

ТРЕНИНГ ПЛЕСАЧА



Постоје бројни **фактори** који утичу на ефикасност тренирања, напредовање и успех плесача. Међутим, не утичу сви истим интензитетом и на исти начин. Од сагледавања, упознавања и решавања њихових деловања зависи резултат тренирања.

◎ Опште прихваћена подела фактора у спорту:

◎ -генотипни

◎ -фенотипни

◎ -материјално-технички фактори



Генотипни фактори

- Познавање генотипних фактора плесача пружа могућност да се стекне увид у потенцијалне способности плесача. Ови фактори обухватају :
- -морфолошке карактеристике
- -антропомоторичке карактеристике
- -ниво функционалних способности
- -карактеристике личности
(когнитивне способности, конативне карактеристике и др.)

Фенотипни фактори

- ◎ -утичу на изграђивање особина и навика плесача уз примену одговарајућих метода тренинга. Они условљавају развој и успешност плесача кроз :
- ◎ -тренинг
- ◎ -такмичење



Појам тренинга плесача

- Планско и систематско развијање стања тренираности и прерастање стања тренираности у спортску форму је основно одређење тренинга плесача. Основна одлика тренирања је управљање плесном припремом и усавршавањем плесача.

Управљање

- Управљање представља облик руковођења тренингом. Правилно управљање тренингом плесача не значи, истовремено, да ће аутоматски да доведе до врхунских резултата.
- Онај ко управља је тренер, а то чини на основу сачињеног **плана и програма**. Онај којим се управља је плесач, плесни пар или група плесача.



Сваки план треба да садржи: циљеве, средства, методе, организацију и контролу.

⦿ Да би управљање било потпуно, потребно је да се испуне одређени услови.

1. Израдити „модел”

2. Одредити ниво „водећих ” способности плесача

3. Планирање главних циљева свих врста припрема тренажног процеса

4. Планом одредити (средства и методе тренинга, врхунски план, обим информација, методе обраде и начин коришћења информација и података)

Елементи и фактори управљања

- Управљање развојем и усавршавањем стања тренираности је затворени систем у коме је потребно проверити ефекте сваке од етапа тренинга и по потреби кориговати елементе плана.

Потребно је сакупити објективне информације о :

- Величини, структури и намени тренажних оптерећења
- Нивоу кондиционе тренираности
- Степену владања плесних техника
- Вољи за тренирање и такмичења
- Успеху на такмичењима

Материјално технички фактори

- Добра плесна сала мора да има инсталиране звучнике, обезбеђену опрему за репродуковање музике и огледала, једна свлачионица за тренера и две за плесаче.
- Лекарска торбица или сандуче за брзе интервенције.
- Специјални тренажери.
- Опрема за репродуковање визуелних снимака плесача.



Принципи припреме плесача

- Принцип систематичности, који указује на систематично вежбање плесача.
- Принцип очигледности. Подразумева јасне визуелне преставе о плесној структури, плесној активности или кореографској структури.
- Принцип модификације понашања плесача. Ставови плесача могу да имају карактер позитивних или негативних вербалних или невербалних поступака или понашања.
- Принцип мотивисања и активирања.
- Принцип контроле.
- Принцип креативности.

Средства плесног тренинга

- Основна средства плесног тренинга су телесне вежбе и такмичења.
- Телесне вежбе се одликују специфичним структурама и због тога различито утичу на способности плесача. Све вежбе у спортској припреми плесача могу да се класификују у неколико група: **опште вежбе, усмерене вежбе, специфичне плесне вежбе, кореографске вежбе.**
- Такмичења
- Као посебно значајно средство спортске припреме истичу се наступи плесних група, парова или појединаца.

Врсте припрема плесача

- ◎ Плесна техничка припрема
- ◎ Техничка припрема има за циљ развој, усавршавање и достизање мајсторства у плесној техници.



- ⦿ Задаци плесне техничке припреме :
- ⦿ упознати плесаче са основним законитостима које владају у плесним техникама.
- ⦿ оспособити плесача да плесну технику или технику појединачних елемената уме да изведе и примени када је потребно
- ⦿ научити плесаче планирани број плесних структура
- ⦿ осигурати стабилност у извођењу плесних техника
- ⦿ усагласити плесне технике са индивидуалним способностима плесача

Средства плесне техничке припреме
обухватају

вежбе, информације, знања, умења и навике

- ⦿ Вежбе као средство плесне техничке припреме, ...
- ⦿ Информација може бити спољашња, послата од стране тренера плесачу и унутрашња која потиче из проприорецептора који дају информације о степену напрезања, о снази, амплитуди, брзини, тачности покрета и кретања.

- ⦿ Знања плесача могу бити различита у односу на обим, карактер и специфичности.
- ⦿ Умење плесача представља способност, која се изражава коришћењем знања плесне технике и претходног искуства за управљање својим телом, покретима и кретањима.
- ⦿ Навике представљају аутоматизоване покрете или кретања који се изводе на тренинзима или такмичењима.

Етапе техничке припреме

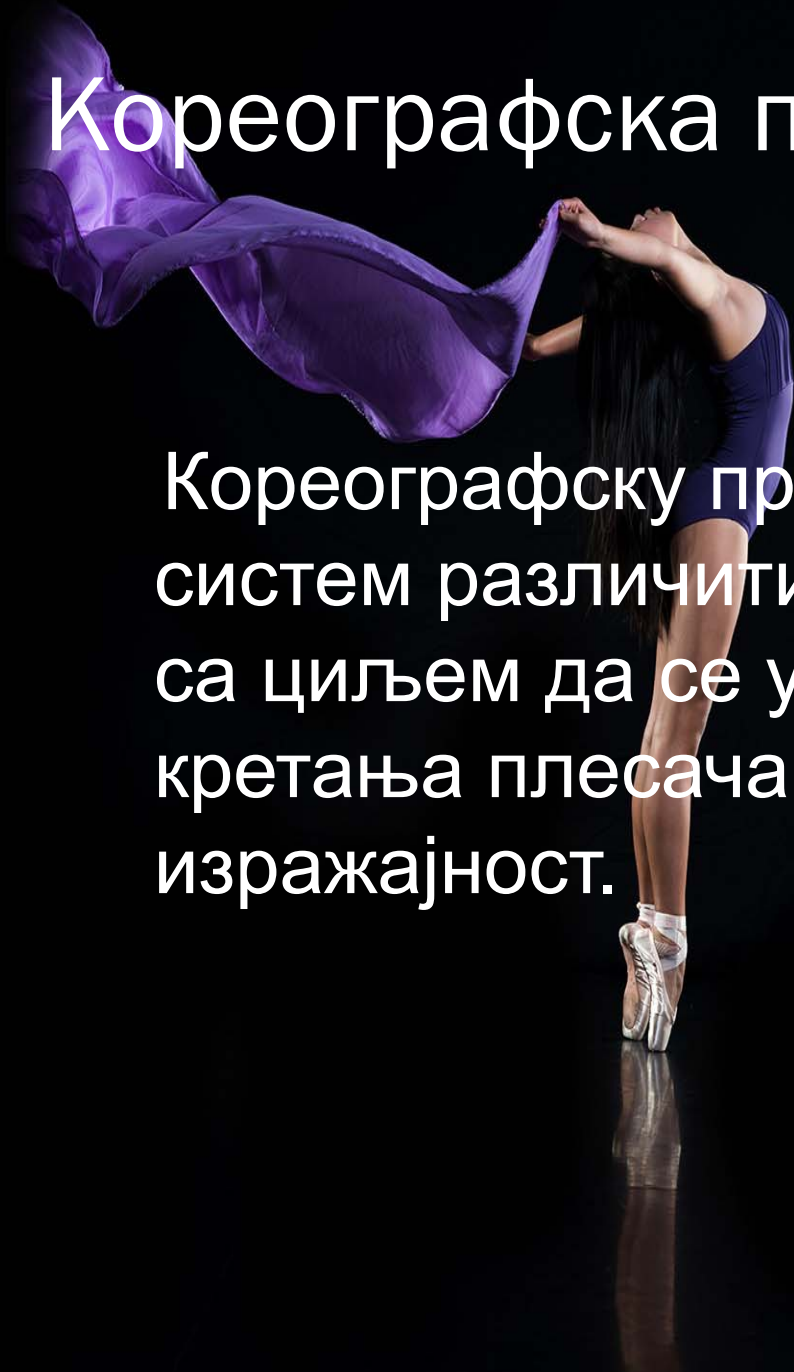
С обзиром на то да се плесна техника било које врсте плеса учи више година, може се говорити о неколико етапа у овладавању плесном техником.

- ◎ Етапа почетног обучавања
- ◎ Етапа учења плесне технике
- ◎ Етапа усавршавања плесне технике
- ◎ Етапа плесног мајсторства



Кореографска плесна припрема

Кореографску припрему чини читав систем различитих вежби и метода, са циљем да се утиче на културу кретања плесача и његову изражајност.



Психички фитнес плесача

- Психички фитнес је појам који највише одговара плесачима, због самог значења термина фитнес.
- Природна психа плесача се може мењати и контролисати на одређене начине и због тога је неопходно знање о психичком тренингу као посебном тренингу за развој и контролу психичког фитнеса.

Циклуси тренажног процеса

- За постизање врхунског резултата неопходно је 6-10 година. Добра селекција и добро планиран развој плесача омогућава да се у зрелим годинама може постићи одређен успех. Како су способности плесача различите и како се са тренингом почиње у различитим узрастима, нереално је очекивати исти темпо развоја



- На самом почетку развој моторике од четврте до осме године за плесаче неопходан је како би децу научио основним моторичким вештинама, што ће касније бити добра база за учење специфичних плесних вештина.
- За почетнике најбоље је обезбедити услове и најбоље плесне тренере који ће планирати активности према физичкој и психичкој зрелости деце.
- Читав развојни период младих такмичара може да се подели на 3 раздобља : **основни, развојни и период зрелих такмичења.**

- На самом почетку развој моторике од четврте до осме године за плесаче неопходан је како би децу научио основним моторичким вештинама, што ће касније бити добра база за учење специфичних плесних вештина.
- За почетнике најбоље је обезбедити услове и најбоље плесне тренере који ће планирати активности према физичкој и психичкој зрелости деце.
- Читав развојни период младих такмичара може да се подели на 3 раздобља : **основни, развојни и период зрелих такмичења.**

Структура плесно-моторичких способности

- Структура плесно-моторичких способности обухвата две групе способности од којих се свака састоји из више различитих способности.
- Основне групе су кондиционе способности, координационе способности, кондиционо координационе способности.

Опште кондиционе способности су:

- Опште кондиционо-координационе способности
- Специјалне кондиционо-координационе способности
- Опште координационе способности
- Специјалне координационе способности

Општа и плесна снага

- Сила мишића се може појмовно одредити као способност активног делакретног апарата плесача да савлада оптерећење или инерцију тела или деловање других сила.
- У народним играма битна је, пре свега, снага ногу и њој треба дати предност у тренирању у односу на цело тело.
- Спортски и модерни плес захтевају следеће врсте снаге:
 - динамичку
 - експлозивну
 - брзинску.

- За развој базичне снаге плесача препоручује се кружни метод тренинга.
- Формира се круг од 6, 9 или 12 вежбача и унутар круга ради се у серијама, најчешће у 3 серије.
- На почетку и на крају потребне су вежбе истезања.
- Као посебан метод развоја снаге, за неке плесаче спортског плеса користи се боди-билдинг систем вежбања, који чине:
 - 10-12 вежби, нема понављања истих група мишића узастопно.
 - 8-10 понављаја
 - 4-5 минута

Општа и плесна издржљивост

- Издржљивост је способност да изврши рад одређеног карактера што дуже могуће у анаеробним, у аеробним условима или комбиновано.

Постоје следеће врсте издржљивости :

- Локална
- Општа
- Динамичка
- Снажна
- Брзинска
- Анаеробна
- Аеробна



- Плесачи народних кола захтевају аеробну издржљивост, док плесачи модерног и спортског плеса захтевају анаеробно-аеробну и аеробну издржљивост.
- Приликом развоја аеробне издржљивости користе се следеће методе:
 - **Равномерног оптерећења**
 - **Променљивог оптерећења**
 - **Комплексна метода**

- Аеробна издржљивост се развија трчањем, брзим ходањем, клизањем, возњом бицикле и другим цикличним активностима.
- У затвореним просторијам то су плесни аеробик, кардио-тренинг, степ-аеробик или нека друга врста аеробика.
- Млађима од 11 година се препоручује екстензивно-интервална метода, док се старијима препоручује интензивно-интервална метода.

Општа и плесна гipкост

- Гипкост-покретљивост-флексибилност, представља способност плесача да изведе покрет што веће амплитуде.
- Гипкост изражавамо степенима угла између два дела тела.
- Постоје пасивна и активна гипкост.
- Пасивна гипкост представља највећу амплитуду постигнуту деловањем спољашњих сила.
- Активна гипкост је способност максималне амплитуде покрета у неком зглобу помоћу мишића који прелазе преко тог зглоба.



- На гipкocт утичу: доба дана, температура и централни нервни систем.
- У различитим врстама плеса постоји потреба за извођењем разних поза и издржаја, који захтевају велики степен покретљивости одређених зглобова.
- Код народних игара најбитнија је покретљивост зглоба ногу, у скочном зглобу и колену.
- Спортски плесови захтевају покретљивост целог тела.

- За развој гipкoсти најбољи период код плесача је од 11- до 14 године.
- У развоју покретљивости плесача постоје следеће етапе:
- Прва етапа (гимнастичке вежбе, вежбе аеробика, пасивне вежбе истезања, балетске вежбе итд.)
- Друга етапа развија специфичну покретљивост (користи се метода динамичке покретљивости, спортски плесови развијају индивидуалну и плесну технику у пару, а код народних игара се развија само индивидуална плесна техника)
- У трећој етапи се одржава достигнути ниво покретљивости.

Општа и плесна брзина

- Брзина представља способност плесача да плесне технике изводи у најкраћем времену у плесним условима.

Облици брзине:

- Латентно време моторне реакције
- Брзина појединачних покрета
- Фреквенција покрета
- Почетна брзина кретања



- Брзина појединачне мишићне контракције зависи од дужине мишићног влакна и од отпора који се супротставља контракцији.
- Неки плесачи могу брже извидити неку плесну технику од других, то је резултат координацијских механизма, који су условљени функционисањем ЦНС-а.
- Основна метода за усавршавање брзине је метода понављања, чија је суштина у понављању максимално брзих покрета.
- Најбољи период за развој брзине код плесача је од 8 до 12 године.

Опште и плесне координационе способности

- Координација је веома сложена антропомоторичка способност која се заснива на усаглашености временских, просторних и енергетских параметара покрета и кретања.
- Нервно-мишићна координација захтева тачност у односу на енергију и време кретања и покрета, а зависи од: проприоцептора за положај тела, брзог преношења импулса, брзине обраде информација у ЦНС-у, брзине реаговања и енергије моторичких центара.

- Координација се може побољшати честим понављањем истих или сличних кретања, што у ЦНС-у условљава извођење модела који се памте.
- Способност **повезивања** подразумева усаглашавање различитих појединачних покрета или фаза покрета у једну целину.



- ◎ Способност **орјентације** односно способност одређивања позиције и покрета тела у простору и времену у односу на простор за плес, на партнера, као и на друге плесаче.
- ◎ Способност **диференцирања**. Ова способност подразумева усаглашавање појединачних фаза једног покрета или појединачних покрета, а резултат свега је тачност и економичност покрета.
- ◎ Способност **равнотеже**. Равнотежа представља способност да се очува стабилан, одговарајући став тела када се оно креће или мирује. Постоје статичка и динамичка равнотежа.

- ◎ **Реакциона** способност. Битна је за оне тренутке када плесач треба да реагује на звучни, оптички или тактилни сигнал. Звучни сигнали су бројни и условљени су пратећом музиком. Оптички сигнали представљају унапред договорене знаке за извођење кореографије.

- ◎ Способност **преображаја**. Подразумева способност плесача да једном научене плесне целине може у датим, неподвиженим околностима брзо изменити, а затим наставити како је научено.
- ◎ Способност за **ритам**. Ово је једна од најзначајнијих способности за плесача, која захтева усвојеност конкретних плесних ритмова и перцепцију акустичних ритмова.

Постојећи ритмови корака, покрета, фигура треба ускладити са ритмом пратеће музике и тако допринети тачности технике, изражајности, естетици, односно свему ономе што ће допринети да плесно извођење буде на одређеном естетском нивоу.

Тренинг плесних координационих способности

- Главна метода за развијање координационих способности је вежбање, а главно средство телесна вежба у облику специфичне технике плеса. За развој општих координационих способности могу се примењивати вежбе из других вртса спортова и других врста плесова.
- Принципи. Општи принципи које треба поштовати, без обзира о којим средствима је реч су техника која се изводи мора бити до детаља потпуна, структуру извести брзо и тачно, учити стално нове вежбе...

Методе тренирања координације.

- ◎ *Метода додатних вежби*. У току извођења једне задате кретне структуре, тренер тражи, на одређени договорени знак да се том кретању дода неко друго кретање или друга структура.
- ◎ *Метода промене брзине*. У току извођења задате структуре координативних вежби, тренер мења брзину музике или мења музичку нумеру у зависности од тога којим темпом жели да се одређено кретање изведе.

- ◎ *Метода промене динамике.* Захтева се промена интензитета вежбања или плесања.
- ◎ *Метода понављања координационих вежби са паузом.* Плесачи науче неколико плесних или кретних структура са именом или бројем.
- ◎ *Метода промене партнера.* Под условом да више парова плеше исте плесне структуре, на знак тренера потребно је променити партнера и наставити извођење плесне структуре.
- ◎ *Метода промена правца и смера извођења.* Унапред вежбане комплексе кретања, вежбати у промењеним правцима и смеровима у плесном простору.

Основа за учење сложених плесних техника и структура је учење базичних кретних вежби. То су: локомоторни, нелокомоторни, манипулативни и свесни.

- Локомоторне кретње обухватају вештине којима се тело покреће у простору, са једног места на друго: ходање, трчање, скокови, поскоци.
- Нелокомоторни покрети представљају статичке покрете : љуљање, увртање, окретање, њихање, балансирање.

- Манипулативни покрети се односе на контролу објеката коришћењем руку и ногу.
- Свесни покрети захтевају способност да се формира облик тела у простору на основу информација сензора.

Квалитативна пажњи!

