

1. UVOD I PRISTUPNA RAZMATRANJA

Razvoj sporta i fizičke kulture doprinosi činjenici da svaka kretna struktura ima svoju optimalnu tehniku izvođenja u kojoj se najracionalnije iskorištavaju ukupni potencijali. Tehnička komponenta kretanja je bitan faktor sportske uspešnosti pa se zbog toga u sportu neprestano radi na usavršavanju specifičnih kretnih struktura.

Ples predstavlja jedan od najstarijih vidova izražavanja pokretom. Smatra se da je pokret služio kao prvo sredstvo komunikacije među ljudima. Izražavajući jasne oblike, pokret je doprineo komunikaciji kroz strukturalne celine pokreta. Pod plesom se podrazumeva ritmom sređeni i oblikovani niz pokreta, odnosno, plesom se mogu smatrati sve vrste kretanja, od dostojanstvenog, svečanog hoda, do ritmički složenih, celih koraka, trčećih koraka, galopa, poskoka i skokova, praćenih skladnim pokretima ruku i trupa, ili neartikulisanih kretanja, u monotonom ili dinamičnom izvođenju. Plesna umetnost prema mnogim literaturama i naučnim istraživanjima podeljena je u nekoliko velikih grupa, od kojih svaka ima svoje vrste, podvrste, pravce i oblike. Podela plesa, u njenom najranijem prikazivanju, nastajala je iz različitih ljudskih potreba. Tako su u početku plesovi imali simbolički karakter pa su se delili na religiozne plesove (molba bogovima ili nadljudskim silama), ritualne plesove (imitacije borbe među ljudima ili borbe čoveka i životinja), zatim erotske i mistične. Što se više čovek uzdizao u svom sociološkom i duštvenom razvoju, time se i ples više razvijao, zauzimajući značajnije mesto u razvoju kulture i doprinosu kulturnoj vrednosti takmičarskog duha. Budući da je u plesu čovek istovremeno izvođač, kao i instrument izvođenja (Maletić, A. 1986)*, a da je osnovno sredstvo izražaja pokret, odnosno pokreti telom, način njegove manifestacije je brojan i raznovrstan.

Kasniji stepeni ljudskog razvoja pokreta i kretanja izvođeni su uz različite zvukove i ritmove i postepeno prerastali u svesno oblikovane celine sa izraženom estetskom orijentacijom.

*Maletić, A. (1986): *Knjiga o plesu*. Kulturno – prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb.

Sledeći korak u evoluciji plesa doveo je do stvaranja prvih plesnih takmičenja pa samim tim i ples postaje igra sportskog karaktera.

Sport je razvojna poluga čitavog čovečanstva i predstavlja sastavni deo života ljudi različite dobi i društvenog položaja, pogotovo dece i omladine. U savremenom svetu se sve više teži da se svako dete razvija ne samo u svojim umnim, društvenim i duhovnim dimenzijama, nego i psihofizičkim. Kroz praćenje mnogih sportskih grana sportski ples je doprineo razvoju istih, kao i usavršavanju već postojećih dimenzija.

Komparativne prednosti sporta ne proizilaze samo iz spoznaje što je višestruko koristan, nego i iz činjenice što je sport danas svetski fenomen. Ovakva privilegija sportu nije poklonjena. Naprotiv, svetska kompeticija u sportu, mogućnost merenja kvaliteta i postignutih rezultata, dakle, relativno brzo utvrđivanje vrednosti sportskih postignuća su uzrokovali da je sport danas, uz nauku, najotvorenije područje ljudskog delovanja.

Imajući u vidu da pojedine motoričke sposobnosti imaju veliki uticaj na pojedine sportske discipline, kao i određenu vrstu sporta, o njima govorimo kao o važnom segmentu sportskog postignuća. Po pitanju određivanja strukture motoričkih dimenzija ima još uvek dosta nejasnoća, a dosadašnja istraživanja pokazuju da je problem njihove strukture tek počeo da se razrešava. Zbog kompleksnosti problema različitih uzoraka ispitanika i još uvek neusavršenih mernih instrumenata, i kod nas i u svetu mnoga pitanja ostala su otvorena. Od samog početka istraživanja motoričkog segmenta psihosomatskog statusa čoveka bilo je jasno da se motorička sposobnost ne može aproksimirati samo jednom dimenzijom. Saznanje pokazuje da osnovu motoričkih dimenzija čine jednostavni, ali i veoma složeni, integralni i kompleksni pokreti. Suština ovoga, a to se naziva motoričkim sposobnostima, možda je najprimernija interpretacija Zaciorskog, koji motoričkim sposobnostima smatra one aspekte motoričke aktivnosti koji se pojavljuju u kretnim strukturama koje se mogu opisati jednakim parametarskim sistemom, izmeriti identičnim skupom merila i u kojima nastupaju analogni fiziološki, biohemijski, kognitivni i konativni mehanizmi. Među istraživačima koji se bave problemom identifikacije i merenja motoričkih sposobnosti znatne su razlike, kako u pogledu broja tih sposobnosti, tako i u pogledu njihovog antropološkog značenja.

Zaobilaznicu ne predstavlja činjenica kako plesačima, kojima je trening uz muziku i primenu različitih plesnih tehnika zapravo svakodnevica u trenažnom procesu, pronaći adekvatnu dodatnu aktivnost. Takva aktivnost prema mnogim dosadašnjim istraživanjima treba da sadrži sve strukturalne elemente plesne aktivnosti, uz unapređivanje visine pripremljenosti specifične motorike plesača.

Dobro je poznato da se sistemskim učenjem i usavršavanjem ma koje kretne strukture to kretanje izvodi sve racionalnije i postaje sve delotvornije u smislu svoje osnovne namene. Ovo pravilo vredi i za jednostavne i za izrazito složene motoričke akcije i njihove različite kombinacije. Potrebno je takođe uočiti da tokom procesa usavršavanja motoričkih programa učestvuju mnoge sposobnosti i osobine i to različito u različitim fazama napredovanja. Važno je istaći da se samo u realizaciji ovakvih (izuzetno visoko naučenih i usavršenih) motoričkih znanja mogu eksploatisati svi resursi i potencijali antropoloških dimenzija osobe koja poseduje takva znanja. To praktično znači da u stepenu razvijenosti ovih sposobnosti koje su u najvećoj meri aktivirane tokom realizacije nekog automatizovanog motoričkog programa ovisi i delotvornost izvođenja takvog programa.

Danas postoji bezbroj sportova, koji ne prave velike razlike između specifičnih fizičkih svojstava radi uspešnijeg upravljanja procesom sportskog treninga. Uticajem ovakvog procesa treninga, kao i njihovo međusobno povezivanje, moguće je očekivati razvoj relevantnih sposobnosti sportista od kojih primarno zavisi sportski rezultat.

U cilju svega rečenog do sada teži se optimizaciji trenažnog procesa, koji iziskuje izdvajanje i usavršavanje onih motoričkih sposobnosti od kojih će zavisi ostvarenje najrazličitijih kretanja u sportskom plesu. Fizički zahtevi u sportskom plesu su izraziti što potvrđuju i brojna istraživanja. U skladu sa savremenim sportskim pristupom, kao i modernizacije sve većeg broja naučnih studija potrebna je celokupna opservacija motoričkih sposobnosti, u kojoj će razvoj različitih aspekata koordinacije, brzine, fleksibilnosti, ravnoteže i agilnosti, koje su posebno karakteristične u plesu, biti usmerene ka unapređenju celokupnog izvođenja, jednim od najboljih pokazatelja sportskog nastupa.

„Sportski ples se može, pre svega, opisati kao specifičan spoj umetnosti i sporta, koji na sebi svojstven način omogućava svojim neposrednim učesnicima, plesnom paru, izražavanje iskrenih emocija provociranih najrazličitijom muzikom i pretočenih u harmoniju i slivenost najboljih pokreta i kretnji. Lepota različitih oblika plesova, ali i uspešnost povezivanja i usklađivanja složenih plesnih struktura, izaziva određeni estetski utisak. Osnova svih plesnih motornih aktivnosti je pokret i muzika, samim tim i motorika njegovog izvođenja i definisanja“^{*.}

Na osnovu svega do sada rečenog, u radu je predstavljena upotreba motoričkih sposobnosti plesača i njihov uticaj na uspeh u sportskom plesu. Kao posledica toga nastaju raznovrsni programi sa ciljem usavršavanja motoričkih sposobnosti. Savremeni pristup sportu omogućuje realizaciju ciljeva, adekvatnim programiranjem treniranosti sportista uz dobru primenu dijagnostičke savremene mere.

Imajući u vidu ulogu plesne tehnike za vrhunska plesna ostvarenja, kao i dobru ulogu usavršavanja celokupne plesne strukture, može se zaključiti da trenažni procesi trebaju biti orijentisani ka razvoju motoričkih sposobnosti koje omogućavaju bolju, precizniju i kvalitetniju tehničku pripremljenost. Savremeno uvođenje mladih plesača u redove vrhunskog plesa ima za cilj i realizaciju kvalitetnije tehničke pripremljenosti. Pronalazak i izdvajanje motoričkih sposobnosti, kao i njihovo usavršavanje, su daleko odgovorniji za efikasno izvođenje osnovnih elemenata tehnike u sportskom plesu, nego bilo koji drugi motorički prostor. Ovo predstavlja osnovnu smernicu uspeha u sportskom plesu. Rezultati mnogih naučnih studija pokazuju pozitivno usmeravanje trenažnog rada, posebno uticaja mehanizma za regulaciju kretanja na uspeh u sportskom plesu. To pruža mogućnost kvalitetne selekcije plesača i njihovog motoričkog nivelisanja u kretnim strukturama tehnike i uspeha u sportskom nastupu.

*Bijelić, S. (2006): *Plesovi*. Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, Banja Luka.

Motivisanost autora je pronađena u želji da se prikaže značaj savremenog pristupa u cilju razvoja i analize mehanizma za regulaciju kretanja u sportskom plesu, kao i sve veće specijalizacije plansko – pripremnog dijagnostikovanja, upoređujući do sada važeće norme praćenja pojedinih parametara, kao pokazatelja efikasnosti trenažnog procesa. Samim tim doprinosimo usavršavanju kretnih struktura u sportskom plesu.