pred poškodbami.

En del fitnesa je kardio fitnes (kardia je grška beseda in pomeni srce), v katerem so postavljene kardio (srčne) naprave oziroma kardio trenažerji. Sam izraz nakazuje, da gre za vadbo, s katero vplivamo na srce. Gre pravzaprav za vadbo vzdržljivosti in dvig funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema. Najbolj pogoste kardio naprave so sobna kolesa, tekoče preproge, aparati za veslanje, za tek na smučeh (eliptični trenažerji oziroma orbitreki), naprave, ki posnemajo hojo po stopnicah (steperji) ali v hrib. Vadba je pogosto namenjena tudi ogrevanju pred treningom moči v drugem delu fitnesa.

V preostalem delu fitnes studia (včasih tudi v drugem prostoru) je predviden trening mišične moči. Ta del je ponavadi v odvisnosti od orodja, ki ga uporabljamo za trening moči, razdeljen na dva dela. V enem so postavljene posebne naprave – trenažerji, namenjeni vajam za moč. Na njih se izvajajo krepilne vaje. Enostavnejši so namenjeni samo eni vaji, npr. upogibu v komolcu ali stegnitvi kolena, drugi, bolj zapleteni, pa omogočajo več vaj za različne mišice. Posebnost teh aparatov je, da lahko zelo točno določimo, katero mišico ali mišično skupino nameravamo trenirati, s kakšno amplitudo bomo vadili in s kakšno obremenitvijo. Skoraj v vsakem fitnesu je še dodaten prostor ali del s prostimi utežmi in različnimi ročkami, ki so prav tako namenjene vadbi moči. Te raje uporabljajo trenirani športniki in body builderji, ki želijo pridobiti čim večjo in skladno mišičje celega telesa, pri čemer si ob izjemno napornem treningu pomagajo tudi z uživanjem posebne, z beljakovinami bogate prehrane.

Fitnes gibanje je torej namenjeno izboljševanju zdravja ter izboljševanju in ohranjanju telesnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti. Stremi k večji sposobnosti in zmožnosti posameznikov ter k večji in boljši uspešnosti pri delu in v življenju.

6.3.2 Fitnes in športni plesalci

Za izboljšanje biološke podlage v športnem plesu uporabljamo fitnes (delo z dodatnimi bremenmi), kar predstavlja vsestransko pripravo športnega plesalca.

Vadba v fitnesu plesalcem koristi predvsem pri pridobivanju splošne in lokalne mišične moči, vzdržljivosti v moči in zavedanju gibanja ter lastnega telesa. Pri izbiri vaj, količine in intenzivnosti obremenitev, je treba upoštevati starost in treniranost plesalcev, ker pri mlajših kostno-sklepni sistem še ni dovolj utrjen. Število ponavljanj pri izvajanju določenih vaj na trenažerjih ne sme biti preveliko, da ne bi prišlo do poškodb gibalnega aparata. Vaje za moč povezujemo z vajami za gibljivost, s katerimi preprečujemo razvijanje neprožnega mišičevja in ohranjamo gibljivost sklepov.

Plesalci v svojih koreografijah izvajajo estetsko prefinjene gibe v različnih gibalnih akcijah, ki se med seboj prepletajo iz mirujočega v zadržano ali eksplozivno gibanje, v različna vrtenja, visenja, izgubo ravnotežja, padanja, raztezanja... Za takšne nenadne spremembe hitrosti, smeri gibanja in silovitosti oziroma mehko gibanja v smisli prehajanja iz enega elementa v drugega in zaključevanje akcij je treba razvijati hitro in eksplozivno moč, vzdržljivost v moči in koordinacijo, ki je v veliki meri povezana z močjo.

Vadba v fitnesu temelji na načelih dela z dodatnimi bremenmi, ki so prirejena posebej za plesalce, in sicer (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003):

Dvigovanje dodatnih bremen s pravilno postavljenim telesom

Postavitev telesa se mora čim bolj približati plesni drži, trebušne mišice so stisnjene navznoter, medenica je potisnjena rahlo naprej, ramena so čim bolj sproščena, lopatice so razširjene v stran, vrat in glava sta v podaljšku hrbtenice.

Poudarek na kakovosti gibanja pri izvajanju vaje

Plesalec mora biti pri delu na napravah oziroma dvigovanju uteži pozoren na način izvedbe vaj, saj je princip gibanja telesa z vidika kontrastnega izvajanja vaj (npr. iz hitrega v počasno oziroma zadržano) enako plesnim gibom.

Vaje izbiramo tudi glede na koreografijo

Nekatere izbiramo tudi glede na stopnjo zahtevnosti posameznih elementov in količino potrebne moči za izvedbo; npr. skoki v paso doblu, nizi zapletenih elementov

z nenadnimi ustavitvami v linijah, kjer je nujna podpora enega izmed partnerjev, zahtevnejše amplitude, ohranjanje ravnotežnega položaja v določenih položajih...

Spreminjanje vadbenega programa v skladu s posameznimi vadbenimi obdobji

Vsako obdobje v tekmovalni sezoni zahteva specifičen način treninga, ki je usmerjen v razvoj športne forme. V ta namen je treba upoštevati razporejanje vadbenih količin in intenzivnosti v skladu z načrtovanim potekom dogodkov oziroma tekmovanj v sezoni ter plesalčeve fizične in psihične sposobnosti.

6.4 FITNES KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

Moč in koordinacija sta najbolj pomembni gibalni sposobnosti, ki pogojujeta plesalčevo uspešnost na tekmovanju. Predvsem se je potrebno posvetiti treningu tistih vrst moči, ki predstavljajo premagovanje obremenitev, kakršnim so plesalci izpostavljeni na tekmovanju (Zagorc, Petrović, Miladinova, 2005). Dejstvo je, da je smiselno trenirati tiste vrste moči, ki so za športni ples v paru pomembne, se pravi predvsem repetitivno moč in vzdržljivost v moči.

Pri izbiri načinov in sredstev, kako pridobiti motorične in funkcionalne sposobnosti, se v zadnjem času vedno bolj prebija v ospredje vadba s posebnimi pripomočki. Pripomočki omogočajo dodatno obremenitev. Plesalcem to koristi predvsem pri pridobivanju splošne in lokalne mišične moči, vzdržljivosti in tudi zavedanju gibanja in lastnega telesa. Take vadbe se poslužuje vedno več plesalcev za hitro in učinkovito izboljšanje biološke podlage.

Koordinacija je v veliki meri povezana z mišično močjo, zato z gotovostjo lahko trdimo, da po nekem obdobju treninga moči opazimo velik napredek v plesni tehniki in splošni plesni koordinaciji (Jarc Šifrar, Zagorc in Petrović, 2007).

Najnovejši način treninga športnih plesalcev je s pomočjo rekvizita FREESTAYLER. Freestayler je trenažna naprava, na kateri je mogoče izvajati večosna gibanja telesa, posebno učinkovitost pa dosežemo z elastikami, ki so sestavni del naprave. Med mnogimi načini, ki so na voljo za kakršnokoli kondicijsko vadbo, je več avtorjev (Ebben et al., 2002; Simmons, 1999; Hintermeister et.al., 1998; v: Jarc Šifrar, Zagorc in Petrović, 2007) prav uporabo elastičnih kot enega najbolj ustreznih celostnih pristopov v progamih za razvoj moči.

Uporaba elastičnih uporov v trenežne namene vadečemu omogoča izvajanje vaj počasi in kontrolirano, kjer se ciljne mišične skupine obremeni tako v koncentričnih kot tudi ekscentričnih pogojih in to znotraj vsake ponovitve. V nasprotju s prostimi

utežmi, smer obremenitve ni odvisna od gravitacije, temveč je usmerjena glede na smer same naprave, ki napenja elastiko, kar omogoča večsmerne in situacijske izvedbe. Prav tako se lahko velikost upora enostavno prilagodi sposobnostim posameznika (Hintermaister et al., 1998; v: Jarc Šifrar, Zagorc in Petrović, 2007). To se doseže bodisi s povečevanjem ali zmanjšanjem začetne prednapetosti elastike in v primeru vadbe s freestylerjem tudi s tremi različnimi pari elastičnih trakov, ki se razlikujejo po svoji osnovni jakosti.

Mnogi avtorji (Westing et al., 1988; Tesch et al., 1990; Komi, 1999; v: Jarc Šifrar, Zagorc in Petrović, 2007) so mnenja, da naj bi bila obremenitev v ekscentričnih pogojih bolj učinkovita kot vadba v le koncentričnih pogojih. Dobra lastnost elastičnih uporov je prav v ravnotežju teh dveh načinov obremenitve.

Heitkamp idr. ((2001); v: Jarc Šifrar, Zagorc in Petrović, 2007) so primerjali učinke klasičnega treninga z utežmi in treninga z ravnotežnimi pripomočki, med katerimi je bil tudi mini trampolin, ki ima podobne zadržilnosti kot prednapeti elastični trak. V nasprotju s treningom z utežmi se je vadba z elastičnimi trakovi pokazala kot učinkovito sredstvo za preprečevanje nesorazmerij moči mišic.

Opis različnih metod treniranja, ki sočasno kombinirajo uporabo prostih uteži in elastike, je v športnem treniranju in rehabilitaciji še zelo skromno. Simmons ((1999); v: Jarc Šifrar, Zagorc in Petrović, 2007) v svoji publikaciji priporoča tudi kombinacijo uporabe elastičnih uporov s prostimi utežmi za vrhunske športnike. Pravi, da s tem, ko so elastični trakovi prednapeto pripeti (10% dodatne obremenitve) na konec droga za izvajanje polčepov, vadečemu omogočamo še dodaten upor v koncentričnem delu, kar še dodatno oteži vadbo in zmanjša primanjkljaje posameznih metod.

Poleg mnogih športnih in rehabilitacijskih ciljev vadba na napravi plesalcem omogoča vaje za posamezne dele telesa, komplekse vaj za celotno telo, do vključno plesnih koreografij. Struktura tako raznovrstne vadbe vključuje senzomotorični odziv, ki nas prisili, da med izvajanjem vaj mišice okoli sklepov še bolj učinkovito aktiviramo.

6.4.1 Cilji vadbe na freestayler-ju

1. Pravilna uporaba telesa kot osnove za vse športe.
2. Izboljšanje zavedanja telesne koordinacije (tenzično izvajanje gibanja, večsostnost gibanja, uporaba vizualizacije).
3. Povečanje moči in gibljivosti.

4. Povezanost dihanja s telesnim gibanjem (napet del gibanja (izdih ali zadrževanje dihanja), sproščen del gibanja (vdih), vedno dihanje skozi nos).
5. Povečanje kontrole (kontrola mišičnega vzburjenja, kontrola ravnotežja, kontrola mišične napetosti, kontrola hitrih gibov).
6. Sistem postopnega uvajanja v dinamično izvajanje.

6.5 PILATES KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

Človek kot telesno, duševno in duhovno bitje potrebuje odličnost doživljanja, s katero si ustvarja neko kulturo bivanja. Ta odseva v njegovem miselnem in čustvenem svetu. Na Zahodu so na primer pred desetletjem začutili posledice moderniziranega sveta in razvili v aerobiki vadbo body&mind, ki bi jo lahko prevedli kot vadba za telo in zavest (Zaletel, 2006). Tovrstne vadbe (joga, tai chi, pilates...) združujejo doživljanje giba s telesnim naporom, glasbo in estetiko. Bogatenje in ustvarjanje naše notranje energije vpliva na našo podobo in zadovoljstvo s seboj, nam zagotavlja dobro počutje, boljši pretok misli, ustvarjalnost, pogum, smisel za humor in sposobnost uresničitve svojih potencialov.

6.5.1 O Pilatesu

Metoda pilates se imenuje po Josephu Humertusu Pilatesu, ki se je rodil leta 1880 v Mönchengladbachu in umrl leta 1967 v New Yorku (Karter, 2004). Pod vplivom vzhodnajških in zahodnjaških metod vadbe je razvil svojo tehniko, ki jo je zaradi natančnih in nadzorovanih gibov, značilnih za njegove vaje poimenoval kontrolologija.

Pilates je umetnost koordiniranega gibanja telesa, razuma in duha. Pod strogo kontrolo razuma se kaže skozi naravno gibanje. S pilatesom izboljšujemo amplitudo gibanja – lahko povečamo gibljivost in tako dosežemo bolj estetsko graciozno gibanje; nadalje povečujemo koncentracijo in zavedanje svojega telesa ter hkrati povečujemo moč in kontrolo telesa (Zaletel, 2008).

Pilates je izredno nežna in učinkovita vadba, s katero lahko utrdimo in oblikujemo svoje telo, ga razgibamo in sprostimo (Korte, 2006). V zelo kratkem času pomaga do boljše telesne drže; z njegovo pomočjo odpravimo nepravilnosti v drži in okrepimo zavedanje o lastnem telesu. Vadbeni program pilatesa sestoji iz vadbe na tleh (ki se na tečajih izvaja na blazinah brez ali s pripomočki, kot so: mala žoga, velika žoga, elastični trak, fitnes obroč, male blazine, pol-žoga, penasti valji...) in vadbe na posebnih orodjih (izvajanje vaj na teh napravah je potrebno pod strokovnim

vodstvom inštruktorja, saj so le-te zapletene in zelo težke), ki jih je razvil Joseph Pilates. Značilno za to vadbo je natančno izvajanje vaj z mehкими gibi, velik poudarek je na sprostitvi in naravnem, globokem dihanju. Vse to vodi k hitremu, opaznemu uspehu. Če se med pilatesom zavestno osredotočimo na posamezne gibe, se možgani med vadbo ne izključijo. Z budnim duhom, ki skrbi za to, da misli usmerimo v dogajanje v svojem telesu, prispevamo k pravilnemu izvajanju vaj.

Z vadbo ne oblikujemo in ne utrjujemo samo svojega telesa, temveč se ga hkrati naučimo tudi pravilno zaznavati. Pilates metoda nam pomaga spoznati, katere so naše šibke in katere močne točke v telesu. S pomočjo vaj poskušamo doseči ponovno ravnovesje celotnega telesa. Mnoge sodobne oblike vadbe se osredotočijo samo na krepitev okončin, pozabljajo pa na center telesa, iz katerega izhaja vsa kontrola gibanja. Pilates metoda najbolj krepi prav ta del (mišice trupa) in nas s pomočjo vaj nauči kontrolirati vse gibe s trebušnimi mišicami. Prav tako se naučimo izvedbo vaj povezati z osredotočenostjo misli, saj mora biti vsak gib izveden počasi, premišljeno in kontrolirano. S tem se postopno izboljša naša koordinacija, zavest o telesu, gibljivost in celotna postavitve telesa.

Pilates vadba ima velik vpliv na držo, kar je še posebej pomembno pri športnih plesalcih. Vadba tudi spremeni slabe vzorce v kinetičnem spominu. Popravijo se spremenjene hrbtenične krivine, ki so znak slabe drže. Prav tako se izboljša gibljivost in kontrola gibanja.

Pri pilates vadbi se naše telo na novo uči določenih gibanj. Govorimo o spremembi že utečenih gibalnih vzorcev. Določeno motorično nalogo pravilno ponavljamo, centralni živčni sistem povezuje dogajanje v okolici z dogajanjem v organizmu. Živčni sistem si ob stalnem ponavljanju določenih gibov zapomni motorični program in ga avtomatično uporablja naprej. To je proces motoričnega učenja, ki je sestavljeno iz treh stopenj (Kruc,2006):

- spoznavanja pravilnega giba,
- dolgotrajnega ponavljanja tega giba in
- avtomatizacije tega giba.

Posebnost pilates vadbe je tudi v ponovitvah. Vsaka vaja je izvedena v malem številu ponavljanj, ker je bolj pomembna kvalitetna izvedba gibanja. Resnično se moramo osredotočiti in kvalitetno izvesti vsako ponovitev.

Rezultati redne vadbe se kažejo tudi v (Gržinič, 2004):

- bolj učinkovitem dihalnem sistemu,
- bolj učinkovitem limfnem sistemu in
- bolj učinkovitem srčno-žilnem sistemu.

6.5.2 Pilates in športni plesalci

Vrhunski plesni par sva vprašali, kaj jima pilates vadba pomeni kot priprava. Ko sta se prvič srečala s pilatesom, ju je očarala natančnost, s katero so vadeči izvajali vaje. Pravita, do so bili njihovi gibi kot ples v ležečem položaju. Ko sta začela uporabljati vadbo pilatesa kot pripravo, sta kmalu spoznala, kako zelo se razlikuje od drugih oblik telesne vadbe. S pilatesom nista samo utrjevala svojega telesa, temveč sta tudi bolj spoznavala samega sebe. Naučila sta se natančneje opazovati svoje telo in bolj oceniti svoje telesne zmožnosti. Plesalka je opazila, pri čem je pretiravala tako v telesnem kot duhovnem smislu. Kmalu je lahko svoja spoznanja iz vadbe prenesla tudi v vsakdanje življenje.

Športni plesalci se udeležujejo vadbe pilatesa predvsem zato, ker povečuje gibljivost in moč, utrjuje mišice celega telesa in izboljšuje telesno kondicijo. Hkrati pa razvija kontrolo dihanja in izboljšuje samokontrolo. Pilates vadba je za športne plesalce koristna tudi zato, ker spodbuja delovanje globinskih mišic trupa, ki jih potrebujejo za izvajanje zapletenih plesnih gibov in elementov. Vadba izboljšuje koordinacijo gibov in ravnotežja, obenem pa ohranja telo gibčno in močno, poživi um in dviga duha.

Osem principov Pilates metode

Joseph Pilates je gradil svojo metodo na različnih stilih vadbe, od joge do kitajske akrobatike, ki so si med seboj zelo različni, zato je pomembno, da opredelimo, kaj je za to metodo pomembno in na katerih osnovnih principih jo je gradil. Prvih šest principov je originalnih, zadnja dva pa sta nastala kasneje. Teh osem principov plesalcem pomaga lažje razumeti osnovo vadbe in na kaj morajo biti pozorni pri izvajanju vseh vaj. Pri vsaki vaji morajo biti pozorni na vseh osem principov hkrati, kar je dokaj zahtevno. Pomembno je, da so gibi pri pilates vadbi izvedeni pravilno. Bolje, da je ponovitev manj, kot da izvedemo veliko število napačnih gibov.

1. KONCENTRACIJA – OSREDOTOČANJE

Vsakokrat, ko izvajamo neko gibanje, je potrebna pozornost. Govorimo o zavestnem spremljanju telesnega gibanja. V mislih bi radi izvedli neko gibanje, vendar telo ne zmore opraviti vseh nalog, ki smo si jih zamislili. Pomeni, da imamo problem z osredotočenjem na gibanje mišic, kar se zgodi, če nimamo dobre gibalne osnove, podlage.

Prvi korak v procesu je zmožnost zavedanja o telesnem položaju v mirovanju in gibanju ter kje se nahaja v prostoru. Za vsak del telesa moramo vedeti, kje in v kakšnem položaju se trenutno nahaja, istočasno pa se zavedati, da so vsa gibanja in pozicije telesa povezane. Velikanski dosežek je, če se resnično zavedamo vsakega dela telesa, kot na primer pri plesalcih, ko izvajajo neko zahtevno kompleksno gibalno nalogo. Zavestno morajo aktivirati določeno mišico v telesu, ki je potrebna za izvedbo določenega giba oziroma elementa (obrati, špage, poskoki...) S pogostim izvajanjem vaj je ta zmožnost zavedanja na vedno višji stopnji. Z osredotočenjem na specifične mišice treniramo miselni proces, ki je vedno bolj aktiven. Rezultati so seveda boljši, če pri teh gibanjih dosežemo čim večjo stopnjo natančnosti.

Koncentracija je potrebna tudi pri ostalih sedmih principih vadbe. Boljša koncentracija pripomore tudi k izpolnjevanju in osredotočenju na ostale principe, kar vodi do boljših rezultatov v vsakdanjem življenju. Mišljenje postane jasnejše tudi zunaj vadbenega prostora. Prednosti koncentracije so naslednje: jasnost misli, boljša miselna zbranost, ki vodi v povečanje miselne energije, boljše in lažje prenašanje stresnih situacij... V nekaterih primerih se moramo posvetiti spreminjanju navad, fizičnih vzorcev, ki jih imamo shranjene v podzavesti. Tako odpravimo nekatera porušena ravnotežja v telesu, ki so lahko posledica vsakodnevnih enostranskih obremenitev ali pa so nastala zaradi poškodb enega dela telesa, kar poskušamo nadomestiti z drugim delom telesa (npr. poškodba enega kolena prinese več obremenitve na drugo koleno, ker nočemo obremeniti poškodovanega; to pripelje do telesne neuravnovešenosti). Z veliko koncentracijo poskušamo to popraviti, vendar ni lahko, saj smo napačno gibanje izvajali dolgo časa, kar se je zapisalo tudi v motorični spomin. S pravilnim izvajanjem vaj pa nam pravilno gibanje počasi pride v podzavest in sčasoma se novi gib tudi avtomatizira. Če se na primer plesalec poškoduje, lahko določen element izvaja nepravilno, nenatančno, če ga plesalec izvaja precej časa, se sčasoma ta gib lahko avtomatizira, zato je potrebno, da se plesalec pri izvajanju tega elementa še posebej skoncentrira, da ga bo lahko spet pravilno izvedel.

2. CENTER (OSREDINJANJE)

Bistvo pilatesa je delovanje iz središča telesa. Joseph Pilates ga je definiral pas moči. To je območje med spodnjimi rebri in boki, kamor je vključena tako sprednja kot zadnja stran telesa, lahko mu rečemo tudi mišični steznik. Pomembno je, da so v ravnovesju trebušne mišice spredaj in hrbtne mišice zadaj. Močno telesno središče je pomembno za dobro kontrolo gibanja in celotno telesno ravnotežje, prav tako podpira notranje organe in razbremenjuje hrbtenico. Podpora predstavlja hitremu in tudi počasnemu gibanju telesa. Pri športnikih je močno središče zelo pomembno, saj veliko gibanj izvedemo s pomočjo trebušnih mišic, še posebej pri plesalcih in baletnikih, ki imajo zmanjšane podporne ploskve (stojijo na prstih).

Pri mnogih vadba se trebušna moč dosega z različnimi upogibi trupa, to pa privede do tega, da lahko mišično moč trupa dosežemo samo v ploščaju, v katerem smo vadili (se pravi, ko je trup upognjen naprej – krepi se prema trebušna mišica). To ovira kontrolo trebušnega dela. Radi bi okrepili trebušne mišice v raztegnjenem položaju trupa (brez upogiba trupa), saj nam le tako koristi pri vseh aktivnostih v vsakdanjem življenju. Moč trebušnega dela tako zagotavlja podporo telesu.

Mišice telesnega središča so:

- zunanja poševna trebušna mišica,
- notranja poševna trebušna mišica,
- prečna trebušna mišica,
- črevnično-ledvena mišica,
- štirikotna ledvena mišica,
- vzravnalke trupa,
- trebušna prepona in
- mišice medeničnega dna.

Za izvajanje vseh pilates vaj je pomembno doseči stabilnost telesnega središča. Pri tem moramo izolirati in vključiti globoke stabilizatorje medenice in hrbtenice. To so: prečna trebušna mišica, mišice medeničnega dna ter globoke mišice ob hrbtenici. Da dobimo željeno stabilnost trupa, se moramo naučiti hkrati stiskati vse prej omenjene mišice.

3. DIHANJE

Dihanje je izmenjava plinov med telesom in zunanjim svetom. Joseph Pilates je bil mnenja, da moramo za pravilno dihanje zavestno izdihniti in do konca vdihniti. Vedno poskušamo iztisniti nečisti zrak iz svojih pljuč, kot da bi hoteli iz mokre obleke z ožemanjem iztisniti vse kapljice vode. Naše življenje je odvisno od načina dihanja.

Pri pilates vadbeni tehniki se izvaja prsno torakalno dihanje. Trebušno dihanje ni mogoče, ker imamo stisnjene trebušne mišice in trebuha ne smemo napihniti, vdihnemo lahko v tri smeri prsnega koša; naprej, vstran in nazaj v hrbet. Trudimo se dihati čimbolj polno vstran in v hrbet. Bolj kot razširimo prsni koš, več je prostora za zrak in s tem za kisik, pri tem pazimo, da se rameni ne dvigujeta gor.

Glavna dihalna mišica je diafragma ali trebušna prepona. Trebušna prepona je mišica, ki razmejuje prsni koš in trebušno votlino. Proti prsnemu košu je konveksne oblike, pri vdihu pa se zravna ter potisne notranje organe proti trebuhu, kar deluje tudi kot masaža za notranje organe. Pri dihanju sodelujejo tudi pomožne dihalne mišice (notranje in zunanje medrebrne mišice ter vratne in trebušne mišice), ki se s pravilnim dihanjem trenirajo in tako ohranjajo gibljivost prsnega koša.

Pri pravilnem dihanju moramo paziti na naslednje stvari:

- vrat in glava sta sproščena,
- dihanje mora potekati tekoče, ne zadržujemo dihanja,
- vdihnemo skozi nos (v prsni koš) – pet sekund, brez dvigovanja ramen,
- brez ustavljanja izdihnemo skozi usta – pet sekund, pri čemer sprostimo čeljust in ustnice,
- poskušamo se navaditi, da vdihnemo v hrbet med lopatice, saj je tam še veliko neizrabljenega prostora.

Pri pilates vadbi je ta način dihanja zelo pomemben. Prav tako je pomembno, kdaj bomo vdihnili in kdaj izdihnili. Vse vaje so skrbno načrtovane, tako da s časovno pravilnim in zavestnim dihanjem spodbudimo krepitev pravih mišičnih skupin (agonistov) ter istočasno sprostitve antagonistev. Dihanje vpliva na večjo stabilnost telesnega središča pri težjih delih vaje.

Splošna navodila za dihanje (kdaj je VDIH in kdaj je IZDIH) pri različnih položajih (Karter, 2004):

- **pri ležanju na hrbtu**, kadar se roke ali noge gibajo vertikalno od centra, je izdih. Kadar se roke ali noge približujejo centru, je vdih. Pri vseh vajah pa je seveda potrebno ohraniti stisnjeno telesno središče.
- **Pri stranskem premikanju rok ali nog**, kadar se odmikajo od sredine telesa, je vdih, ko se pomikajo nazaj k telesu, je izdih.
- **Pri leženju na boku ali na trebuhu** je izdih, kadar se katerikoli del telesa dvigne, ter vdih, ko se vrne nazaj. Seveda pri vseh gibih ohranimo stisnjeno telesno središče.
- **Pri opori klečno spredaj** naredimo vdih, kadar je gib okončine stran od centra telesa. Ko se vračamo, močno stisnemo popek proti hrbtenici ter izdihnemo.
- **Pri kontrakciji ali rotaciji telesa** izdihnemo.

4. KONTROLA

Po osvojitvi prejšnjih principov vadbe se lahko lažje osredotočimo na naslednjega – kontrolo telesa, ki je bistvena za varno vadbo brez poškodb. Ohranjanje kontrole v vsakem trenutku zahteva veliko koncentracijo in napor, da se v vsakem trenutku zavedamo vseh delov telesa. Stopnja kontrole telesa mora biti enaka tako pri nas zahtevnih kot tudi zelo zahtevnih gibih. Posamezniki na začetku učenja pilates vadbe uporabljajo veliko napora za koncentracijo, ki privede do najboljših rezultatov. Ponavljanje, marljivost in predanost vadbi izboljšujejo stopnjo kontrole in popolnost gibov.

Zaradi naše nepozornosti in nepravilnih telesnih položajev na delujoče mišice lahko pri vseh metodah vadbe pride do poškodb med vadbo. Okrepiti želimo male, šibke mišice, vendar pa brez koncentracije in kontrole gibov težko dosežemo. Navadno močnejše mišice telesa prevzamejo nalogo in so še močnejše, medtem se šibke mišice vse manj vključujejo v gibanje. Kontrola nad šibkimi mišičnimi skupinami telesa poveča njihovo moč. S postopnim povečevanjem teže bremena in ohranjanjem iste stopnje kontrole lahko dosežemo povečanje moči tudi na delih, ki so že močni (glavne mišične skupine).

Kadar je mišica v stalni uporabi, ima določen tonus, kadar pa ne dela, postaja ohlapna. Velikokrat na začetku treniranja ne občutimo miselne povezave med šibkimi mišicami. Pomagamo si lahko z roko in sicer tako, da se s prstom dotaknemo tiste mišice ter tako ustvarimo neke vrste miselno povezavo. Tako bolj začutimo ta del telesa. Zaradi zunanjega pritiska na mišico se bolj osredotočimo na del telesa, ki ga

moramo začutiti. Tako omogočimo svojim mislim boljšo povezavo z delujočo slabotno mišico in izločimo preveliko delovanje močnejše mišice. Zaradi boljše kontrole je gibanje kvalitetnejše. Z izpopolnjevanjem gibanja je naša izvedba vedno boljša, gib lahko enako kvalitetno izvedemo veliko hitreje ter presežemo prejšno stopnjo izvedbe giba.

5. NATANČNOST (PRECIZNOST)

Za učinkovitost pilates vadbe je eden od ključnih elementov natančno izvajanje vaj, ki zahteva veliko potrpežljivosti, prakse in koncentracije.

Natančnost pri gibanju nas pripelje do bolj elegantnih, estetskih, lepih gibanj. To se še posebej opazi pri športnih plesalcih, ki z usklajenim delovanjem telesa dosežejo natančnost enostavnih in sestavljenih gibanj. Vsa ta privlačnost in lepota, ki je rezultat natančnih gibov vsakega plesalca posebej, se še posebej vidi, ko par izvaja enak gib ali element istočasno.

Natančnost zahteva veliko koncentracije in seveda povratno informacijo, kako izgleda popoln gib. Telo potrebuje povratno informacijo, da nam sporoči, ali delamo pravilno ali ne, ter ali dosegamo določene rezultate.

Preciznost gibanja ne zahteva le pravilne postavitve telesa pred začetkom izvajanja vaje, ampak zahteva poleg pravilnega gibanja tudi pravilno hitrost izvajanja gibanja, ki mora biti časovno usklajena z dihanjem. Gibanje mora vseskozi spremljati dihanje. Ne sme se zgoditi, da sredi giba, kjer moramo izdihniti, ostanemo brez zraka, še preden smo gib izvedli do konca. Ves zrak, ki je na razpolago, moramo razporediti na celoten gib.

6. TEKOČE GIBANJE

Tekoče gibanje med vadbo vodi do usklajenega gibanja v vsakdanjem življenju. Če zmoremo, izvajamo gibanja pri pilates vadbi enakomerno in tekoče. Tu ni nobenih statičnih, izoliranih gibanj. Vsa sekvenca mora biti izvedena počasi in tekoče v časovni povezavi z dihanjem. Zaradi počasnega izvajanja vaj imamo možnost zavestno preveriti postavitev telesa in se koncentrirati na tiste mišice, ki to gibanje izvajajo. Tako ne more priti do poškodb. Zavestna mišična kontrola skozi sekvence pomaga odpraviti toge, sunkovite gibe. Do največjih problemov s kontrolo gibanja prihaja pri hitrih in velikih amplitudah gibanja (zaradi šibkejših mišic, ki so dejavne pri zelo raztegnjenih položajih sklepov). Vsa ostra, hitra gibanja v sklepih moramo izločiti, če hočemo sklepe obvarovati pred dolgoročno bolečino in obrabo. Kot v sklepu ne sme doseči prevelike iztegnitve (hiperekstenzije), ampak ga moramo iztegniti samo do naravnega položaja.

Togi gibi so navadno posledica preveč zategnjenih mišic. Pilates priporoča, da je gibanje tekoče, brez ustavljanja.

7. IZOLACIJA

Ko obvladamo kontrolo nad šibkimi mišicami, lahko dosežemo še večjo kontrolo le-teh tudi s povečano izolacijo. Prav tako se s tem zveča tudi natančnost gibanja.

Kadar s težavo občutimo mišico, ki bi morala izvajati gibanje, si lahko pomagamo s pritiskom nanjo od zunaj. Močnejši ko je zunanji pritisk, bolje začutimo mišico. Več težav se pojavlja, če določena mišična skupina nekaj časa ni bila aktivna. Z vestnim delom in pritiskom od zunaj jo lahko spet začutimo ter uporabljamo pri določenih gibih. Običajno večino gibanja prevzamejo močnejše mišične skupine. Samo s koncentracijo težko dosežemo vključevanja receptorjev šibkih mišic. Včasih je potrebno večtednsko pritiskanje na mišico od zunaj, preden dosežemo najmanjšo reakcijo.

Pri pridobitvi potrebne kontrole nad šibkimi mišicami fizični kontakt ni več potreben. Z izolacijo dela telesa (del telesa giba neodvisno od ostalih delov) lahko dosežemo boljšo gibljivost le-tega, če seveda ne obstajajo strukturni problemi.

Vsi zgoraj navedeni principi skupaj vodijo do povečane gibljivosti v sklepih. Gibljivost je zelo pomembna za preventivo pred poškodbami. Prevelika gibljivost lahko povzroči izgubo mišične kontrole, premajhna gibljivost pa omeji gibanje – obe stanji lahko vodita do poškodb. Pri vsakem športu so zahteve drugačne. Športni plesalci so zelo gibljivi, vendar bi radi imeli v teh ekstremno raztegnjenih položajih tudi veliko moči.

8. RUTINA

Boljši rezultati pri gibanju se pokažejo, če pilates vadbo izvajamo redno – tri do sedemkrat na teden. Pilates vaje izboljšajo duševno in telesno stanje vsakega posameznika. Več kot delamo, boljši bodo rezultati. To bi lahko primerjali z igranjem klavirja. Vsak mojster začne na začetku in z vajami postaja vedno boljši. Isto velja za skoraj vse aktivnosti.

Pilates vadba naj bi skupaj z raztezanjem trajala eno uro ali uro in petnajst minut. Dve uri na teden je že dober začetek, kar je več, pa je odlično. Postopen napredek pri izvajanju vaj nam daje samozavest, da vemo, kaj lahko dosežemo. Sistem mišičnega naprežanja in duševne povezave lahko ustvari vitko, mišično uravnoteženo postavo.

Rezultati izvajanja pilates vaj lahko pridejo pozno ali pa presenetljivo zgodaj. Vključevanje mišic, ki že dolgo časa niso v uporabi, lahko traja kar nekaj časa. Pri izvajanju vaj si moramo misliti, da so to vsakdanji gibi in ne predpisane vaje. Sčasoma postanejo vaje rutina in na pravilne telesne položaje ne mislimo več, ampak jih nezavedno uporabljamo pri vseh aktivnostih.

Pilates Body tehnika je posebna oblika pilatesa, ki vključuje aerobni trening in je zato tudi bolj zanimiva do klasičnega pilatesa.

Pilates Body tehnika je svetovna inovacija, ki so jo razvili na Hrvaškem. Od klasičnega pilatesa se razlikuje v tem, da je v vadbo vključen tudi aerobni trening, kar mnogi pri klasičnem pilatesu pogrešajo. Zaradi intenzivnosti in zahteve po zelo natančnem gibanju vadba traja samo 45 minut.

Od klasičnega pilatesa se razlikuje predvsem po načinu vadbe, ki pri Pilates Body tehniki poteka v aerobnem področju, kar omogoči hitrejše oblikovanje in preoblikovanje telesa. Tako opravimo zelo dober trening za srčno-žilni sistem, pospešimo porabo odvečnih maščob in s tem preoblikujemo telo.

Pilates Body tehnika temelji na elementih klasičnega pilatesa, vendar vadbo začnemo v stoječem položaju, nadaljujemo v sedečem in ležečem položaju in jo zopet končamo stoje. Vse vaje se tekoče prepletajo, tako da vadeči nimajo trenutka za počitek, srčni utrip pa v večini ure ne pade pod aerobni prag. Lahko rečemo, da spominja na gibe, ki bi jih izvajali v vodi.

Pri Pilates Body tehniki upoštevamo vsa naravna gibanja hrbtenice, upogibe, zasuke in odklone, seveda z aktivacijo globokih trebušnih mišic in stabilizatorjev trupa. Fiziološko obremenitev telesa bi lahko primerjali tudi z aerobiko nizke intenzivnosti ali z lahkotnim tekom.

6.6 PILATES JOGA KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

Pilates joga sva izbrali kot specialno pripravo športnih plesalcev predvsem zato, ker je izbira vaj pri pilates jogi zasnovana tako, da temelji predvsem na poudarku telesne drža, kar pa je za plesalce izredno pomembno.

6.6.1 O Pilates jogi

Pilates joga je intenzivna vadba, ki prepleta tradicionalne elemente joge z modernimi principi pilatesa, vajami za stabilizacijo trupa ter tehnikami dinamičnega in statičnega

raztezanja. Kljub intenzivnemu prepletanju asan, vadba temelji na izometrični mišični kontrakciji, kar pomeni, da v posameznem položaju vztrajamo dalj časa. Poglavitni cilj vadbe je pridobiti mišično moč zgornjega in spodnjega dela trupa, predvsem pa okrepiti abdominalni predel, kar nam omogoča pokončno držo, preprečuje poškodbe med športnimi aktivnostmi in podpira notranje organe. V vsakdanjem življenju ugodno vpliva na vitalnost in samozavest, poživlja telo in umirja misli ter duha. Uro zaključimo z vodenim sproščanjem.

6.7 JOGA KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

Za plesalce je izrednega pomena vedenje, da so telo, dihanje in duh neločljivo povezani, in kar se zgodi na eni teh ravni, neizogibno vpliva na druge (Zagorc, 2007). Jogijskih položajev (asan) in dihalnih vaj (pranajame), vaj za ozaveščanje in razvijanje prožnosti se učimo zato, da bi z zavestno uporabo kontrole telesa in dihanja vplivali na duha – na našo ekspresivnost, sposobnosti umetniškega podajanja gibanja. Vaje so povezane med seboj, lahko bi jih strnili tudi v pol ali celourno vadbo, kar omogoča posebno fluidnost, tekočo izvedbo, povezanost gibanja, lahkotnost in preciznost izvedbe. Telo deluje kot celota še posebej v plesu, celo več razteza se v prostor, do partnerja, soplesalcev in do publike – tako ga je treba vzgajati.

Celotna vadba – bodisi da gre samo za asane ali vaje za ozaveščanje in prožnost telesa, je povezana s koncentracijo, usmerjanjem misli in nadzorovanjem dihanja, kar pomeni, da ne pomaga samo oblikovati plesno telo, pač pa pripomore, da se počutimo mentalno in emocionalno uravnovešeni, mirni in sproščeni. Z vadbo se naučimo nadzorovati telo, usmerjati energijo se sprostiti pred tekmo, videti dogodke na plesišču, predvideti reakcije, se umiriti pred tekmo in se po največjih naporih napolniti z energijo.

6.7.1 O Jogi

»Joga ni starodaven mit, pokopan v pozabo. Je najvrednejša dediščina sedanjosti. Joga je bistvena potreba danes in kultura jutri.« (Swami Satyananda Saraswati; v: Urbanc, 2004).

Ena od metod, tehnik, filozofij, ki je po približno petindvajsetih letih prodiranja do slovenskega človeka našla umestitev v prostoru sprejemljive drugačnosti, je joga (Zagorc, 2006).

Jogo je pojmovno zelo težko definirati, še težje pa je z nekaj besedami razložiti, kaj joga je, oziroma kaj je njeno bistvo (Möscha, 1999). Navadno je veliko lažje govoriti o

tem, kaj joga ni. Joga niso samo asane, jogijsko dihanje, meditiranje in sproščanje, ni samo človek v oranžnem oblačilu ali častilec Krišne, ki pleše in poje po mestnih ulicah, ni samo askeza, niti ni nekaj, kar se pojavlja in sodi le v Indijo, še manj pa zapiranje vase in beg pred problemi in svetom, v katerem živimo. Če si želimo odgovoriti na vprašanje, kaj joga resnično je, se odgovoru še najbolj približamo, če rečemo, da je joga združitev. Kajti tam, kjer je možna združitev, tam je razumevanje in kjer je razumevanje, je ljubezen in tam, kjer je ljubezen, je harmonija in kjer je harmonija, tam je joga.

Beseda joga pomeni enost ali edinnost in izhaja iz sanskrske besede yuj, kar pomeni združiti. Ta enost ali združevanje je v spiritualnem smislu opisano kot povezanost individualne zavesti z univerzalno zavestjo. Na bolj praktični ravni je joga način uravnoteževanja in harmoniziranja telesa, uma in emocij (Maheshwarananda, 1987).

Joga izhaja iz Indije. Izvorno je povezana z hindujsko vero. Osnovana je na misli, da morata biti duh in telo usklajena, da bi bili zdravi in srečni, ne glede na okoliščine, v katerih živimo. Predstavlja fizično in psihično komponento telesa, saj graditev ene brez druge ne da željenih rezultatov. Z jogo se v organizmu kopiči energija, usmerjamo jo v tisti organ, ki jo potrebuje, in jo maksimalno in racionalno izkoristimo. V človeku gradi izjemno moč – moč misli in discipline, pomaga mu pri iskanju in doseganju vedrine in spokojnosti.

Od fizičnega dela telesa preide joga na mentalne in čustvene nivoje. Joga ne more priskrbeti zdravila za življenje, podarja pa dokazano metodo, da se z njim lahko soočimo in spopademo. Joga stremi k popolni koordinaciji različnih telesnih funkcij, da te kasneje pozitivno vplivajo na celotno telo (Vukelj, 2004).

Vadba joge s svojimi pozitivnimi učinki koristi vsakemu, ki jo izvaja. Le redko pozna omejitve, saj ljudi ne omejuje po spolu ali letih. Primerna je tako za ljudi, ki se nikoli niso ukvarjali z rekreacijo, kot za vrhunške športnike. Skupaj z občutkom celote, ki ga ob njej spoznajo, in z vsemi koristmi, ki jih ponuja, je joga slednjim v veliko pomoč pri doseganju boljših rezultatov.

Po določenem času vadbe joge telo postane bolj gibljivo, krepijo in sproščajo se mišice, izboljša se ravnotežje, poveča se zavedanje sebe in svojega telesa, z njim se poveže tudi um. Pride tudi do hormonskega ravnovesja, bolj zdravih notranjih organov, pomiri (ali vzburi) se živčni sistem.

Za učinkovito vključevanje joge v športni trening je pomemben izvor asan, cikel in del vadbene enote, ko jogo vključimo v proces treninga. S tem lahko izboljšamo želene motorične sposobnosti, faza posamezne priprave je lahko bolj učinkovita in posledično temu bodo boljši tudi rezultati. Pomembno je tudi, kako in kdaj izvajamo pranajamo in meditacijo.

Poleg **hatha joga**, ki je naši miselnosti najbližja in se je zato v Evropi in Ameriki najbolj uveljavila, so še druge smeri joga, vsaka od njih pa goji določeno področje. Radža joga stremi k notranji koncentraciji, karma joga k nesebičnem darovanju, bhakti joga k učenju ljubezni do božanstva, džnjana joga k intelektualnim raziskavam višjih svetov.

Karma joga – je pot služenja. Na tej poti se um najhitreje očisti in preseže lastne omejitve (Vaš, 2002). Bistvo karma joga je predano ukvarjanje s telesnim in umskim delom. Prizadeva si utišati ego in ugledati enost v različnosti. Karma joga je najprimernejša za živahne ljudi, je dejavna pot.

Džnjana joga – stremi k intelektualnim raziskavam višjih svetov. S tem razvijamo razumevanje principov. Je filozofska pot, je razumsko dožemanje duhovne evolucije. Zanja sta bistveni tehniki razločevanja in ravnodušnosti. Od vseh štirih poti je najtežja, saj zahteva oster in neskaljen razum (Zagorc, 2007).

Bhakti joga – bhakti joga, pot srca in ljubezni, je razvil Višnuizem – teistična oblika vedante. Ta je za tiste iskalce, ki imajo razvito predvsem čustveno plat in so zmožni rasti v nesebični ljubezni, častiti boga z vsem svojim srcem in bitjem ter darovati samega sebi bogu. S tem, ko gojimo do vsega pozitiven odnos, razvijamo razumevne celotnega dogajanja v sebi in v okolju (Möscha, 1999).

Radža joga – radža ali kraljevska joga (radža pomeni kralj) je uporaben sistem, ki temelji na mentalni vadbi in je pot samodiscipline in vadbe. Njen namen je opazovati, prepoznati in nadzorovati aktivnost živčnega sistema. Sestavljena je iz osmih stopenj: jame (samoobvladanje), nijame (discipline), asan (telesne vaje), pranajame (dihalne vaje), pratjahare (usmeritev čutil vase), dharane (koncentracije), dhjane (prave meditacije) in samadhi (popolne uresničitve). Prav doseganje samadhija je glavni cilj joga (Pustovrh, 2007).

6.7.2 Joga in športni plesalci

Joga ima neposreden vpliv na fizično pripravo športnika, psihološko pripravo, regeneracijo in ustvarjalnost. Posredno pa vpliva tudi na tehnično pripravo, taktično pripravo in načrtovanje treninga.

Športni plesalci kot del priprave največkrat uporabljajo hatha joga in pa joga stretching.

HATHA JOGA

Hatha joga se pojavlja predvsem v športu kot del vsakodnevne športnikove priprave. Če so se pred dvajsetimi leti mnogi še norčevali iz nje, jo primerjali s fakirstvom,

akrobatiko, letenjem na letečih preprogah, so jo danes mnogi osvojili kot pot k ozaveščanju svojega bitja, kot del lastne filozofije in pogleda na svet, kot sestavni del fizične in psihične priprave.

Ha pomeni sonce, tha-mesec; tako je joga spoj sonca in meseca (Zagorc, 2007). Torej je koncept same prakse psihosomatski. Spoznali smo že, da telo predstavlja v filozofiji joge hram, v katerem prebiva duša. Zaradi tega obsega sama praksa joge telesne vaje – jogijske položaje – asane, povezano z vadbo dihanja – pranajamo in ozaveščanjem pretokov energije (bandhe, mudre). Uči nas duševne, fizične, vitalne, emocionalne, psihične in duhovne kontrole. Vključuje koncentracijo, osredinjanje in meditacijo, kar vse povezano med seboj vodi do višjih ravni zavesti – cilju vsakega ukvarjanja z jogo. Je proces, ki vodi k zedinjenju telesa, duše in duha, k spajanju misli, telesa in duha, kar pomeni srečevanje z ravnovesjem, harmonijo, milino in jasnostjo.

Asane so posebne drže oziroma položaji telesa, ki imajo močan vpliv na posamezne organe, predele v organizmu, močan vpliv imajo tudi na um in zavest, kar vse pri izvajanju povežemo v enovito celoto. Asana v sanskrtškem jeziku pomeni stabilen in udoben položaj. To niso samo telesne vaje, drže in položaji, pač pa ozaveščeno delovanje celotnega telesa, osredinjen in koncentriran um, ozaveščeno dihanje in zavestno delovanje mišičnih skupin, ki v določeni vaji sodelujejo.

Hatha jogi so odkrili, da lahko z razvijanjem nadzora nad telesom s pomočjo asan nadziramo tudi um.

Asane omogočajo:

- da postane naše telo bolj prožno,
- poveča se elastičnost sklepov,
- preveč tonzirane mišice postanejo daljše,
- povečevanje funkcionalnih sposobnosti (dihalnega, prebavnega in srčno-žilnega sistema),
- povečevanje gibalnih sposobnosti (gibljivosti, koordinacije, ravnotežja, moči, preciznosti),
- uravnoveša se živčni sistem,
- uravnovešeno izločanje hormonov,

- uravnavanje metabolizma,
- izboljšanje umskih sposobnosti,
- izboljšanje telesnega počutja.

Vsi sistemi so med seboj na nek način povezani in delujejo ritmično. Asane vzpostavljajo določen ritem delovanja in pripomorejo k harmoniji med njimi. Osvobajajo vitalno energijo, kar vse vodi k boljšemu počutju.

V Pantjalijevih Yoga Sutras je zapisana strjena definicija jogijskih asan: Sthiram sukham aasanam, kar pomeni položaje, ki so udobni in stabilni. Tako lahko vidimo, da v tem smislu vadim jogijske asane zaradi razvijanja sposobnosti dalj časa udobno sedeti v nekem položaju, kar je nujno med meditacijo (Saraswati, 1998; v: Zagorc, 2007).

Pri izvajanju asan zavzamemo določen položaj, ostanemo v njem nekaj časa in medtem sproščamo mišice. Pri tem se masirajo notranji organi, ki nato lahko bolje delujejo.

Čeprav jih izvajamo s snovnim telesom, vplivajo tudi na astralno telo. Jogijske vaje se navadno izvajajo počasi, koncentrirano in sproščeno. Izvajamo jih lahko na dinamičen in statičen način.

Dinamične in statične asane

Dinamične vaje niso namenjene razvijanju mišic ali različnih telesnih sposobnosti, temveč večanju prožnosti, pospeševanju cirkulacije, rahlanju mišic in sklepov, sproščanju energetskih blokad in odstranjevanju zastale krvi iz raznih delov telesa.

Dinamične prakse pogosto vključujejo vključujejo energične gibe telesa. Te asane tonizirajo kožo in mišice, krepijo pljuča, spodbujajo gibanje v prebavnem sistemu in sistemu za izločanje. Dinamične prakse so še posebej koristne za začetnike.

Statične vaje izvajajo vadeči v srednji in napredni fazi vadbe. Imajo subtilnejši in močnejši učinek na pransko in mentalno telo. Izvajamo jih z malo ali celo brez gibanja. Telo ostane nekaj časa v enakem položaju. Te asane so namenjene za nežno masažo notranjih organov, žlez in mišic, kakor tudi sproščanju živcev po celem telesu. Še posebej skrbijo za vnašanje mirnosti v um in za pripravo vadečega na višje prakse joge, kot je na primer meditacija. Nekatere so še posebej koristne za sprožanje stanja umikov čutov, pratyahare (Saraswati, 1998; v: Vukelj, 2004).

V študiji, ki je bila objavljena v Reviji o raziskavah o indijski medicini (Journal of Research in Indian Medicine), je bilo ugotovljeno, da je šestmesečna dnevna vadba jogijskih asan (položajev) znižala krvni pritisk, telesno težo, zmanjšala število vdihov in izdihov v minuti, povečala pljučno zmogljivost in širjenje prsnega koša. Kasneje so ugotovili, da redna vadba joge zmanjšuje možnost stresa, niža raven holesterola, uravnateži raven krvnega sladkorja, povečuje oddajanje alfa možganskih valov (kar je povezano s sprostitvijo) ter manjša splošne telesne težave (Kelder, 2001; v: Zagorc, 2007).

Asane se sprva osredotočajo na povečevanje in ohranjanje gibljivosti hrbtenice, pa tudi na krepitev in pomlajevanje živčnega sistema. Lahko natezanje, sukanje in upogibanje dajejo prožnost sklepom in mišicam v telesu, obenem pa masirajo še žleze in notranje organe. Krvni obtok se izboljša in obilno oskrbuje vse telesne celice s hrano in kisikom. Mirne drže osvobodijo um, saj odženejo motnje, ki jih povzročajo telesni gibi. Umirjajo um, uravnovešajo čustva in pozitivno usmerjajo življenjsko naravnost.

Rezultat je sproščanje speče energije; telo postane vitalno in močno, um pa postane lahek, ustvarjalen, vesel in uravnotežen.

JOGA STRETCHING

Stretching je oblika vadbe, ki se je razvila neposredno iz joge in postala prepoznavna v vseh športnih zvrsteh, bodisi v vrhunskem ali rekreativnem športu. Stretching omogoča povečanje gibljivosti s statičnim zadrževanjem določenega položaja telesa. V določenem položaju se skušamo čim bolj sprostiti in s pomočjo dihanja sproščamo mišico, ki jo razrtezamo. Ko dosežemo prag bolečine, položaj zadržimo vsaj 30 – 60 sekund in nato popustimo.

Telo kot mišično-skeletni sistem je popolnoma odvisno od naše volje in je hkrati najdragocenejši inštrument v vsakodnevnem življenju. Z metodo stretchinga se učimo obvladovati in razumeti delovanje tako kompleksnega sistema, kot je naše telo v smislu njegovega delovanja, odzivanja in reakcij na nove položaje.

V plesu mora biti ta oblika vadbe prisotna vso tekmovalno sezono, enkrat na dan oziroma po vsakem večjem naporu.

Pozitivni učinki stretchinga so:

- preprečimo poškodbe,
- povečamo gibljivost in fleksibilnost telesa,
- po napornem treningu zmanjšamo tonus mišic in omogočimo ponovno prekrvavljenost tkiv (pospešen pretok krvi po telesu zagotavlja oskrbo s kisikom in odplavlja odpadne produkte kemičnih reakcij znotraj mišice),
- izboljša se telesna koordinacija, da lažje opravljamo zahtevnejše gibalne naloge,
- omogoči se boljši in hitrejši prehod signalov preko živca do mišice, s čimer se izboljšujejo tudi reakcije gibalnega mehanizma.

Za povečanje gibljivosti v plesu navadno uporabljamo dve metodi stretchinga:

- **Raztezanje z odporom**

Ta metoda se navadno izvaja v paru ali s pomočjo elastike, stene, baletnega droga in itd. Zavzamemo določen položaj in ga zadržujemo z odporom (potiskanje v nasprotno smer). Takoj ko odpor popusti, se mišica v zelo kratkem času sprosti, zato jo v tistem trenutku lahko v fazi izdiha dobro raztegnemo. V fazi odpora vztrajamo 15 – 30 sekund. Pri tem je dihanje ključnega pomena.

- **Raztezanje s pomočjo lastne telesne teže**

Ta metoda je med plesalci najpogostejša in jo izvaja vsak sam. Zavzamemo določen položaj in pustimo, da teža lastnega telesa razteza željeno skupino mišic. Z vsakim izdihom telo rahlo potisnemo navzdol in skušamo položaj tudi zadržati. Telesa nikdar ne raztezamo na silo, vedno gremo samo do praga bolečine, da se izognemo refleksnemu zategovanju mišic in položaj zadržimo 30 – 60 sekund. Pri tem ne zadržujemo dihanja, vdih in izdih prilagodimo ritmu izvajanja posamezne vaje.

Stretching je potrebno izvajati pred in po treningu. Nikoli ga ne izvajamo, če za to niso primerno ogreti. Pravilo je: bolje stretching brez treninga kot trening brez stretchinga in glede na obremenitve telesa oziroma težavnosti posameznih elementov v koreografijah, ki zahtevajo največje amplitude, je stretching nepogrešljiva oblika vadbe skozi celo tekmovalno sezono. Dva načina vadbe, ki sta najbolj primerna za plesalce, sta: stretching pred treningom in joga stretching po treningu.

Stretching pred treningom

Potrebno je predhodno ogrevanje telesa; tek na mestu, kolebnica, poskoki ali pozdrav soncu (zaporedje 12 položajev, ki jih izvajamo kot eno samo neprekinjeno vajo in je namenjena predvsem pripravi telesa za nadaljno vadbo). Sledi niz vaj za povečanje gibljivosti celega telesa, na koncu se še posebej posvetimo tistim delom telesa, od katerih se zahteva največje amplitude (noge: izvajanje špage, dvigi nog, različni kicki, kadetski skok za plesalce..., hrbet; nagibi, predkloni, zakloni...).

Joga stretching po treningu

Joga je način življenja, ki se je s svojo filozofijo in disciplino vaj za telo, močno dotaknila tudi športnikov. Marsikoga je joga pritegnila zato, ker bi si rad z njo priredil čilo in prožno telo oziroma telo, v katerem se dobro počutiš in je lepo na pogled. Narahlo spreminja odnos do življenja in telesa. Z vztrajnim ugaševanjem in sproščanjem telesa ter z umirjanjem duha se človeku odpirajo novi pogledi za notranji mir. Z jogijskimi položaji oziroma asanami s pomočjo dihanja počasi in dosledno raztegujemo in oglašujemo mišice, sklepe, hrbtenico in celotno okostje ter tako utrjujemo vse dele telesa. Asane sproščajo telesno in duševno napetost, s tem pa tudi velikanske zaloge energije. Velik poudarek v jogi so dihalne tehnike, ki poživljajo telo in pomagajo nadzorovati duha ter nas navdajajo z občutkom notranjega miru; z vajami pozitivnega mišljenja in meditacijo pa si zbistrimo in uredimo misli, okrepimo umsko moč in zbranost. Vaje se izvajajo po treningu oziroma po končanih vseh fizičnih naporih, zato, da se telo popolnoma umiri in pripravi k počitku. Na koncu se izvaja tudi sproščanje, ki je ena izmed oblik avtogenega treninga in vzpostavlja stanje ravnovesja telesa in duha.

Pri vadbi joge stretchinga moramo upoštevati naslednja načela (Lidell, 1991; v: Zagorc, 2007):

- pravilno izvajanje vaj oziroma položajev, ki sistematično delujejo na vse dele telesa, raztegujejo in ugašujejo mišice in vezi, ohranjajo prožnost hrbtenice, gibke sklepe in izboljšujejo krvni obtok,
- pravilno dihanje, ki pomeni enakomerno dihanje s polnimi pljuči,
- pravilna relaksacija omogoči sproščanje napetosti v mišicah in v celotnem organizmu, kar ugodno vpliva na ohranjanje energije in
- pozitivno mišljenje in meditacija, ki vodita k odstranjevanju negativnih misli, stresa in nas usmerjata po poti naprej.

6.7.3 Uporabnost joge glede na cilje treninga športnih plesalcev

1. CILJ: Povečanje gibljivosti

Joga je zagotovo pot do boljše gibljivosti sklepov in hrbtenice, istočasno pa izboljšuje elastičnosti mišic preko pravilnega izvajanja asan in usklajenega dihanja. Ne glede na to, ali se asane uporabljajo samostojno ali v sklopu celotne vadbe joge, učinkujejo tudi na športnega plesalca, ki jih vključuje v svoj trening. Dobra gibljivost je pomembna za razvoj vseh ostalih motoričnih sposobnosti in pomaga preprečevati poškodbe.

Za gibljivost je znano, da se mora vadba za povečanje izvajati skozi celotno sezono in kar se da redno. Včasih je temu namenjena celotna vadbena enota športnega treninga, največkrat pa uvodni in/ali zaključni del.

Dinamične asane so najbolj primerne za ogrevanje v uvodnem delu vadbene enote, saj izboljšajo prožnost mišic in hrbtenice, zvišajo telesno temperaturo, raztezajo dihalne mišice, ki zato povečajo pljučno kapaciteto. Neglede na športno disciplino, tip športnika ali cilj vadbene enote oziroma cikla treninga, je tak način ogrevanja vedno dobrodošel in zelo uporaben.

Vadbi za gibljivost lahko namenimo celoten glavni del vadbene enote ali pa zgolj drugo polovico. Takrat so statične asane primernejše, saj je zadrževanje v določenem položaju in s tem raztezanje v velikih amplitudah giba dovolj varno. V primeru, da bi sledil zahtevnejši del treninga, bi bile mišice še dodatno obremenjene in nevarnost poškodb večja.

Primeri značilnih asan kot položajev za povečanje gibljivosti zadnjih stegenskih in hrbtnih mišic sta:

- Klešče in
- Plug.

2. CILJ: Krepitev in obnavljanje mišic

Namen ogrevanja pri vsakem športu je dvig telesne temperature, povečanje mišičnega tonusa in pripraviti organizem na večji napor. Joga preko asan in vsklajenega dihanja dosega ta namen. Le-te v določenem položaju krepijo agoniste in raztezajo ter sproščajo antagoniste. Večina športnikov pozablja, da niso v telesu pomembne le velike mišične skupine, ampak tudi manjše in globlje ležeče, ki prav tako opravljajo pomembne funkcije. Mišice ob hrbtenici (hrbtne in trebušne)

pomagajo pri stabilizaciji trupa, kar je pomembno za preprečevanje poškodb. Značilnost joga je krepitev vseh mišic.

Poleg že omenjenega ogrevalnega dela se joga kot samostojen trening oziroma vadbena enota iz vidika moči oziroma krepitev mišic uporablja tudi kot dopolnilni in regeneracijski, oziroma obnovitveni trening.

Dopolnilni trening je najbolj učinkovit zaradi specifičnosti posameznega športa, ki pripelje vadečega do nesorazmerne razvitosti mišic in zaradi tega večje možnosti poškodb. Z izvajanjem asan se enakomerno krepijo agonisti in antagonisti. To vrsto treninga je najbolj koristno uporabljati v pretekmovalnem in prehodnem obdobju.

Regeneracijski trening je pomemben z vidika anabolne faze, saj je organizem po naporni vadbi ali tekmovanju potrebno čim hitreje obnoviti, odstraniti simptome utrujenosti in za preprečevanje poškodb (predvsem v obremenjenih mišicah). Joga, ki jo uporabljajo športni plesalci kot regeneracijski trening oziroma kot aktivno regeneracijo, pomaga izboljšati učinke vadbene procesa, dvigniti motorične sposobnosti na višji nivo in izboljšati učinkovitost tehnične priprave. V regeneracijski trening spadajo asane, ki raztezajo mišice (samo raztezanje namreč mišico popolnoma izprazni krvi). Kakor hitro se raztezanje preneha, mišice zavzamejo normalno prostornino in vsrkajo svežo kri, ki jih očisti in nahrani (Lysebeth, 1979; v: Pustovrh, 2007). To vrsto treninga se uporablja skozi celotno sezono, najbolj pa v predtekmovalnem in tekmovalnem obdobju.

Primer asan za ohlajanje, obnavljanje in kot dopolnilne vaje:

- plug,
- položaj za sproščanje,
- klešče.

Asani plug in klešče sta izbrani kot primer najbolj značilnih položajev, ki po eni strani krepijo trebušne mišice, po drugi raztezajo hrbtne in zadnje stegenske mišice. Položaj za sproščanje in plug učinkujeta na telesno in duševno sproščenost, ki pospeši regeneracijo. Klešče obnavljajo organizem preko boljšega limfnega obtoka.

3. CILJ: Izboljšanje ravnotežja

Za preventivo pred poškodbami je poleg močnih stabilizacijskih mišic, mišičnega ravnovesja, dobre gibljivosti in spočitosti organizma pomembno tudi dobro ravnotežje športnega plesalca. Joga s svojimi ravnotežnostnimi asanami nudi kakovosten trening tudi za vrhunske športnike.

Vadbo je najbolje izvajati skozi celotno sezono, največji poudarek pa mora biti zagotovo v pripravljalnem, prehodnem in predtekmovalnem obdobju. Priporočljivo je, da se v procesu športnega treninga izvaja v glavnem delu vadbe, samostojno ali skupaj z metodami za razvoj drugih motoričnih sposobnosti.

Primer asan, ki s svojo statično lastnostjo vztrajanja v položaju vplivajo na izboljšanje ravnotežja in koncentracije:

- položaj na eni nogi,
- labod.

4. CILJ: Umiritev in aktivacija živčnega sistema

Metode za razvoj določenih motoričnih sposobnosti, kot so hitrost, koordinacija in hitra eksplozivna in največja moč, podobno kot tehnično in taktična vadba, zahtevajo izrazito spočitost živčnega sistema športnika. To je najpomembnejši razlog, zakaj se metode uporabljajo na začetku vadbene enote in čemu dolgi odmori med ponovitvami in serijami. Včasih je umirjenost živčnega sistema težko doseči, zato mora športnik poznati prijeme, ki ga do tega stanja pripeljejo. Joga je ena od najučinkovitejših metod.

Kogler (1999) zagovarja, da so asane, ki imajo pomirjajoč oziroma sproščujoč učinek, v kombinaciji s pravilnim dihanjem, tiste, ki vplivajo na umiritev živčnega sistema. Te morajo imeti dovolj dolg in globok izdih, izvajajo se z zaprtimi očmi in trupom nagnjenim naprej. Aktivacijo živčnega sistema je mogoče doseči z izvajanjem asan s hitrim in globokim vdihom, odprtimi očmi in trupom, nagnjenim nazaj.

Poleg ciljnega izvajanja asan imata na pomiritev živčnega sistema velik učinek tudi meditacija in pranajama.

Za uspešnost razvijanja in ohranjanja določenih motoričnih sposobnosti (hitrosti, koordinacije, hitre in največje moči) ter tehnično in taktične vadbe je nujen umirjen živčni sistem. Joga se s svojimi metodami za pomiritev le-tega uporablja v vseh vadbenih ciklih in obdobjih (tekmovalnem, pretekmovalnem in v pripravljalnem), na

tekmovanjih oziroma v posamezni vadbeni enoti (5 – 6 minut na koncu ogrevalnega dela), kjer so prisotne prej naštetе motorične sposobnosti. Kot del psihološke priprave pomaga v premagovanju predšartne treme in drugih dejavnikov, ki lahko negativno vplivajo na tekmovalni rezultat.

Najbolj znana primera asan, ki s svojimi lastnostmi (prehajanja v položaj, vztrajanja v njem in trupom nagnjenim naprej) močno vplivata na umiritev živčnega sistema, sta (Kogler, 1999):

- sveča,
- plug.

Najbolj znani primeri asan, ki s svojo naravo upogibanja trupa nazaj in zadrževanje diha v končnem položaju vplivajo na aktivacijo živčnega sistema, so:

- kobra,
- kobilica,
- lok.

5. CILJ: Povečanje koncentracije, zavedanja in vizualizacije

Športni plesalec mora biti za dober rezultat umirjen, skoncentriran, z dobrim zavedanjem in usmerjenostjo v svoj cilj. Ena najbolj zanjilnih lastnosti joge je povečanje koncentracije in zavedanja. Že pri dinamični fazi asan se misli osredotočajo na pravilno tehniko, relaksacijo, dihanje in enakomernost, v statičnem položaju pa še na sproščeno nepremičnost in statično točko asane. Zavedanje sebe in svojega telesa ter koncentracija se tako povečujejo in v popolni vadbi joge (v kombinaciji s pranajamo in meditacijo) dosežejo vrhunec.

Nekateri športni plesalci si v mislih predstavljajo tekmo. Izpeljejo načrt za doseg željenega rezultata. Temu pravimo vizualizacija. Izvajamo jo skupaj s pranajamo. Pri športnih plesih je to koristno, saj v njih prevladuje koordinacija, hitrost, ravnotežje, moč in vzdržljivost.

Jogo za izboljšanje koncentracije, zavedanja in vizualizacije se v športnem treningu uporablja v tekmovalnem in predtekmovalnem obdobju kot del psihološke, tehnične, taktične in teoretične priprave. V vadbeni enoti je vključena na konec ogrevanja oziroma začetek glavnega dela, prav tako na tekmovanjih. Pranajamo se z namenom

izboljšati vizualizacijo skupaj z meditacijo izvaja že kakšen večer pred tekmovanji, preden športnik zaspi.

Značilni asani za sproščanje, ki s pomočjo meditacije in pranajame izboljšujeta koncentracijo, povečujeta zavedanje in vizualizacijo, sta (Kogler, 1999):

- položaj za sproščanje,
- pollotus.

6. CILJ: Zdrav organizem športnega plesalcev

Vzdrževanje enakega stanja notranjega okolja – neposrednega okolja celic – (homeostaze) je temeljni pogoj za nemoteno delovanje vsake in vseh celic organizma (Lasan, 1996).

Celostno zdravje organizma je odločilno tudi za športnika. Pri tem igrata veliko vlogo hormonsko ravnovesje in zdravje notranjih organov. Na oba ima joga velik vpliv, zato ob njeni prisotnosti v procesu športnega treninga močno učinkuje tudi na izboljšanje športnega rezultata.

Joga dosega celostno zdravje človeka (športnika) preko asan in pranajame, ki masirata in povečata prekrvavitev notranjih organov in žlez (jim povečata ali zmanjšata izločanje hormonov), obenem pa z meditacijo dobro vpliva na razstrupljanje telesa. Slednje je dobrodošlo pri treningu vzdržljivosti, pri katerem se v krvi nabirata mlečna kislina (laktat) in drugi presnovni produkti.

Zdravje je potrebno vzdrževati skozi celotno sezono. V namen obnovitve organizma pa je priporočljivo, da se joga izvaja v zaključnem delu vadbene enote.

6.8 JOGA KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

Tako kot vsi ostali športniki se tudi plesalci srečujejo z različnimi stresi, ki delujejo na različnih ravneh.

Čustvena, mentala in fizična trenja ne povzročijo stanja napetosti samo v naših mislih, ki so prepogosto nejasne in negativne, ampak vplivajo tudi na našo fizično raven oziroma telo. Pretok energije skozi telo je v stanju stresa precej oviran, zato plesalci ne morejo občutiti prave svobode gibanja. Daljše stanje povečanega vzburljanja povzroči motnje pri dihanju, srčnem utripu, poveča se poraba energije in mišični tonus naraste. Te spremembe nastanejo kot posledica delovanja avotomnega

živčnega sistema, ki lahko povzroči zmanjšanje zmogljivosti nekaterih žlez za proizvodnjo hormonov.

Živčni sistem nas s pošiljanjem impulzov nenehno opozarja na preteče nevarnosti in nam kaže pot, kako lahko sami obvladujemo stvari okrog sebe. Z različnimi kemičnimi procesi, ki se ob povečanem vzburjenju še dodatno okrepijo, nas opozarja, da naše telo potrebuje fizično in psihično zaščito. Tak pojav je zlasti pogost med tekmovalci, ni pa nujen. Nobenemu športniku ni potrebno aktivirati obrambnega mehanizma, živčni sistem lahko pošilja tudi druge znake, ki so veliko bolj blagi, a vseeno dovolj jasno pokažejo, da je čas za spremembe.

Plesalci se na dan tekmovanja srečujejo z različnimi dejavniki in situacijami, ki vplivajo na njihovo psihično stabilnost. Nekatere situacije se v podobnih oblikah pojavljajo na vsakem tekmovanju, vedno znova pa se plesalci srečujejo tudi z novimi, ki predstavljajo še dodaten izziv v načrtovanju psihološke priprave plesalcev. Očitno je, da ni dovolj le fizično dobro pripravljeno telo in vrhunska koreografija, pomembna je tudi psihična strategija, ki povezuje zunanji in notranji svet vsakega posameznika in para kot celote. Trenerjeva naloga je, da plesni par predhodno pripravi na dejansko stanje tekmovanja in ozaveščanje posameznih situacij.

6.8.1 Tehnike sprostitve

Danes je znanih več uspešnih tehnik sprostitve, ki vsaka zase lahko pripomorejo k ustrezni psihološki pripravi športnikov. Za obvladovanje napetosti je ključnega pomena sproščanje duha in telesa. Umirjeno in sproščeno stanje vzpostavi idealno povezavo med telesom in duhom, odvrta pozornost od negativnih misli, motečih dejavnikov in vzpostavlja stanje ravnovesja.

Za uspešen nastop na tekmovanju je potrebno izbrati pravilen način oziroma tehniko sproščanja in upoštevati stopnjo umirjenosti glede na aktivnost, ki sledi. Med nastopom je treba poskrbeti, da športnik ne doseže stanja globoke sprostitve, saj tako njegov rezultat ne more biti kakovosten. Psihična priprava mora biti sestavljena tako, da omogoči vzpostavljanje in vzdrževanje predvidenih oziroma pričakovanih stanj. Sestavljena mora biti iz tehnik, ki vplivajo na umirjanje – sproščanje in tudi tehnik, ki vplivajo na aktivacijo – vzburjanje.

Kot plesalci ves čas delujemo na:

- fizični,
- mentalni in

- emocionalni ravni.

Najpogosteje uporabljene tehnike, ki jih uporabljamo za sproščanje pred in med tekmovalno napetostjo med plesalci, so (Tušak, 1999):

- meditacija,
- joga nidra,
- avtogeni trening,
- kreativna vizualizacija,
- pranajama.

6.8.2 Meditacija

Običajno besedo meditacija povezujemo z določeno religijsko tradicijo Vzhoda, z nekakšno mistiko, mistično prakso jogijev, ki ure in ure mirno presedijo v svojih, nam nerazumljivih položajih – asanah. Beseda meditacija je izpeljanja iz latinskega glagola meditari, ki pomeni premišljevat, razmišljati in vaditi, uriti. Na poseben način vadimo razmišljanje in pri tem ves čas ohranjamo zavest o ne-misliti. Meditacija je osredinjanje, ki je enakovredno in uravnoteženo združuje razum, čustva, budnost in pripravljenost, da se predamo. S pomočjo meditacije se naša razpršenost, ki je posledica hitrega načina življenja, časa, ki zahteva od nas vedno več in več, zbere v celoto; telo, duša in misli postanejo eno (Zagorc, 2004).

Meditacija pomaga plesalcem najti stik s svojim telesom in usmerja pozornost na bistvo duha ter jih uči odvrčanja negativnih misli do partnerja, soplesalcev in ostalih dejavnikov, ki so del tekmovanja. Z vajami se naučijo nadzirati misli in čustva. Plesalci se z meditacijo učijo reševanja različnih problemov, ki nastanejo zaradi notranjih nesolglasij in največkrat izovejo stresne situacije.

Pomembno je, da izvajamo meditacijo v posebnem prostoru, v katerem se dobro počutimo (Bloom, 1991). Potreben je čas, najbolj primerno je zjutraj in zvečer. Potrebno je vaditi vsak dan, na istem kraju in ob istem času, le tako se duh umiri. Položaji za meditiranje so različni, vendar se najpogosteje uporabljata položaj lotusa ali pollotusa, primerno pa je tudi ležanje na hrbtu.

6.8.3 Joga nidra

Sprostitev, v jogi poznana kot joga nidra, je nekakšen psihičen sen, stanje notranje budnosti oziroma zavedanja in istočasnega popolnega popuščenja v telesu. Pri tem se upočasnijo dihanje, zniža se krvni pritisk, sprosti simpatični živčni sistem, kar vpliva na znižanje stresnih hormonov, zmanjša se količina mlečne kisline v krvi, umiri se možganski ritem, zniža se frekvenca srčnega utripa (Tara Yoga center, 2009).

Raziskave dokazujejo, da med meditacijo oziroma vadbo joge popusti mišični tonus, zniža se krvni pritisk in frekvenca srčnega utripa, izločanje hormonov se zmanjša, v možganih je zaznati upočasnen ritem.

6.8.4 Avtogeni trening

Avtogeni trening je znanstvena metoda, ki temelji na samosugestiji, samohipnozi, s katero skušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem (Tušak, 1997).

Avtogeni trening je metoda, uporabna predvsem za sproščanje napetosti in psihičnih težav. Učinkovita je takrat, kadar se jo izvaja vsak dan in tako postane del našega vsakdanjika. Sam program avtogenega treninga se izvaja po navodilih trenerja ali terapevta. Lahko se ga izvaja pred tekmo ali treningom, med odmori na tekmovanjih in med odmori na treningu (Avtogeni trening, 2008).

Športni plesalci kot za hitro relaksacijo pred tekmo uporabljajo naslednje primere: cepetanje na mestu, kratki poskoki, samomasaža telesa, smeh, hrzanje, ponavljanje mantre OM.

Markiranje koreografije v mislih

Za izboljšanje kvalitete plesa plesalcem pred začetkom treninga ali tekme zelo pomaga hiter pregled skozi koreografijo. Z markiranjem koreografije je možno vzpostaviti povezavo med telesom in mislimi ter se najboljše približati situaciji, ki bo sledila. Takšno tehniko je priporočljivo uporabljati takrat, kadar imajo plesalci nove koreografije, saj jim omogoča osvežitev motoričnega spomina.

6.8.5 Kreativna vizualizacija

Vizualizacija je oblika mentalnega predstavljanja in je v športu ena izmed najpogosteje uporabljenih tehnik. Gre predvsem za predstavljanje nekega objekta ali pa aktivnosti, nastopa, treninga... (Tušak, 1997). Kreativna vizualizacija je ena od možnih metod, kako poglobiti zavest o svojem lastnem gibanju in kako z energijo misli tudi usmerjati njen tok. Metoda posega v svet neskončnega, prav tako kot do tja sega naša domišljija. Osnovo kreativne vizualizacije predstavlja zavedanje, da je vsak trenutek našega življenja neskončno kreativen in da je kozmos pri tem neskončno radodaren.

Gre za tehniko, kjer uporabimo moč svoje imaginacije za ustvarjanje sproščenega telesa, gre za zavestno pot, s katero lahko ustvarimo vse, kar si resnično iz vsega srca želimo – ljubezen, radost, zadovoljstvo, prijazne odnose z drugimi, zdravje, lepoto, uspešnost, notranji mir in harmonijo...Naše misli so eden izmed najmočnejših inštrumentov. Ne gre samo za inteligenco, pomagajo nam tudi pri oblikovanju vizualne podobe vseh naših želja v prihodnosti. Z mislimi usmerjamo naše vedenje ali dagajanja v različne smeri. Praksa dokazuje, da negativne misli negativno vplivajo na dogodke in obratno.

V plesu so pričeli uporabljati tehniko kreativne vizualizacije za uspešen nastop plesalcev na tekmah. Tovrstne priprave temeljijo predvsem na pozitivnem mišljenju in uspešnem premagovanju vseh situacij, s katerimi se plesalec vseskozi srečuje na svoji poti. Večkrat ko se tehnika vizualizacije uporablja, pogosteje lahko plesalci dosežejo željeno stanje na tekmovanju, telo in misli se na ugodno situacijo hitro navadijo in takšen proces v svoj spomin tudi uskladiščijo.

Metodo vizualizacije uporabljamo:

- kot pomoč pri učenju novih motoričnih nalog,
- za odstranjevanje negativnih občutij,
- kot tehniko treninga koncentracije,
- kot tehniko treninga, kadar je športnik poškodovan,
- kot tehniko priprave na stresne dogodke,

- kot tehniko priprave na nastop, mentalno ponavljanje nastopa poveča možnost avtomatizacije, povečuje gotovost v optimalno izvedbo, povečuje samozaupanje in tudi samozavest.

6.8.6 Pranajama

Beseda pranajama je sestavljena iz dveh korenov: prana in ayana. Prva pomeni vitalna ali življenska energija, druga pa podaljšanje. Tako pomeni pranajama podaljšanje ali širjenje razsežnosti prane. Predstavlja serijo tehnik, največkrat povezanih z dihanjem. Prana sicer pomeni v jogijski praksi sili, moč, energijo, ki prežema ves kozmos, je v vseh stvareh in tudi aktivira človekov organizem. Nanaša se na zrak, vodo, hrano; je zelo subtilna energija, ki povezuje telo in dušo, je most med telesom in umom. (Dihalne vaje v očeh znanosti, 2003).

Danes predstavljajo najpogostejši način sproščanja napetosti. Športnik se že sam zaveda, da lahko z umiranjem dihanja povzroči ugoden in sprostilen vpliv na svoje misli in telo. Čeprav dihalne tehnike izhajajo iz joge in imajo poleg sprostilnega še globlji pomen, jih v športu najpogosteje uporabljamo skoraj z vsemi ostalimi relaksacijskimi tehnikami. So tudi izredno praktične, saj jih športnik lahko vključi v svojo predtekmovalno psihično pripravo kar na terenu, kjer se ogreva in pričakuje začetek tekme oziroma nastopa (Tušak, 1997).

Razlogi, zakaj športni plesalci uporabljajo dihalne tehnike so:

- večja zaloga energije,

(Plesalci izgubijo veliko energije, kadar zaplešejo vseh pet plesov zapored, zato morajo izvesti več zaporednih globokih vdihov in izdihov),

- večja svoboda gibanja in prožnosti v telesu,

(Kratko in sunkovito dihanje povzroči mišično napetost, ki onemogoča pretok energije skozi telo, zaradi tega se pričnejo mišice in telo upirati, ker jim primanjkuje kisika),

- boljša koncentracija,

(Boljša kot je tehnika dihanja, močnejša je tudi povezava med telesom in mislimi. Kadar se ta vez poruši, misli narekujejo nekaj, telo pa se na to sploh ne odziva, je to znak nepopolne koncentracije, ki se ruši zaradi napačnega dihanja),

- sproščanje napetosti,

(Globoko in počasno dihanje sprošča napetost v telesu in glavi. Misli postanejo jasnejše),

- izboljšanje telesne drže,

(Dihati je potrebno s pomočjo trebušne prepone, da vzpostavimo takšno stanje. Pri standardnih plesih plesalcem takšno dihanje pomaga pri vzpostavljanju telesnega kontakta v predelu popka, zato se izboljša tudi vodstvo),

- poudarki v koreografijah,

(S pomočjo dihanja lahko ustvarjajo kontrastnost v gibanju (glede časa, smeri, poudarkov, dinamike). Dihanje je neke vrste postavljanje ločil v plesno koreografijo),

- naravna obrazna mimika,

(Dihalne tehnike pripomorejo tudi k naravnejši obrazni ekspresiji. Zavestno dihanje spodbuja naravno izraznost na obrazu, predvsem tudi zato, ker se telo z dihanjem odpira in sprošča ter omogoča lažji pretok življenjske energije skozi telo).

6.9 TAI CHI KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

6.9.1 Teorija TAI CHI-ja

Tai chi-ja prav tako kot glasbe ne moremo doumeti na čisto intelektualni ravni. Razumevanje se lahko doseže le z izkušnjo. Koristno je preučiti temeljna načela borilnih veščin, prav tako medicino in filozofijo. Na Zahodu se to tolmači posebej, na Vzhodu pa je to neločljivo. Po tisočih letih skrbnega opazovanja pretoka energije so Kitajci razvili metodo zdravljenja, ki se lahko koristi v preventivne namene in tudi za zdravljenje.

CHI – pogonska energija človeškega življenja, »iskra« začetnica misli, kreativnost in rast, ki nas vzdržuje in ohranja. Lahko se občuti kot pretok energije v telesu kot »pretok električnega toka«. Chi teče skozi telo po kanalih, ki jim pravimo meridiani, prav tako kot teče kri po arterijah in venah. Ko se pojavi blokada, chi ne more enakomerno hraniti vseh organov in kot posledica se pojavi bolezen. Koncept chi energije je temelj tai chi-ja, cilj pa je obnavljanje ravnotežja tako, da bi chi lahko prosto tekla po telesu.

TAN TIEN – mesto, kjer je shranjena chi. Tan tien je velikosti žogice za golf, spravljen za štiri prste širine pod popkom in približno za tretjino oddaljeno od sprednjega dela k zadnjemu delu telesa. To je središče gravitacije telesa in iz njega izhajajo vsi gibi v tai chi-ju.

JIN IN JANG – predstavljata dopolnjujoči in nasprotni si naravni sili, kot dan in noč, hladno in toplo, ženska in moški, zima in poletje, smrt in rojstvo. Njun odnos temelji na skladnosti in ravnotežju: tako jin kot jang sta nujni, neprestano se izmenjujeta ena z drugo, z njuno medsebojno interakcijo (delovanjem) nastane chi. Ko se v neki osebi poruši ravnotežje med jin in jangom, smatrajo Kitajci, da se bo isto zgodilo tudi s telesno chi energijo, kar neizbežno vodi v bolezen (Tai chi, 2001).

6.9.2 O TAI CHI-ju

Tai chi chuan je starodavna kitajska meditativna veščina gibanja. Izvira iz gibalno-terapevtskih metod, ki jih je uvedel veliki kitajski zdravnik Hua Tuo. Človekovo vsakdanjo telesno omejenost je poskušal omiliti in razviti njegove notranje zmogljivosti. Svoje vaje za notranjo psihično revitalizacijo organizma je utemeljil na posnemanju gibanja petih živali, iz katerih je izluščil bistvene prvine njihovega gibanja in s tem način kroženja energije (Novotny, 2000; v: Zagorc, 2007).

Vadbo tai chi-ja je mogoče obvladati le z dolgotrajno vadbo, ki temelji na zavzetosti, predanosti in spretnosti. V nasprotju z bolj poznanimi zunanji veščinami (judo, karate...), ki temeljijo na telesnih sposobnostih izvajalca, je tai chi chuan notranja veščina, ki bolj kot zunanje sposobnosti izkorišča imanentne sposobnosti posameznika, kot sta na primer notranja in umska energija (Liao, 1990).

Tai chi chuan sestavlja 37 temeljnih figur, ki so v posameznih vajah raznolike in med seboj različno povezane (Zagorc, 2007). Vsaka figura ima svoje privlačno ime, npr.: gladenje žrebička, beli žerjav razpre krila, igranje na liro, prijem ptiča za rep, enojni bič, treplanje konja, zlati petelin na eni nogi, pobiranje igle z dna morja itd. Ta imena ponazarjajo pomene figur, saj v sebi skrivajo bistvo posameznih gibov v figuri. Pomagajo nam, da si lažje zapomnimo pravilno zaporedje figur znotraj celotne vaje, forme.

Značilnosti izvajanja veščine tai chi chuan so globoka zbranost, počasni, umirjeni, nepretrgoma drseči gibi in sproščeno preponsko gibanje.

Dihanje pri vajah tai chi chuana naj bo naravno (Ančnik, 2006). Takšno dihanje je udobno, brez naprežanja in prekinitiv, kot če bi dihali v spanju. Dihanje lahko razdelimo na trebušno in obrnjeno trebušno dihanje. Pri trebušnem dihanju trebuh

razširimo pri vdihu in zožimo pri izdihu. Pri obrnjenem trebušnem dihanju nasprotno trebuh zožimo ob vdihu in razširimo ob izdihu. Pravilno dihanje se izvaja tako, da vdihnemo takrat, ko pričnemo z držo, odpiramo roke, upogibamo ude, dvigamo roko ali nogo. Izdihnemo pa takrat, ko zamenjamo držo, zapremo roko, iztegnemo ude, spustimo roko, upognemo zgornji del trupa ali na koncu položaja.

6.9.3 TAI CHI in športni plesalci

S tai chi chounom si plesalci pridobijo telesno in duševno moč. Vadba jih osebno in duševno bogati, hkrati pa jih varuje pred stresom.

V tai chi chuanu z gibalnimi vajami vzpostavljamo potrebno notranje ravnovesje. Učinki se kažejo tudi navzven. Tako lahko odpravljamo različne razvade, kot so slaba drža in zakrčenost. Z vadbo si plesalci izboljšajo gibljivost in občutek za ravnotežje, povečajo pa tudi prožnost mišic, vezi in kit.

Gibi v tai chi chuanu se največkrat izvajajo počasi, sproščeno in tekoče. Pri opazovanju izvajalcev tai chi chuana marsikoga očara počasno, skoraj hipnotično gibanje. Gibalne vaje, ki samo spominjajo na ples oziroma balet, v resnici pa to niso, so sestavljene iz naravnih in uravnoveženih gibov. Gibi so naravni, če so pri tem vsi sklepi na telesu sproščeni, če ne zadržujemo sape in če za gibanje ne potrebujemo dodatne moči (Ančnik, 2006).

S takim gibanjem plesalci ne samo oblikujejo mišice in topijo odvečno maščobo, povečujejo učinkovitost srca in pljuč ter znižajo količino sladkorja v krvi, temveč dosežejo tudi večjo zavest sedanjega trenutka. Znano je, da se um na vadbo odziva podobno kot mišice. Z vadbo se krepi in ohrani jasnost.

Skrb za pravilno držo je ena izmed plesalčevih najpomembnejših opravil. Hkrati s telesno držo težimo tudi k funkcionalnosti in gospodarnosti gibanja. Pri tai chi-ju držo oblikujejo po korakih: najprej se postavijo trdno na tla in poravnajo skelet. Nato koordinirajo lego udov, da so v ravnotežju, s tem se znebijo napetosti v sklepih in občutijo ločeno moč rok, nog in trupa, ter nenazadnje vse skupaj povežejo v celoto.

Načela tai chi chuana so vse bolj nepogrešljiva pri vrhunskem športu (Ančnik, 2001). Veliko je trenutkov v športu, ki jih je mogoče obvladati s temi načeli. Tako na primer pri pasivnem raztezanju. S sproščenostjo dosežemo, da telesa ne silimo v težko dosegljive drže, temveč mu s tem, da mu prisluhnemo, omogočimo, da se samo brez dodatnega napora podredi naši težnji. V športni praksi plesalci navadno težijo k avtomatizaciji gibov. Izvajanje gibov na refleksnem nivoju je v boju s časom najboljše orožje. Pri tai chi chuanu temu ni tako. Prav nasprotno, gibe skušamo izvajati kar se

da počasi. Ves čas želimo z umom voditi naše telo prek gibov, ki morajo biti gladki in med seboj tekoče povezani. Počasnost izvajanja gibov zagotavlja neprekinjen nadzor uma nad telesom. To plesalcem omogoča takojšne odkrivanje napak in iskanje idealne poti gibov. Tudi to nam v športu ni tuje. Gledanje in analiziranje upočasnjenih posnetkov posameznih plesnih akcij je glavni vir informacij za izboljšanje športnih dosežkov. Med izvajanjem se je potrebno osredotočiti na sedanost. Ne samo gledati na to, kar se je zgodilo poprej ali na to, kar nam je še preostalo. Vseskozi moramo biti v popolnem ravnotežju.

S tai chi vadbo si izoblikujemo popolnejšo predstavo o sebi in gibanju. Bolje zaznavamo svojo okolico in naučimo se jo ne le gledati, temveč tudi videti.

6.10 TAI CHI KOT SPECIALNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

6.10.1 Tai chi vadba v dvojicah

Športni plesalci bi lahko uporabljali vadbo tai chi-ja v dvojicah kot specialno pripravo, ki vodi do uspeha, saj je zelo pomemben odnos med partnerjema, medsebojna odvisnost med partnerjema, delovno vzdušje, motivacija, sam uspeh pri reševanju plesnih nalog.

Na izbor partnerja – soplesalca lahko vplivajo športniki sami, trener in tudi naključja. Za uresničevanje nalog na treningu je potreben tudi dober partner. Vloga partnerja je veliko bolj pomembna kot pa vloga trenerja, učitelja.

S treningom v dvojicah gradimo medsebojne odnose, kot so tovarštvo, spoštovanje, pomoč (Ančnik, 2005).

Delo v dvojicah ni zabava. Zahteva dobro delovno vzdušje, v katerem oba partnerja enakovredno sodelujeta. Pomembno je, da drug drugega sprejemta takšna, kot sta. Skupaj si delita veselje in uspeh, odločata o delu in počitku. Spodbujata drug drugega k reševanju nalog in si pri tem pomagata. Njun medsebojni odnos temelji na obojestranskem napredku. Drug od drugega skušata prejeti najboljše in tako želita vsak sebe kot tudi partnerja pripraviti do tega, da sta uspešna pri reševanju plesnih akcij.

Vloge, ki jih med seboj deli plesni par, so odvisne predvsem od zastavljene naloge. Partnerja morata biti pripravljena sprejeti različne vloge. Vloga trenerja je, da partnerja motivira in pripravi do tega, da bo nalogo pravilno izpeljal. Nasprotna je vloga plesalca, ki želi nalogo rešiti. Pri tem daje vse od sebe.

S tai chi-jem želimo doseči, da vsak partner v dvojici uspešno opravi zastavljene naloge. Naloge, ki jih rešujemo, so lahko različne in lahko vsebujejo probleme iz plesnih elementov. Z reševanjem naloge partnerja dosežeta osnovni cilj, ki pa ga lahko pri delu v dvojicah dopolnita še z učenjem/ treniranjem koncentracije, vztrajnosti, sproščanja v času pritiska in zdrave tekmovalnosti. Naučita se tudi opazovati in prilagajati drug drugemu.

Včasih deluje dvojica kot boj dveh nasprotnikov, drugič spet poskušata oba skupaj ustvariti nekaj novega. Ker je rešitev vaje odvisna tudi od kakovosti obeh partnerjev, se morata oba partnerja potruditi, da opravita vse po svojih najboljših močeh.

Športni plesi so plesi v paru in ti zahtevajo sodelovanje med dvema plesalcema, partnering, s katerim rešujejo določene plesne akcije, figure. In prav tai chi vadba v dvojicah s svojimi nalogami in vajami veliko pripomore, da je to sodelovanje plesnega para še močnejše.

6.11 BALET KOT OSNOVNA PRIPRAVA ŠPORTNIH PLESALCEV

6.11.1 O baletu

Balet je oznaka za gledališki ples, ki se je razvil v 14. in 15. stoletju v Italiji (Otrin, 2000). Ime je dobil po nazivu balleti – mali plesi, ki so ga uporabljali za majhne plesne nastope na plemiških zabavah. Pozneje se je razvil v Franciji – (Ludvik XIV). Sončni kralj je ustanovil Akademijo za ples leta 1661, ki naj bi uredila baletno teorijo, očistila balet navlake, ga ohranjala in razvijala. S tem se je začela vzgoja poklicnih plesalcev in od takrat se je balet začel širiti po Evropi in po vsem svetu (Otrin, 1998). Balet so sistemizirali in določili imena korakov in pravila izvajanja. Poleg francoske šole so bile znane še italjanske, ruska in danska šola.

V vrsti drugih gledaliških umetnosti sodi balet med sintetična (sestavljena) gledališka umetniška ustvarjanja, saj vključuje dramaturgijo, glasbo, koreografijo, upodabljajočo umetnost, ki v baletu niso samostojne in se ne združujejo mehanično, temveč so podrejene koreografiji, ki je središče njihove sinteze (Neubauer, 1997).

6.11.2 Balet in športni plesalci

Športni plesalci obiskujejo ure baleta z namenom pridobivanja lepše drže, gibljivosti, stabilnosti telesa, ravnotežnih položajev, elegancije in lahkotnosti gibanja, ob vsaki

vadbi pa se sproščajo hormoni sreče in zadovoljstva. Balet pozitivno vpliva tudi na skladen razvoj telesa plesalca.

Z baletom si športni plesalci izbrusijo plesno tehniko. Kot sva že omenili, morajo športni plesalci obvladati svoje telo in stabilnost telesa, to pa pri baletu dosežejo z različnimi tehnikami gibanj, ki zahtevajo pravilno uporabo vseh mišic, zavedanje uporabe mišic pa je za športne plesalce bistvenega pomena. Izvajanje **assemble** (skok z ene noge na dve) takoj zahteva pravilno uporabo vseh mišic.

Za športnega plesalca je bistvenega pomena doseči popolno obvladanje telesa – **aplomb** (stabilnost). Pravilno postavljeno telo je osnova za vsak korak. Takšna vadba se navadno izvaja ob drogu. Plesalec doseže dokončno stabilnost šele takrat, ko zavestno občuti, kako izjemno pomemben delež ima pri tem hrbet. Oporo za stabilnost ustvarja hrbtenica. Plesalec bi se moral z opazovanjem dela mišic pri različnih gibih naučiti in nadzorovati držo hrbtenice. Šele ko začuti hrbtenico in njeno zvezo z mišicami v pasu, se zave bistva.

Pri baletu je za športne plesalce pomemben tudi **battement tendu**. Je temelj vsega plesa. Tisti, ki ga je izumil, je dobro poznal zgradbo in delovanje različnih nožnih vezi. Pri športnem plesu si plesalci velikokrat zvijejo nogo in zaradi bolečin ne morejo nadaljevati s treningom. Prav izvajanje **battement tendu** pomaga, da bo noga spet sposobna za delo. Za športne plesalce je zelo priporočljivo, da pri svojem ogrevanju dodajo tudi **battement tendu**, tako da ogrejejo noge. Ta vaja noge ne samo ogreje, pač pa jih tudi usposobi za delo.

Koreografije različnih plesov v športnem plesu vsebujejo tudi mnoge skoke, ki jih morajo plesalci temeljito obvladati, izvesti. Pri uri baleta lahko vadijo tudi **assemblé**, ki pa je izhodišče za razvoj vseh skokov. Ko ga plesalci obvladajo, skoke v svojih koreografijah izvedejo veliko lažje.

S plesom na prstih razvijamo elastičnost nog, obenem pa z njim prisilimo plesalce, da osredotočijo ravnotežje telesa na eno točko.

7 ZAKLJUČEK

Za tekmovanja v športnem plesu je značilna velika konkurenca, – saj je na svetovnih rang lestvicah preko 1000 tekmovalcev. Višja ko je stopnja tekmovanja kakor višja je stopnja tekmovanja, težje je doseči zmago, vendar prinaša več slave. Pot do nje je vztrajnost in večletno podrejanje strogim pravilom treningov.

Znano je, da po naravi nadarjen začetnik sicer že po prvih treningih lahko pokaže izredne rezultate, vendar na največjih tekmovanjih zmagujejo tisti športniki, ki so za svoj uspeh pripravljeni tudi veliko delati in v plesu vztrajati leta in leta. Samo podrobno načrtovana in znanstveno utemeljena priprava ter njena realizacija dopušča, da športnik pokaže vrhunske rezultate.

V današnjem času se športna priprava razume kot celovit transformacijski proces, ki športnika vzgaja s ciljem doseganja rezultatov. Športnikova funkcionalna pripravljenost je skupek fizične, tehnične, psihične ter integralne priprave in je osnova za celovito pripravljenost. V športnem plesu se v osnovni in specialni pripravi uporablja različne tehnike, kot so: aerobika, fitness, pilates, joga, tai chi in balet.

Z vsako sodobno tehniko lahko razvijamo različne sposobnosti športnega plesalca.

- **Z aerobiko** vplivamo predvsem na kondicijsko sposobnost plesalcev, na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Najverjetneje se v največji meri lahko učinkuje na koordinacijo (ritmičnost in pravočasnost gibanja, orientacija v prostoru, koordinacija zgornjih in spodnjih okončin).
- **S fitness** vadbo športni plesalci izboljšujejo biološko podlago, kar predstavlja vsestransko pripravo športnega plesalca. Vadba v fitnessu plesalcem koristi predvsem pri pridobivanju splošne in lokalne mišične moči, vzdržljivosti v moči in zavedanju gibanja ter lastnega telesa. Z uporabo pripomočka freestayler pa plesalci pridobijo predvsem na moči in koordinaciji, kar je ključnega pomena za uspeh na tekmovanju.
- **S pilates** vadbo športni plesalci izboljšujejo amplitudo gibanja – lahko povečajo gibljivost in tako dosežejo bolj estetsko in graciozno gibanje; nadalje povečujejo koncentracijo in zavedanje svojega telesa ter hkrati povečujejo moč in kontrolo telesa.
- **Z jogo** se športni plesalci ukvarjajo v vseh obdobjih priprave. Glede na to, da učinkov ni mogoče doseči takoj, mora biti tudi ukvarjanje z jogo načrtno. Postati mora del plesalčevega vsakdana. Le tako bodo njeni učinki pravočasni

in dovolj učinkoviti. Cilj ukvarjanja z jogo v plesu ni le lajšanje in odpravljanje negativnih posledic treningov in tekmovanj, ampak tudi učinkovito preprečevanje njihovega nastanka.

- **S tai chi** vadbo si plesalci pridobijo telesno in duševno moč. Vadba jih osebno in duševno bogati, hkrati pa jih varuje tudi pred stresom. S tai chi vadbo si plesalci odpravljajo različne razvade, kot so slaba drža, zakrčenost. Z vadbo si izoblikujejo popolnejšo predstavo o sebi in gibanju. Bolje zaznavajo svojo okolico in naučijo se jo ne le gledati, temveč tudi videti. Športni plesalci bi lahko uporabljali vadbo tai chi-ja v dvojicah kot specilano pripravo, ki vodi do uspeha, saj je zelo pomemben odnos med partnerjema, medsebojno odvisnost, delovno vzdušje, motivacija, sam uspeh pri reševanju plesnih nalog.
- **Z baletom** športni plesalci pridobivajo lepšo držo, gibljivost, stabilnost telesa, ravnotežne položaje, elegantnost in lahkotnost gibanja, ob vsaki vadbi pa se sproščajo hormoni sreče in zadovoljstva. Balet pozitivno vpliva tudi na skladen razvoj telesa plesalca. S plesom na prstih razvijamo elastičnost nog in obenem prisilimo plesalce, da osredotočijo ravnotežje telesa na eno točko.

7.1 POMEN SAMOPODOBE ŠPORTNIH PLESALCEV

Športna samopodoba je del posameznikove podobe o sebi. Šport ima različne namene oziroma funkcije: je razvedrilo, užitek, zmaga na tekmovanju, vzgoja, ohranjanje zdravja, rehabilitacija, ustvarjanje dohodka, zabava gledalcev itd. Vendar pa je glavni pomen športne dejavnosti užitek udeležencev; s tem posledično predstavlja način življenja posameznika.

Športniki, ki se redno ukvarjajo z vadbo, šport navadno jemljejo resno in imajo močno športno samopodobo. Športni uspehi pa športno in celostno identiteto le nadgrajujejo (Tušak in Faganel, 2004). Na razvoj športnikove samopodobe vpliva osebna struktura športnika, izkušnost in uspešnost v športni dejavnosti ter odnos drugih do njega. Pogoste negativne izkušnje, kot so slabi rezultati, kritika, graja itd., pa lahko sposobne in potencialne športnike spremeni v neuspešne športnike.

Psihologi pojasnjujejo, da je šport specifična aktivnost, za katero so potrebne določene osebne značilnosti. Pojasnjujejo pa tudi, da obstaja obojestranska zveza med športnikovo osebnostjo in športno-tekmovalno aktivnostjo. Specifične vsebine osebnosti določajo športnikov uspeh v športu, športna aktivnost pa povratno vpliva na gradnjo in razvoj nekaterih vsebin, ki v nadaljnjem razvoju in vedenju postanejo sestavni del športnikove osebnosti (Havelka in Lazarevič, 1981).

Športnik ob treningih in tekmovanjih doživlja izredno intenzivna čustva, pozitivna in negativna, odvisno od uspeha oziroma neuspeha. Ta različna čustvena stanja vplivajo na samopodobo in motivacijo športnika. Samopodoba ima motivacijski vpliv na vedenje, katere elementa sta samozviševanje in samovzdrževanje. Vsak posameznik si razlaga izkušnje na način, ki je v skladu z njegovim prepričanjem o sebi. Tako se športnik s pozitivno samopodobo zaveda, da je dober športnik in da je rezultat njegovega uspeha lastno delo in sposobnost. Neuspeh pa zazna kot začasen zastoj in išče nove možnosti za boljši rezultat.

Za napredek športnih plesalcev je zelo pomembno, da se čim bolj zavedajo svojih psihičnih sposobnosti in slabosti. Bolj ko razumejo samega sebe in svoje meje, lažje bodo napredovali in osvojili tiste sposobnosti, ki so pri plesu zelo pomembne. Te pa so: samozavest, negativna in pozitivna energija, koncentracija, motivacija, vizualizacija, pozitivna samopodoba, obvladovanje odnosa do športa.

Raven naše samozavesti je eden od najzaneslivejših pokazateljev tekmovalnega uspeha. Občutek in predstava o tem, kaj zmoremo in kaj ne, močno vplivajo na izid tekme – nastopa. !!

Vrhunski športniki se še kako zavedajo, da lahko določene dejavnosti, ljudje, misli in slike zelo hitro spodkopljejo njihovo samozavestnost. Samozavest je občutek in vedenje, ki nam pove, da smo nekaj sposobni storiti, da to lahko dobro opravimo in smo uspešni. Osnova samozavesti in vere vase je predhodno občutenje uspeha. Samozavest se najhitreje zgubi, če se nakopičijo predhodno občuteni neuspehi. Neglede na naše telesne zmožnosti in sposobnosti bo naš nastop slabši, če smo izgubili samozavest.

Obvladovanje negativnih emocionalnih občutkov, kot so strah, jeza, frustracija, nevoščljivost, zamera, bes in razdrženost, je osnovnega pomena za tekmovalni uspeh. Naš notranji mir, sprostitiv in koncentracija so neposredno povezani s sposobnostjo, da lahko karseda zmanjšamo negativno energijo. Obvladovanje negativne energije (emocionalna kontrola) je povezano z našo sposobnostjo, da dojamemo kritične situacije kot izzive in ne kot grožnje ali nerešljive probleme. Če črpamo iz svojih negativnih občutkov, to navadno pripelje do nedoslednosti, prevelike napetosti mišic in slabe koncentracije. To pa še posebno velja za šport, kot je ples, kjer je potrebna velika natančnost pri motoričnih sposobnostih. Da športniki karseda najbolje obvladujejo svojo negativno energijo, se poslužujejo tehnik, kot sta joga in tai chi, ki omogočata, da je športnikov um umirjen in osredotočen, to pa posledično vpliva na boljši rezultat na tekmi.

Koncentracija je ključnega pomena za uspeh. Sposobnost koncentracije ni nič drugega kot sposobnost sprejemanja tistega, kar je pomembno in nesprejemanja

tistega, kar ni. Koncentracija na eno samo točko lahko postane tako popolna, da se zaradi te absolutne koncentracije športnik sploh ne zaveda samega sebe. Bolj ko se je športnik zmožen poglobiti v pomembne like plesa, globlja je njegova koncentracija in manj se zaveda samega sebe. Športniki večkrat povedo, da se ne zavedajo samega sebe, kadar se dobro koncentrirajo. Zmožnost vzpostavitve in vzdrževanja koncentracije je priučena in je neposredno povezana s športnikovo sposobnostjo obvladovanja negativne energije.

Obvladovanje tekmovalnega športa je proces preobrazbe, spreminjanje, neprestan preporod. Edini poraženci so tisti, ki se borijo proti temu procesu. Boj in preporod sta v preobrazbi!!!!.Športni plesalci morajo postati del te preobrazbe. Kako uspešno bodo izpolnili svoje načrte in dosegli dobre rezultate, je neposredno odvisno od tega, kako uspešno se bodo vključili v ta proces. Samo v tem primeru bo cena prava. Ta proces je njihovo plačilo, rezultat pa je samopreobrazba.

Da bi športni plesalci postali tako dobri, kot bi lahko bili, potrebujejo posebno ravnovesje med duševnostjo in telesnostjo. Tehnike, kot so tai chi, joga in pilates omogočajo zlitje telesa z dušo, saj v določenih trenutkih povzročijo, da se dih in gib zlijeta v eno.

Nikjer ni ravnovesje med telesom in dušo bolj občutljivo kot na področju tekmovalnega športa. Čemu služijo umirjenost, pozitivna energija, veselje, samozavest, osredotočenje in pozitiven odnos? Odgovor je preobrazba, ki vodi v obvladovanje!!!. To obvladovanje nam omogoča, da razširimo svoje vsakdanje omejitve, dvignemo raven naše svobode in postanemo bolj harmonični, kot smo sploh kdaj razmišljali, da bomo postali.(Radjo, 2001).

Diplomska naloga je namenjena plesnim trenerjem ter njihovim varovancem, kondicijskim trenerjem, študentom Fakultete za šport, športnim pedagogom, inštruktorjem aerobike, joge, tai chi-ja, fitnesa, pilatesa in vsem, ki jih delo na tem področju zanima. Naloga predstavlja novo priložnost za izboljšanje kakovosti vadbenega procesa športnih plesalcev ter ponuja ideje, ki vodijo k večji raznovrstnosti in pestrosti procesa priprave športnih plesalcev.

Diplomska naloga je monografskega tipa. Delo temelji na zbiranju ter pregledovanju dostopnega dokumentacijskega gradiva, poznavanju tuje in domače literature, prevajanju, lastnih izkušnjah in na pridobljenem znanju med študijem na Fakulteti za šport ter na raznih mednarodnih konvencijah: (Nike Convention 2007, 2008 Ljubljana).

8 VIRI

- Ančnik, T. (2001). *Tai chi chuan: pekinška forma*. Ljubljana: Dojo Ančnik & Co.
- Ančnik, T. (2005). *Karate Do za mojstre*. Ljubljana: IHRŠ, Inštitut za humanistične raziskave v športu.
- Ančnik, T. (2006). *Tai chi chuan- uresničimo svoje sanje*. Didaktika: Radovljica.
- Bloom, W. (1991). *Meditacija v svetu, ki se spreminja*. Ljubljana: Iskanja.
- Gržinič, A. (2004). *Pilates*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Havelka, N., Lazarevič, L. (1981). *Sport i ličnost*. Beograd: Sportska knjiga.
- Hrvatina, E. (2001). *Teorije sodobnega plesa*. Ljubljana: Maska.
- Ižanc, N. (1996). *Sodoben pristop k vadbi aerobike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jarc Šifrar, T., Zagorc, M. in Petrovič, S. (2007). Plesaci in fitnes. V *Zbornik prispevkov/6. kongres fitnes zveze Slovenije*. (str. 34-38). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.
- Karter, K. (2004). *Pilates lite: easy exercise to lose weight and tone up*. Gloucester (MA): Fair winds.
- Klun, P. (2008). *Uporaba različnih oblik aerobike v kondicijski pripravi igralk in igralcev rokometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kondrič, M. in Furjan Mandič, G. (2002). Aerobika kao dopusko sredstvo u fizičkoj pripremi stolno tenisača. *Dopunski sadržaji sportske pripreme: zbornik radova*. (str. 128-131). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Korte, A. (2006). *Pilates – vadba za telo in dušo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Krulc, D. (2006). *Program športne vadbe pilates za maldostnike in odrasle*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
- Lesar, K. (2008). *Aerobika kot sredstvo telesne priprave namiznoteniškega igralca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Liao, W. (1990). *T'ai chi classics*. Boston, London: Shambala.
- Maheshwarananda, P. (1987). *Yoga u vsakodnevnom životu*. Novi Sad.
- Miladinović, D. (ur.). (1997). *Zbornik radova*. Zagreb: Sveučilište, Fakultet za fizičku kulturu.
- Möscha, L. (1999). *Joga – cilj in pot do cilja: razmišljanje sadhaka*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Neubauer, H. (1997). *Razvoj baletne umetnosti v Sloveniji*. Ljubljana: Forma 7.
- Otrin, I. (1998). *Razvoj plesa in baleta*. Ljubljana: Debora.
- Otrin, I. (2000). *Baletni izrazi in koraki*. Maribor: Mariborska literarna družba.
- Pustovrh, T. (2007). *Joga v športnem treningu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Radjo, I. (2001). *Judo*. Sarajevo: Fakultet sporta.
- Sila, B. (2006). Vpliv fitnes aktivnosti na funkcionalne sposobnosti in zdravje – nekateri izsledki v Sloveniji. V *Zbornik predavanj/II. Wellness & SPA kongres*. (str. 37-45). Ljubljana: ZTI- Zavod za tehnično izobraževanje.
- Stubelj, M. (2003). *Aerobika kot del kondicijske priprave v nekaterih ekipnih športih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Tušak, M., Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik*. Ljubljana: Fakultata za šport, Inštitu za šport.

Urbanc, U. (2004). *Zdravje – harmonija telesa, čustev in misli*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Ušaj, A. (1999). Praxis endurance training and results of experimental work maybe implemented into a theoretical model which may result in development of a successful training system. V *Theories of human motor performance and their reflections in practice/6. Sport Kinetics Conference*. (str. 18-23). Ljubljana: Faculty of Sport.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Vaš, S. (2002). *Joga – del psihološke priprave v karateju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vogelnik, M. (1994). *Tehnika gibanja v plesu: priročnik plesne tehnike*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Vukelj, A. (2004). *Vpliv joge na imunski sistem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zagorc, M. (1994). Aerobika: šport med plesom in gimnastičnimi vajami: vse o načinu vadbe, ki vsestransko ugodno vpliva na organizem. *Za srce*, 3 (6), 28-29.

Zagorc, M. (2000). *Družabni in športni ples*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Zagorc, M. (2001). *Ples: družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: Domus.

Zagorc, M. (2004). Zdravje – gibanje: mirovanje. *Šport*, 52 (1), 35-39.

Zagorc, M. (2006). Joga – vse bolj iskana vadba telesa in duha. *Za srce*, 15 (5), 29-31.

Zagorc, M. (2007). *Joga v sodobni pripravi plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Zagorc, M. in Jarc Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Zagorc, M., Petrović, S. in Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Zagorc, M., Zaletel Černoš, P. in Ipavec, N. (2000). *Step in slide aerobika*. Ljubljana. Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Zagorc, M., Zaletel, P. in Ižanc, N. (1996). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Zagorc, M., Zaletel, P. in Jeram, N. (2006). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Zagorc, M., Zaletel Černoš P., Škofic-Novak, D., Tušak, M. in Golja, A. (1999). *Vsestranska priprava plesalcev*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zaletel, P. (2006). Pilates. *Polet*, 5 (14), 104-105.

Zaletel, P. (2008). Pilates – pot k odličnosti telesa in duha. *Za srce*, 17 (1), 25-27.

Zaletel, P., Tušak, M. in Zagorc, M. (2006). *Plesalec – športik in umetnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS.

Zaletel, P. in Zagorc, M. (2006). Aerobika kot sodobna oblika rekreacije v vseh starostnih obdobjih. V *Zbornik 6. slovenskega kongresa športne rekreacije*. (str. 90 – 94). Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije: Olimpijski komite Slovenije.

Tara Yoga center. (19.05.2008). Pridobljeno 26.04.2009 iz http://www.satyanandayoga.tara.si/yn_odlomek.phb.

Avtogeni trening. (22.11.2008). Pridobljeno 23.04.2009 iz <http://www.samoobramba.net/avtogeni.htm>.

Dihalne vaje v očeh znanosti. (28.12.2003). pridobljeno 25.04.2009 iz <http://www.lunin.net/zdravje/slo/Prispevki/Zdravje/132>.

Tai chi. Pridobljeno 20.04.2009 iz <http://www.educa.fmf.uni-lj.si/izodel/sola/2001/ura/vengar/tai.chi.html>.