

# Motoričke sposobnosti i bavljenje plesom djece predškolske dobi

---

Aleksić, Karla

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:802881>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-15**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**KARLA ALEKSIĆ  
DIPLOMSKI RAD**

**MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I BAVLJENJE  
PLESOM DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Zagreb, 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**  
**Zagreb**

**DIPLOMSKI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Karla Aleksić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Motoričke sposobnosti i bavljenje plesom djece  
predškolske dobi

MENTOR: Prof.dr.sc. Ivan Prskalo

**Zagreb, veljača 2021.**

# SADRŽAJ

SAŽETAK.....	5
SUMMARY .....	6
1. UVOD .....	7
2. CILJ .....	8
3. PLES.....	9
3.1. Povijest plesa.....	9
3.2. Vrste plesa .....	11
3.3. Povijest suvremenog plesa u Hrvatskoj.....	12
3.4. Utjecaj plesa na pravilan psihosomatski razvoj djece predškolske dobi .....	13
4. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI .....	14
4.1. Dinamogena sposobnost očitovanja snage .....	14
4.2. Dinamogena sposobnost očitovanja brzine .....	15
4.3. Izdržljivost.....	15
4.4. Fleksibilnost/gibljivost.....	16
4.5. Koordinacija .....	17
4.6. Agilnost .....	17
4.7. Preciznost .....	18
4.8. Ravnoteža .....	18
5. PRINCIPI PROVEDBE KINEZILOŠKIH AKTIVNOSTI .....	19
5.1. Adaptacija ljudskog organizma na trenažne podražaje .....	19
5.2. Kontinuiranost trenažnih podražaja.....	20
5.3. Progresivnost i valovitost trenažnog odnosno natjecateljskog opterećenja.....	20
5.4. Metodički principi trenažnih podražaja u umjetničkom plesu kao kineziološke aktivnosti.....	21
6. KINEZILOŠKA OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	22
6.1. Biotička motorička kretanja .....	22
6.2. Senzibilne faze/zone razvoja motoričkih sposobnosti.....	23
7. KINEZILOŠKI ASPEKT PLESNIH AKTIVNOSTI .....	24
7.1. Planiranje i programiranje umjetničkog plesa kao kineziološke aktivnosti .....	24
7.2. Provođenje kineziološke aktivnosti umjetničkog plesa.....	25
7.2.1. Metode poučavanja u umjetničkom plesu kao kineziološkoj aktivnosti .....	26
8. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I PREDZNAJANJA POTREBNA ZA IZVEDBU ODREĐENIH PLESNIH STRUKTURA GIBANJA.....	27
8.1. Kolut naprijed.....	27
8.1.1. Biomehanička analiza.....	27
8.1.2. Metodika učenja .....	27
8.1.3. Dopunske vježbe (Hraski 2008). .....	27
8.1.4. Najčešće pogreške u izvođenju .....	28
8.1.5. Čuvanje i pomaganje .....	28
8.2. Premet strance .....	28
8.2.1. Biomehanička analiza.....	28

8.2.2.	Metodičke vježbe.....	29
8.2.3.	Dopunske vježbe .....	29
8.2.4.	Najčešće pogreške u izvođenju .....	29
8.2.5.	Čuvanja i pomaganja .....	29
8.3.	Most natrag.....	30
8.3.1.	Biomehanička analiza.....	30
8.3.2.	Metodičke vježbe.....	30
8.3.3.	Dopunske vježbe .....	30
8.3.4.	Najčešće pogreške u izvođenju .....	31
8.3.5.	Čuvanje i pomaganje .....	31
9.	ISTRAŽIVANJE PUTEM ONLINE UPITNIKA U VEZI UKLJUČENOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI ODREĐENOG VRTIĆA U PROGRAME SUSTAVNOG VJEŽBANJA .....	32
9.1.	Cilj istraživanja.....	32
9.2.	Uzorak ispitanika.....	32
9.3.	Uzorak pitanja koji je sačinjavao online upitnik .....	32
9.4.	Protokol istraživanja.....	32
9.5.	Metode obrade podataka.....	33
9.6.	Rezultati istraživanja dobivenih online upitnikom i rasprava .....	34
10.	ZAKLJUČAK .....	38
11.	LITERATURA.....	39

## SAŽETAK

U današnje moderno doba kada smo sa svih strana napadnuti visokom tehnologijom i multi-medijima čiji se negativan utjecaj snažno osjeća, potrebno je dijete povesti u drugom smjeru i izabrati kineziološke aktivnosti koje razvijaju motoričke sposobnosti djeteta, a time i zdrav razvoj djeteta.

Većina djece sama izabere tjelesnu aktivnost koja ih zanima, međutim mnoge treba potaknuti i usmjeriti na one aktivnosti koje najviše odgovaraju njihovim sposobnostima i uzrastu.

Ples je jedan od najprimjerenijih aktivnosti za rad s djecom predškolske dobi iz razloga što pozitivno utječe na većinu motoričkih sposobnosti, a posebno na snagu, ravnotežu, brzinu i koordinaciju. Najveći učinak ples ipak ima u razvoju fleksibilnosti, što je uz ekspresiju pokreta jedan od najvažnijih elemenata suvremene plesne koreografije. Osim bazičnih motoričkih sposobnosti, plesom se razvija osjećaj za ritam, osjećaj za pokret i ljepota izvođenja pokreta. Najvažnije od svega je što se plesom kreira ugodno okruženje u kojem djeca predškolske dobi zasigurno uživaju.

*Ključne riječi: motoričke sposobnosti, ples, kineziološke aktivnosti, fleksibilnost predškolske djece.*

## SUMMARY

In today's modern age, when we are daily attacked by high technology and multimedia whose negative impact is strongly felt, it is necessary to take the child in another direction and choose kinesiological activities that develop the child's motor skills and thus enable healthy child development.

Most children choose the physical activity that interests them, but many need to be encouraged towards those activities that best suit their abilities and age.

Dancing is one of the most appropriate activities for preschool children due to the reason that it positively affects most motor skills, especially strength, balance, speed and coordination. Moreover, dance has the greatest effect in the development of flexibility, which, along with the expression of movement, is one of the most important elements of contemporary dance choreography. In addition to basic motor skills, dance develops a sense of rhythm, a sense of movement, and the beauty of performing movements. Most important of all, dancing creates a pleasant environment that preschool children certainly enjoy.

***Key words:*** motor skills, dance, kinesiological activities, flexibility of preschool children.

## 1. UVOD

Kretanje, istraživanje i igra su osnovne potrebe bez kojih ne možemo zamisliti život odraslog čovjeka, a posebice dječji život. Kroz igru i prirodne oblike kretanja djeca se spontano kreću uz glazbu pa su plesni sadržaji primjereni toj dobi izvrstan način za razvoj njihovih osnovnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Čačković, Oreb, Vlašić, 2016). Poznato je kolika je važnost tjelesnog vježbanja i koliki su njegovi utjecaji na rast i razvoj djeteta u ranoj i predškolskoj dobi.

Motorički razvoj djeteta treba se odvijati normalnim putem, što znači da se od djeteta ne očekuje izvođenje kompleksne strukture pokreta i kretnji prije nego što usvoji i savlada osnovna gibanja.

Za pravilnu izvedbu plesnih elemenata potrebna je priprema u koju ubrajamo pravilno držanje tijela, dobru pokretljivost zglobova i jačanje svih mišićnih skupina. Da bi se započelo učenje pojedinih plesnih elemenata, u samim počecima bavljenja tom aktivnošću potrebno je raditi na razvoju bazičnih motoričkih sposobnosti i biotičkih motoričkih znanja. U tom smislu prvenstveno treba utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti kao što su: koordinacija, dinamogena sposobnost očitovanja snage, dinamogena sposobnost očitovanja brzine, izdržljivost, agilnost, preciznost, fleksibilnost i ravnoteža, koje u plesu čine osnovu za pravilno i uspješno svladavanje tehnike plesnih elemenata.

Kod djevojčica i dječaka koji se bave ovom aktivnošću potiče se gracioznost, kreativnost i muzikalnost. Vrlo pozitivno utječe na pravilno držanje tijela i pravilan razvoj mišićne mase, a odlična je osnova i za kasnije bavljenje bilo kojim drugim sportom.

Uz tjelesni razvoj djeteta postupno razvija odnos prema sebi, ljudima i svojoj okolini. Ples omogućuje izražavanje emocija i razvoj socio - emocionalnih i kognitivnih odnosa s okolinom.

Ples je iskonski ljudski izraz i prvobitno sredstvo komunikacije jer je ritmičko kretanje bilo najprirodnije sredstvo kojim je ljudsko biće izražavalo sebe pokušavajući ujedno razumjeti i izraziti svijet koji ga okružuje. Stoga je ples za djecu najprirodnije sredstvo izraza jer slobodno i nesputano kretanje pruža radost i zadovoljstvo, istraživanje u pokretu razvija kreativnost, a ponavljanje vježbe vještinu i sklad pokreta (Šumanović, Filipović, Sentkiralji, 2005).



## 2. CILJ

### Primarni cilj

Cilj ovog rada je povezivanje zakonitosti kineziološke struke kroz planiranje, programiranje i provedbe struktura kretanja u umjetničkom plesu sa svrhom razvoja određenih motoričkih sposobnosti djeteta. Navedeno je preduvjet za pravilan razvoj djeteta i kvalitetno izvođenje određenih motoričkih znanja kod djece predškolske dobi.

### Sekundarni cilj

Ovim radom pruža se mogućnost voditeljima plesa, trenerima i pedagogima plesnih škola uvid u pravilno metodičko izvođenje određenih gimnastičkih elemenata koji svoju primjenu nalaze i u plesnim aktivnostima.

### Tercijarni cilj

Kao dodatak na vrijednosti ovog rada je izvršeno istraživanje putem online upitnika s ciljem utvrđivanja postotka vrtićke djece koja se bave nekim oblikom sustavnog tjelesnog vježbanja.

### 3. PLES

Temi plesa može se pristupiti s najrazličitijih strana i razmatrati je s mnogih stanovišta.

Ne postoji točna definicija plesa jer je ples odraz subjektivnog doživljaja i svatko ga tumači na svoj način. Prema Šumanović i sur. (2005) želja za ritmičkim pokretom i plesnim izričajem, prirodna je svakome ljudskom biću. Ples omogućuje čovjeku opuštanje i rušenje barijera koje ga koče u komunikaciji svakodnevnoga života.

Primjerice, nizozemski liječnik Joost A. M. Meerloo (1959) vidi korijen plesa u zbivanjima prije samog rođenja gdje embrio u majčinoj utrobi osjeća pored vlastitog, istovremeno i kucanje majčina srca te se razvija i giba u zvučnom svijetu. Nadalje, muzikolog i koreolog Curt Sachs (1955) pretpostavlja da je ples u svojim počecima bio motorička reakcija na pojačano veselje, izbacivanje viška energije i snage putem ritmički skladnih kretanja. Do sličnog je zaključka došao i sociolog i filozof Herbert Spencer (1855) proučavajući primitivna plemena te uočio da nakon uspješnog lova ili dobivene bitke pokazuju svoju radost dugotrajnim plesanjem.

Ples je umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu, oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije. Ples pomaže u svladavanju straha, u sređivanju unutarnjih konflikata, uspostavlja psihičku ravnotežu, razgibava tijelo i priprema ga za predstojeće napore (Maletić, 1986). Nekad je ples, kao i danas bio dio ceremonija, rituala, slavlja i zabave. Razne su kulture koristile pokret i ples u svojim ritualima kako bi postigli sklad fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja. Danas, stoljećima poslije, neuroznanost dokazuje ono na što su drevni narodi upućivali puno ranije, a to je da se osjećaji kreću kroz tijelo. Pokret pobuđuje senzacije, emocije, sjećanja, misli i slike kojih se ponekad sramimo izreći riječima. Kada bi promatrali ples kao komunikaciju možemo zaključiti da je neverbalna komunikacija osnova plesnog izražavanja. Situacije, kao što su opisi uzbudljivog događaja, nekog ugodnog ili neugodnog okusa jednostavnije i brže se „izgovaraju” grimasom, gestom, crvenilom, tonom glasa i pokretom. Ples i igra međusobno se prožimaju, proizlaze jedno iz drugoga, čak se znaju i stapati (Maletić, 1986).

Sposobnost čovjeka za oponašanjem početni je motiv plesa. Jednako tako djeca cijeloga svijeta i svih vremena oponašaju akcije odraslih pa se prema tome može zaključiti da su dječje igre s prepoznatljivim motivima nekadašnjih ritualnih plesova nastale istovremeno kada i originali i živjele usporedno s njima (Maletić, 1986).

#### 3.1. Povijest plesa

Ana Maletić (2003) navodi da prve stranice povijesti ljudske civilizacije dolaze iz dijelova Bliskog istoka poznat kao Mezopotamija, zemlja između rijeka Eufrata i Tigrisa. Pripadnicima tih ranih kultura prisutnost plesa bila je prirodna i nužna pratnja u važnim životnim događanjima. Stoga

plesove i plesne igre i oblike nisu smatrali potrebnim posebno isticati i opisivati. O njihovoj prisutnosti svjedoče iskopine Sumerana i Babilonaca s likovnim prikazima plesa koje su brojnije nego spominjanje plesa u tekstovima. Najvažnije mjesto zauzimali su plesovi s religijskim i magijskim motivima. U Babilonu proslava nove godine trajala je punih deset dana. Uz glazbu i ples kretale su se gradom raskošne povorke. Plesovi s borbenim motivima pratili su svečanosti prilikom ustoličenja novog vladara ili proslave neke pobjede i bili su naprosto demonstracija snage i vještina. U agrarnoj zajednici kakva je sumerska posebno mjesto pripada plesovima vezanim uz vegetaciju i plodnost. Vjerovali su da će plesom osigurati plodnost zemlje i stoke.

Likovi s posudama u ruci u brzom kretanju podsjećaju na egipatski ples kojeg je izvodio sam faraon. Arheološki nalazi starog Egipta pružaju obilje podataka o plesnoj kulturi. Žene su osobitu pozornost pridavale vitkosti i gipkosti tijela te su se bavile tjelovježbom i plesom. Egipćani se nisu stidjeli tijela već su nastojali da ga što dulje održe krepkim i zdravim. Osim strogih sakralnih plesova s odmjerenim pokretima i mirnog ritma u egipatskim državama su prisutni i plesovi s elementima akrobacije i sporta kada služe kultu i razonodi. Obuzetost starih Egipćana astronomijom osobito je izražena u astronomskom plesu svećenstva koji su izvodili u hramu bez prisutnosti javnosti. Koreografija se sastojala od pantomimskih i plesnih pokreta kojim su objašnjavali putanje planeta i zakone svemira. Visoki stupanj plesnog umijeća i glazbene naobrazbe stjecao se u Egiptu u posebnim umjetničkim školama koje su bile vezane uz hramove svećenstva ili u sklopu faraonskih palača (Maletić, 2003).

Prema Ani Maletić (2002) navikli smo klasičnu Grčku smatrati utemeljiteljicom europske kulture, što ona zapravo i jest. Grci su postanak 10 svijeta povezivali s plesom. Bog ljubavi Eros unio je red u svijet tako što je ujedinio elemente i stvorio veliki ples postanka. Bogovi Apolon, Ares, Pan i Dioniz su očevi plesa zajedno sa Muzama koje su plešući na planini Helikonu sudjelovale u stvaranju svijeta. Himnama i plesovima slavili su se pojedini bogovi. Istodobno su se božanstva pozivala da sudjeluju u slavlju kako bi im se izrazila zahvalnost za njihovu zaštitu. U najljepše ženske obredne plesove antike spadaju oni pod zajedničkim nazivom ples karijatide. Karijatide su bile mlade djevojke iz grada Karije na Peleponezu, kćeri uglednih obitelji, posvećenih božici Artemidi, koje su plesale njoj u čast noseći na glavama košare s predmetima potrebnim za obrede i plesove. Svečano odjevene djevojke s košarama na glavi i otmjenim držanjem i dostojanstvenim kretanjem nadahnjivale su starogrčke umjetnike da u kamenu uklešu njihove likove. Kao ukrasni stupovi hramova i palača i kao nosači gornje strukture zgrada, karijatide se u arhitekturi primjenjuju i danas (Maletić, 2002). Prisnost plesa i glazbe došla je naročito do izražaja u grčkoj drami. Prema Aristotelu, drama je nastala od ditiramba, plesne pjesme u čast Dioniza. Tako su nastali plesovi tragedije, plesovi komedije i ples u satirskoj igri. Prema Ani Maletić (2002) Europa kao da se nikada nije mogla pomiriti s neponovljivošću starogrčkih plesova. Težnja za njihovim oživljavanjem traje sve do naših dana.

Rimljani su se razvili u vojnički i osvajački narod koji je iznjedrio više vrsnih vojskovođa negoli originalnih umjetnika, likovnih ili plesnih. U nedostatku vlastite kreativnosti Rimljani su rado usvajali plodove tuđeg stvaralaštva.

U indijskim plesovima posebno su važni karakteristični pokreti ruku i prstiju. Pod utjecajem starih indijskih plesova razvili su se plesovi na Javi, Tajlandu i u Kambodži.

Među plesovima drugih azijskih naroda ističu se demonski plesovi lama u Tibetu, egzorcistički plesovi na Ceylonu, ekstatični na Baliju (sanghang) i obredni plesovi muslimanskih derviša. U Kini je bio popularan »ples na tanjurima«. U Japanu gotovo svako selo ili hram stoljećima čuva svoj posebni ples, poneku pantomimu ili plesnu dramu (Maletić, 2002).

### 3.2. Vrste plesa

Godine 2005. Šumanović i sur. odredili su granicu između vrsta plesa i to na narodne, društvene i umjetničke plesove.

Narodni plesovi su prvi oblici plesa, sastavni su dio običaja i obreda i ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka i društva uopće. Prenosili su se s generacije na generaciju, tako da čine iznimno važnu kulturnu baštinu svakoga društva. U našoj zemlji plešu se narodni plesovi po tako zvanim plesnim zonama; panonskoj, alpskoj, dinarskoj i jadranskoj. Jednostavniji narodni plesovi iz zavičajnoga okružja pogodne su plesne strukture za djecu mlađe školske dobi. Narodni plesovi odražavaju povijesne, društvene, gospodarske i kulturne osobitosti pojedinog kraja i kulture. Umjetničko su djelo naroda jer svako veće okupljanje pojedine skupine ili zajednice prati i plesno zbivanje tijekom kojega se ljudi bolje upoznaju i povezuju (Leksigrafski zavod Miroslav Krleža, 1950).

Temelj društvenih plesova stvoren je u XIV.st., osobito na talijanskim i francuskim dvorovima. U renesansi, kada je obnovljeni kult ljepote tijela doveo do oživljavanja društvenih zabavnih plesova, uz dvorske plesove plesali su se i življi, tzv. visoki plesovi s poskocima (poloneza). U prvoj polovici XVII. st. francuski su plesovi bili uzor dvorskim i građanskim krugovima ostalih zemalja. Menuet je bio novi vodeći ples, dok ga kao dvorski ples, jačanjem građanstva, nije ukinula Francuska revolucija. Postali su popularni veliki balovi i plesovi pod maskama. U Parizu je 1662. bila osnovana Académie Royale de la danse, iz koje je potekao niz plesnih teoretičara koji su se bavili plesnom tehnikom, notacijom plesnih koraka i koreografijom (Maletić, 1986).

Ples je našao novu snažnu afirmaciju kao oblik scenske umjetnosti u dvorskom baletu i plesnim točkama francuske opere. U XIX.st., osim izrazito popularnoga valcera, plesali su se vedri parovni plesovi pristupačni širim građanskim slojevima poput polke, mazurke, galopa, quadrille (četvorke). U XX.st. izvor novih društvenih plesova bile su Sjeverna i Južna Amerika, a među prvima

je u Europu stigao tango (Vujić, 2007). Razvoj plesa u XX.st. povezan je s pojavom i razvojem jazza. Nakon I. svjetskog rata u Europu su pristigli plesovi crnačkoga podrijetla cakewalk, twostep, onestep, a zatim i ragtime te njemu srodan fokstrot, shimmy, swing i boogie-woogie, koji je oko 1950. poprimio različita imena: jitterbug, be-bop, rock'n'roll. Ti su plesovi nastali u sjevernoameričkoj industrijskoj civilizaciji, a stvorilo ih je urbanizirano crnačko stanovništvo. Južnoamerički plesovi kreolskih Crnaca strastveniji su: rumba, samba, ča-ča-ča. Umjetnički ples sačuvao je u sebi najviše od primarne suštine samog plesa: potrebu da se čovjek izražava pomoću tjelesnih pokreta cjelokupnim svojim bićem (Krameršek, 1959).

Umjetnički ples u svojim pojavnim oblicima prepoznajemo kao modern, jazz dance, show dance, acro dance i step. Elementi koji se koriste u ovim plesovima su baletni skokovi Grand jeté, Jeté en tournant, čeon skok, jelenji skok i drugi, zatim okreti passé, fouetté i grand piruete. Na plesne pokrete odlično se nadovezuju akrobatski i gimnastički elementi poput premeta naprijed i natrag, koluta naprijed i natrag bez faze leta, letećeg koluta, salta, premeta strance sa svim svojim kombinacijama, kotač ili zvijezde u naprijed i nazad, s uporom na obje ili jednu ruku, bez zaustavljanja u vertikalnoj poziciji i bez faze leta. Uz navedene elemente vrlo su važne ravnoteže poput prednje ravnoteže - vaga naprijed pri čemu je trup naprijed, a noga je zanožena, zatim stražnje ravnoteže - vaga natrag pri čemu je trup u zaklonu, a noga prednožena te konačno bočne ravnoteže - vaga bočno pri čemu je trup okrenut bočno, a noga je u odnoženju (Anonimno, 2020.)

Sve te kompleksne elemente treba na metodički i adekvatan pristup prilagoditi djeci od najranije dobi. Preduvjet je učenje bazičnih elemenata kako bi u kasnijoj dobi bili spremni za navedene kompleksnije vježbe.

### 3.3. Povijest suvremenog plesa u Hrvatskoj

Ana Maletić, nakon usavršavanja na Labanovom koreografskom institutu u Parizu i Berlinu, osniva svoju Školu u Zagrebu 1932. godine. Velika je sreća da je prebrodila smjene političkih vlasti i sistema, te 1954. Škola za ritmiku i ples dobiva državni status. Iz nje će izaći većina hrvatskih koreografa i plesača, a šezdesetih godina na scenu napokon izlaze profesionalni ansambli suvremenog plesa poput: Studio za suvremeni ples, Komornog ansambla slobodnog plesa (KASP, osnivač Milana Broš), Zagrebački plesni ansambl (ZPA, Lela Gluhak Buneta), i dr. Preuzeto: 20.9.2020. (<https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23137>)

### 3.4. Utjecaj plesa na pravilan psihosomatski razvoj djece predškolske dobi

Ples značajno utječe na učvršćivanje zdravlja i formiranje brojnih društvenih vrijednosti, osjećaja slobode i razvoju umjetničkog doživljaja. Posjeduje brojne obrazovne vrijednosti u formiranju navika i novih motoričkih stereotipa te tako u konačnici obogaćuje kulturu djeteta.

Ples djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta jer razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta. Osim toga, razvija smisao za estetiku pokreta, koncentraciju, promatranje i pamćenje, zatim samodisciplinu i usredotočenost. Potiče djecu na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom, omogućuje korelaciju sa sadržajima ostalih obrazovno-odgojnih područja, a posebno naglašava iskonsku povezanost zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa. Stoga sadržaji plesnog odgoja potiču razvoj svih inteligencija, a metodički postupci razvijaju kreativnost, kritičko mišljenje i prosocijalno ponašanje.

Zbog svojeg cjelovitog utjecaja ples značajno pridonosi uravnoteženosti mentalnih i motoričkih sposobnosti djeteta. Svojim raznovrsnim sadržajima pridonosi dobrom raspoloženju, potiče ili smiruje emocije, a glazba je dodatni poticaj za spontano ritmičko gibanje (Ladešić, Mrgan, 2007).

Pomoću plesa dijete razvija spoznaju prirodnog kretanja samostalno ili interaktivno s drugima, što rezultira prihvaćanjem sebe i razumijevanjem drugih te poštivanjem razlika između kultura, jezika, roda, nacija, socijalnog statusa i osobnih sposobnosti.

## 4. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motorika, prema lat. *motor*: pokretač, je pojam koji se u kineziologiji odnosi na djetetovu sposobnost korištenja vlastitog tijela u svrhu kretanja i baratanja predmetima (Neljak, 2009).

Motoričke sposobnosti su sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, tj. jednostavnih i složenih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja (Sekulić, Metikoš 2007).

Dinamogena sposobnost očitovanja brzine, dinamogena sposobnost očitovanja snage, koordinacija, gibljivost, preciznost i izdržljivost motoričke su sposobnosti koje su odgovorne za beskonačan broj manifestacija, a mogu se izmjeriti i opisati (Findak, 1995, u: Prskalo, Sporiš, 2016).

Kosinac (2011) govori da ljudski organizam ima sposobnost biološke prilagodbe koja mu omogućuje usvajanje i usavršavanje motoričkih navika, znanja i vještina pomoću kojih se izgrađuje tehnika neke motoričke aktivnosti. Na jedan dio motoričkih aktivnosti utječu genetski čimbenici, dok na drugi dio utječu razni vanjski čimbenici. Tu spadaju igra, tjelesno vježbanje i sportski trening. Kada čovjek jednom nauči voziti bicikl, skijati ili plivati, on zapamti te pokrete jer je stvorio motoričku naviku.

### 4.1. Dinamogena sposobnost očitovanja snage

Temeljni učinak mišićne kontrakcije je sila koja omogućuje kretanje. Pri tome sila može biti statička ili dinamička. Statička sila sastoji se u tome da se kontrakcija očituje u pokušanom pokretu, dok je rezultat kontrakcije dinamičke sile izvedeni pokret. Sposobnog mišića da stvaraju silu mjeri se dinamometrom koji se primjenjuje i za mjerenje sile u mehanici. (Matković i Heimer, 1995, u: Prskalo, Sporiš, 2016).

Prema Milanoviću (2010) postoje tri vrste snage:

Eksplzivna snaga je sposobnost koja omogućava maksimalno ubrzanje vlastitom tijelu, predmetu ili partneru. Manifestira se u aktivnostima poput bacanja, skokova, udaraca i sprinta.

Elastična ili pliometrijska snaga zaslužna je za djelotvornu sinkronizaciju ekscentričnog i koncentričnog djela motoričke aktivnosti, odnosno kada se nakon amortizacije pri doskoku odmah treba odraziti. Najbolji način za usavršavanje ove motoričke sposobnosti su dubinski skokovi.

Repetitivna snaga je sposobnost dugotrajnog rada u kojemu je potrebno svladati odgovarajuće vanjsko opterećenje. Ukoliko se radi o apsolutnoj repetitivnoj snazi tada sportaš svladava vanjska opterećenja (uteg ili partner), dok se relativna repetitivna snaga odnosi na svladavanje težine vlastitog tijela (zgibovi, sklekovi).

## 4.2. Dinamogena sposobnost očitovanja brzine

Sposobnost cijelog ili dijelova tijela da prijeđu odgovarajući put u najkraćem mogućem vremenu je dinamogena sposobnost očitovanja brzine. Osnovna načela pri podizanju razine visoko urođene dinamogene sposobnosti su tehnika kretanja, ovladanost kretanjem i trajanje aktivnosti. Tehnika kretanja mora biti na takvoj razini da dozvoli maksimalne brzine, ovladanost kretanjem treba omogućiti koncentraciju na brzinu izvedbe, a ne na način izvedbe motoričkog zadatka, te trajanje aktivnosti treba biti kraća da umor ne remeti brzinu na kraju rada (Zatsiorsky, 1972, u: Prskalo, Sporiš, 2016).

Osnovne sposobnosti koje pripadaju području brzine prema Milanović (2010) jesu: brzina reakcije, brzina pojedinačnog pokreta, frekvencija pokreta i maksimalna brzina cikličnoga kretanja. Brzina je sposobnost na koju se najviše može utjecati samo u određenoj životnoj dobi i uz pomoć dobro odabranih trenažnih stimulansa. Osnovno obilježje velikog broja sportskih grana jest da se aktivnost u njima moraju izvoditi vrlo brzo u smislu ili brzog reagiranja na različite podražaje, ili brzog izvođenja jednog pokreta ili visoke frekvencije pokreta.

## 4.3. Izdržljivost

Izdržljivost je sposobnost rada svih organa i organskih sustava, a ponajprije u senzomotoričkim živčanim sustavom, srčanožilnim te respiratornim sustavom.

Pojam izdržljivost kako navodi Wilmore i Costill (1999) u: Prskalo, Sporiš (2016) obuhvaća dva koncepta: mišićnu i kardiorespiracijsku izdržljivost. Mišićna izdržljivost je sposobnost pojedinog mišića ili mišićne skupine da održi dinamičnu ili statičnu aktivnost visokog intenziteta, dok je kardiorespiracijska izdržljivost sposobnost cijelog organizma da održi dugotrajnu aktivnost dinamičnog karaktera. Za razvoj navedene sposobnosti jednako su važni aerobni energetske sustav i anaerobni kapaciteti, kao i živčano-mišićni procesi koji omogućuju produženu radnu aktivnost pri svladavanju umjerenih opterećenja.

Najčešće metode treninga za razvoj izdržljivosti prema Milanoviću (2010) u: Prskalo, Sporiš (2016) su sljedeće:

1. metoda trajnog rada ili kontinuirana metoda (rad se odvija bez prekida i potrebno je odrediti intezitet opterećenja),
2. intervalna metoda (rad se odvija s prekidima i potrebno je odrediti intezitet i trajanje intervala te dužinu pauze i broj ponavljanja),
3. situacijska metoda (opterećenja na treningu jednaka su opterećenjima na natjecanju).



#### 4.4. Fleksibilnost/gibljivost

Fleksibilnost je sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom. Najčešća mjera fleksibilnosti je maksimalna amplituda pokreta dijelova tijela u pojedinim zglobnim sustavima. Oblik zglobova u znatnoj mjeri određuje amplitudu pokreta pa tako rame omogućava velike amplitude dok lakat ili koljeno, zbog svoje specifične građe dopušta vrlo male amplitude kretanja. Također sposobnost fleksibilnosti ovisi o strukturnoj osobitosti mišića i ligamenata te o njihovoj elastičnosti.

Milanović (2010) tumači dimenzije fleksibilnosti:

- Statična-sportaš zadržava postignutu amplitudu pokreta,
- Dinamična- maksimalnu amplitudu pokreta sportaš postiže višekратно dinamički,
- Aktivna- amplitudu pokreta sportaš postiže snagom vlastitih mišića,
- Pasivna- amplituda pokreta postiže se pomoću partnera ili neke druge vanjske sile,
- Lokalna-fleksibilnost se manifestira aktivnošću u jednom zglobu,
- Globalna- fleksibilnost se istodobno postiže u većem broju zglobnih sustava.

Čimbenici koji ograničavaju fleksibilnost:

Prema Gummersonu (1992) na fleksibilnost utječu sljedeći čimbenici:

Unutarnji

- vrsta zgloba (neki zglobovi jednostavno nisu namijenjeni fleksibilnosti),
- otpor unutar zgloba,
- koštane strukture koje ograničavaju kretanje,
- elastičnost mišićnog tkiva,
- elastičnost tetiva i ligamenata (ligamenti se ne protežu puno i tetive se uopće ne bi trebale istezati),
- elastičnost kože (koža zapravo ima određeni stupanj elastičnosti, ali ne puno),
- sposobnost mišića da se opusti i stegne kako bi postigao najveći raspon pokreta,
- temperatura zgloba i pridruženih tkiva (zglobovi i mišići nude bolju fleksibilnost na tjelesnim temperaturama koje su 1 do 2 stupnja više od normalnih).

Vanjski

- temperatura mjesta na kojem se trenira (toplija temperatura pogodnija je za veću fleksibilnost),
- doba dana (većina ljudi je fleksibilnija popodne nego ujutro, a vrhunac je oko 14:30h-16:00h),
- dob (djeca su uglavnom fleksibilnija od odraslih),
- spol (žene su uglavnom fleksibilnije od muškaraca),
- sposobnost izvođenja određene vježbe,

- predanost osobe postizanju fleksibilnosti,
- ograničenja bilo koje odjeće ili opreme.

Bitno je da treneri znaju razlikovati trening za razvoj fleksibilnosti od jednostavne upotrebe vježbe istezanja ili provođenje relaksacije i regeneracije nakon trenažnog rada. Posebno treba voditi računa o vremenu u kojemu se provode vježbe, a optimalno je kasno prijepodne i rano poslijepodne. Nepovoljno je ako je temperatura ispod 18°C, ako sportaš osjeća mišićnu napetost ili je umoran od prethodnog treninga. Duljina treninga nikad ne bi trebala biti dulja od jednog sata.

#### 4.5. Koordinacija

Koordinacija (Milanović, 2010) je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili samo njegovih pojedinačnih dijelova, a odnosi se na spretnost i harmoniju pokreta. Ova sposobnost još se naziva i „motorička inteligencija“ jer se manifestira brzim i pravilnim izvođenjem složenih motoričkih zadataka poput kontrolirani pokreti ruku i nogu, ritmično izvođenje zadanih i slobodnih zadataka te brzina motoričkog učenja.

Autor navodi više akcijskih faktora koordinacije:

1. Brzinska koordinacija (sposobnost brzog i točnog izvođenja složenih motoričkih zadataka)
2. Ritmička koordinacija (sposobnost izvođenja jednostavnijih i složenijih struktura kretanja u zadanom ili proizvoljnom ritmu)
3. Koordinacija učenja motoričkih zadataka (sposobnost brzog usvajanja složenih motoričkih zadataka)
4. Pravodobnost ili *timing* (sposobnost procjene prostorno - vremenskih odnosa nekog kretanja i pravodobna izvedba složenih motoričkih zadataka)
5. Prostorno vremenska orijentacija (sposobnost što točnijeg razlikovanja prostornih udaljenosti te procjene i izvedbe zadanog tempa).

#### 4.6. Agilnost

Agilnost predstavlja sposobnost brze promjene smjera kretanja. Ovo kretanje povezano je sa sposobnosti ubrzavanja tijela i sposobnosti zaustavljanja kretanja. Prema Jukiću i suradnicima (2003) agilnost se dijeli na više akcijskih faktora: brza promjena smjera u frontalnom kretanju (naprijed – nazad), brza promjena smjera u lateralnom kretanju (desno – lijevo), brza promjena smjera u dijagonalnom kretanju (koso desno – koso lijevo), brza promjena smjera u horizontalnom i vertikalnom kretanju (naprijed – natrag – desno – lijevo), brza promjena smjera polukružnom i kružnom kretanju i brza promjena smjera pod definiranim kutom kretanja.

#### 4.7. Preciznost

Preciznost kod djece predškolske dobi razvija se kroz igru zasnovanu na slaganjima, premještanju, bacanju raznih predmeta u velike i statičke mete koja se organizira u prirodi s priručnim materijalom kojeg čine, na primjer, kesteni, kamenčići, šiške, grude snijega i sl. (Kosinac, 2011). Preciznost prema Milanoviću (2010) je sposobnost izvoditi točno usmjerene i odmjerene pokrete. Očituje se u pravilno izvedenom i doziranom bacanju lopte ili nekog drugog predmeta u željeni cilj, uz stalnu kontrolu početnog ubrzavanja i kuta izbačaja ili u neposrednom usmjeravanju, vođenju nekog predmeta prema statičnom ili pokretnom cilju. Sastoji se od aktivnosti npr. gađanje predmeta, ciljanje predmeta ili vođenja predmeta u kojima treba pogoditi statična ili pokretan cilj na određenoj udaljenosti.

#### 4.8. Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost koja se očituje u uspostavljanju i zadržavanju ravnotežnog položaja i to suprotstavljanjem silama koje narušavaju ravnotežu. Imamo statičku ravnotežu u stajanju u mjestu i dinamičnu ravnotežu koja predstavlja zadržavanje ravnotežnog položaja u kretanju. U plesu je ravnoteža iznimno bitna jer o sposobnosti zauzimanja i čuvanja položaja ovisi kvaliteta izvedbe vježbe ili druge natjecateljske aktivnosti. U plesnim koreografijama jedan od obaveznih elementa su okreti/pirouete u kojima plesač duže vrijeme održava ravnotežu na prstima jedne noge. Za razvoj ravnoteže koriste se raznovrsni sadržaji, opterećenja i metode, a najpoznatija je tehnologija proprioceptivnog treninga na balans pločama, zračnim jastucima, neravnim površinama te posebno konstruiranim napravama. U tim su vježbama maksimalno uključeni kinestetički receptori, usko povezani s ravnotežom.

## 5. PRINCIPI PROVEDBE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

Miloš Mraković (1997) je kineziologiju definirao kao znanost o kretanju koja proučava zakonitosti upravljanog procesa vježbanja i posljedica tih procesa na ljudski organizam.

Prema Milanoviću (2010), pod pojmom sport se podrazumijevaju različite motoričke aktivnosti koje djeci, mladeži i odraslima omogućavaju zadovoljavanje potrebe za kretanjem i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i motoričkih znanja, očuvanje i unapređenje zdravlja te postizanje sportskih rezultata na svim razinama natjecanja.

Ukoliko je planirana, programirana te provedena prema principima kineziološke struke odnosno sportskog treninga, sve iznad navedeno također vrijedi i za motoričku aktivnost umjetničkog plesa.

Cilj ovog poglavlja je predstavljanje bioloških i metodičkih principa sportskog treninga koje bi trebala poznavati svaka osoba koja se upušta u kompleksan i dugoročan proces planiranja, programiranja i provedbe sportske odnosno kineziološke aktivnosti.

Prema Milanoviću (2010), u aspektu kinezioloških aktivnosti, postoje biološki i metodički principi sportskog treninga.

Biološki principi se dijele na:

- a) adaptaciju ljudskog organizma prilikom trenažnih podražaja,
- b) kontinuiranost provedbe trenažnih aktivnosti,
- c) progresivnost trenažnog odnosno natjecateljskog opterećenja,

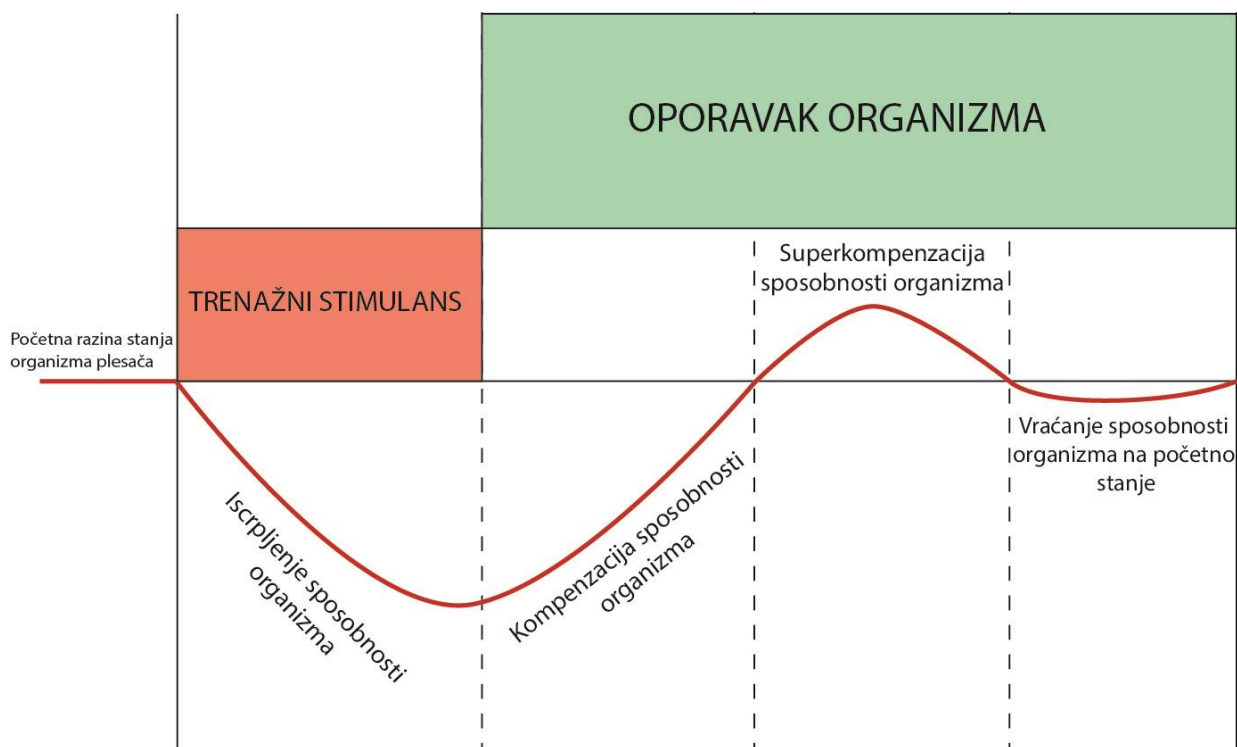
Metodički principi se dijele na:

- a) usmjerenost trenažnih aktivnosti,
- b) povezanost programa sportske odnosno kineziološke aktivnosti,
- c) cikličnost trenažnih aktivnosti.

### 5.1. Adaptacija ljudskog organizma na trenažne podražaje

Adaptacija se odnosi na proces unapređenja sposobnosti i osobina vježbača odnosno plesača koje se događaju zbog provedbe upravljanog procesa vježbanja odnosno trenažnog stimulansa.

Nakon adekvatnog trenažnog stimulansa bi trebao slijediti adekvatni odmor koji osigurava oporavak tijekom kojega se obnavlja stanje organizma do razine koja je viša od inicijalne odnosno one koja je bila prije provedenog trenažnog stimulansa. Prema Milanoviću (2010) ovdje se radi o pojavi superkompenzacijskih procesa.



Slika 1. Pojava superkompenzacijskih procesa u trenažnom procesu (Milanović, 2010)

## 5.2. Kontinuiranost trenažnih podražaja

Svaki sport pa tako i kineziološka aktivnost umjetnički ples teži razvoju vježbačevih sposobnosti i osobina do najviše razine. Prema Milanoviću (2010) navedeno se može postići samo ukoliko je zadovoljen princip kontinuiranosti trenažnih podražaja što podrazumijeva da se oni provode sustavno, bez prekidanja kontinuiteta navedenih podražaja sa stalnim izmjenjivanjem intervala trenažnih podražaja i intervala odmora.

Prema slici 1. od velike je važnosti da trener odnosno voditelj kineziološke aktivnosti planira sljedeće trenažne podražaje u vrijeme kada je organizam postigao superkompenzacijske procese, a ne prerano što može rezultirati preopterećenosti organizma, odnosno prekasno kada su se već izgubili efekti prethodnog trenažnog podražaja.

## 5.3. Progresivnost i valovitost trenažnog odnosno natjecateljskog opterećenja

Princip definira Milanović (2010) kao progresivnost opterećenja i ukupnog sudjelovanja na natjecanjima od najranije pa sve do zrele, u ovom slučaju plesačeve dobi. Plesačice u dobi od četiri do šest godina na tjednoj bazi imaju uglavnom planirana dva treninga u maksimalnom trajanju do 60 minuta koji su svojim sadržajem i intenzitetom prilagođeni navedenoj dobi. Za razliku od treninga najmlađih plesačica, one zrelije dobi imaju na tjednoj bazi planirana i do šest treninga u trajanju i preko 180 minuta, a koji se svojim sadržajem i intenzitetom uvelike razlikuju od onih koji su

programirani za najmlađe plesače. Isto pravilo vrijedi i za količinu plesnih natjecanja odnosno plesnih priredbi putem kojih najmlađi plesači, u pravilu dva puta godišnje prikazuju svoje napredovanje u plesnim sposobnostima. Plesači u svojim zrelim godinama, s više od deset godina plesne karijere nerijetko imaju i po dva plesna natjecanja mjesečno u kojima učestvuju sa više različitih samostalnih i grupnih plesnih koreografija.

#### 5.4. Metodčki principi trenažnih podražaja u umjetničkom plesu kao kineziološke aktivnosti

Princip usmjerenosti trenažnih podražaja prema Milanoviću (2010) može se upotrijebiti u plesnoj aktivnosti, a podrazumijeva razvoj onih plesačevih osobina i sposobnosti koji su važni za izvođenje najprestižnijih i kompleksnijih plesnih elemenata od kojih je sačinjena svaka koreografija, uz pritom uvažavanje individualnih obilježja organizma prije svega dobi plesača.

Princip povezanosti programa plesne pripreme teži sinergiji cjelokupnom procesu razvoja plesača od početka do završetka plesne karijere koji u svojoj suštini, prema Milanoviću (2010), obuhvaća sve biološke principe kinezioloških podražaja kroz razvoj kondicijske (funkcionalna i motorička priprema), tehničko – taktičke i teorijske te psihičke pripreme.

Princip cikličnosti trenažnih podražaja prema Milanoviću (2010) podrazumijeva provođenje planiranih i programiranih programa trenažnog rada, natjecanja i oporavka u vremenski zaokruženim cjelinama. Navedeni programi prema biološkim i metodčkim principima trenažnih podražaja slijede jedan drugoga, ponavljaju se i nadopunjavaju.

Na ovaj način sistematiziran cijeli trenažni proces pripreme plesa kao kineziološke aktivnosti omogućava veću preglednost, kontrolu zadataka, sredstva i metoda trenažnog rada.

## 6. KINEZIOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

U djece predškolske dobi događaju se velike promjene u kratkom vremenu. Godišnje djeca u tjelesnoj visini narastu i do 10 cm, a u tjelesnoj težini 3 kg (Findak, 1996). Iako je već krenulo postupno okoštavanje, kosti su i dalje mekane, elastične i podložne promjenama. Nadalje, disanje je brzo i plitko, frekvencija srca iznosi od 90 do 95 otkucaja u minuti, a razvoj živčanog sustava još nije dovršen.

Emocionalno su jako povezani s roditeljima i teško se odvajaju, što može otežati rad u grupi, ali im upravo takav rad omogućava socijalizaciju i komuniciranje s drugom djecom. (Čačković, Oreb, Vlašić, 2016).

### 6.1 Biotička motorička kretanja

Prema Stojčević-Polovina (2010) trogodišnjak može stajati skupljenih peta i skočiti sunožno s najniže stepenice, može čučnuti i podići se iz tog položaja održavajući ravnotežu na prstima. Hoda tako da težinu tijela prenosi od pete na prednju trećinu stopala (hod peta – prsti), penje se po stepenicama izmjenjujući noge i kratkotrajno stoji na jednoj nozi. Hvataju loptu objema rukama, snažno udaraju loptu nogom, voze tricikl i okreću pedale. Sve su to pokazatelji napretka u koordinaciji i u toj dobi su spremni baviti se plesom. Sposobni su oponašati određene pokrete i slijediti jednostavne upute. Vole oponašati odrasle, ali im je kratka koncentracija.

Četverogodišnjaci hodaju kao odrasli: zamahuju suprotna noga, suprotna ruka. Trče na prstima s nagibom gornjeg dijela tijela prema naprijed. Poboļšana im je koordinacija u svim dijelovima tijela pa mogu izvoditi određene motoričke zadatke bilo rukama ili nogama (dodavanje i hvatanje lopte). Bolja im je ravnoteža na prstima, mogu poskakivati na jednoj nozi i mogu skakati u svim smjerovima (u vis, u dalj, u dubinu).

Petogodišnjaci imaju dobru ravnotežu i koordinaciju što im omogućava izvođenje složenijih i zahtjevnijih pokreta poput hodanja po gredi i sunožno preskakanje vijače. Mogu stajati na jednoj nozi duže od 5 sekundi, hodati po prstima bez spuštanja peta na tlo, hodati postavljajući stopalo ispred stopala. Hodaju dugim koracima, trče i skaču na različite načine, mogu poskakivati s noge na nogu. Slušaju glazbu i na nju fizički reagiraju, razlikuju instrumente i prate ritam.

Šestogodišnjaci vrlo dobro vladaju svojim tijelom. Imaju dobru ravnotežu i koordinaciju pokreta, sve motoričke sposobnosti prepoznatljivo se razvijaju i individualne razlike koje se u toj dobi vide imaju tendenciju da ostanu trajne. Javljaju se značajne razlike između dječaka i djevojčica. Koordinacija je bolje razvijena u djevojčica, no dječaci pokazuju interes za razne sportove. Na jednoj nozi mogu stajati 10 sekundi, povezuju hodanje i trčanje, trčanje i bacanje. Skaču uvis i udalj sa

zaletom, bacaju loptu jednom rukom i hvataju je iz svih visina dobačaja. Voze bicikl pravocrtno ili već upravljaju, znaju skijati i klizati (Čačković, Oreb, Vlašić, 2016).

## 6.2. Senzibilne faze/zone razvoja motoričkih sposobnosti



U periodu rasta i razvoja postoje faze za koje se može reći da su osjetljiva (senzitivna) razdoblja tijekom kojih možemo najviše razviti kapacitete za maksimalan razvoj određene motoričke sposobnosti. Povezanost razvoja i sazrijevanja različitih organskih sustava uvjetuje manifestiranje određenih sposobnosti u određenom vremenskom razdoblju koja nazivamo senzibilne zone razvoja sposobnosti.

Tablica 1. Senzibilne zone razvoja motoričkih sposobnosti (Metikoš, Milanović, Prot, Jukić i Marković 2003. – nadopunio Neljak 2008.)

MOGUĆE PROMJENE SPOSOBNOSTI	GODINE			
	4	5	6	7
RAVNOTEŽA				
FLEKSIBILNOST				
KOORDINACIJA (OPĆENITO)				
KOORDINACIJA RUKU				
KOORDINACIJA NOGU				
KOORDINACIJA TIJELA				
AGILNOST				
REORGANIZACIJA STEREOTIPA GIBANJA				
TIMING				
BRZINA				
REPETITIVNA SNAGA				
EKSPLOZIVNA SNAGA				
AEROBNA IZDRŽLJIVOST				
ANAEROBNA IZDRŽLJIVOST				



ZVUČNI I VIZUALNI PODRAŽAJI				
PROSTORNA ORIJENTACIJA				

KAZALO		MANJI UTJECAJ NA RAZVOJ OBILJEŽJA
		VEĆI UTJECAJ NA RAZVOJ OBILJEŽJA

## 7. KINEZIOLOŠKI ASPEKT PLESNIH AKTIVNOSTI

### 7.1. Planiranje i programiranje umjetničkog plesa kao kineziološke aktivnosti

Planiranje plesa kao dugoročne kineziološke aktivnosti je kompleksan proces za koji je potrebno da trenera / voditelj ima potrebna formalna odnosno neformalna znanja i kompetencije. Planiranje i programiranje u svojoj suštini je definiranje ciljeva kineziološkog zalaganja u plesnoj aktivnosti, potrebnih zadataka unutar određenog vremenskog ciklusa koji su potrebni za postizanje predodređenog cilja te definiranje potrebnih tehničkih, materijalnih i kadrovskih uvjeta (Milanović 2010).

Postoje više vrsta planiranja i programiranja sportskih odnosno kinezioloških aktivnosti (Milanović 2010) poput dugoročnog, srednjoročnog, kratkoročnog, tekućeg i operativnog.

- a) Dugoročno planiranje i programiranje plesne aktivnosti se odnosi na cjelokupnu plesnu karijeru plesača koja može trajati i više od tri desetljeća. Sudionici dugoročne plesne pripreme prolaze kroz faze višestranog i specijaliziranog razvoja. Višestrani razvoj obuhvaća inicijaciju u plesnu aktivnost i oblikovanje individue u plesača što prije svega podrazumijeva prihvaćanje redovitih, sustavnih i napornih plesnih treninga. Specijalizirani razvoj pak obuhvaća potpuni razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina te stabilizaciju i automatizaciju velike količine elemenata određenih vrsta umjetničkog plesa što omogućava plesačima vrhunsku izvedbu koreografija s najkompleksnijim elementima koji su preduvjet za ostvarivanje željenog rezultata na plesnim natjecanjima (Milanović 2010 prema Bompì 2000);
- b) Srednjoročno planiranje i programiranje prema Milanoviću (2010) uglavnom se odnosi na vremenski ciklus u trajanju od četiri godine;
- c) Kratkoročno planiranje i programiranje plesne aktivnosti se odnosi na vremenski ciklus u trajanju od godine dana koji se obično naziva makrociklus. Navedeni ciklus se potom prema kalendaru natjecanja može podijeliti na pripremni, natjecateljski i završni period (Milanović

2010). Svaki period ima specifične ciljeve koji se postižu pažljivim programiranjem i provođenjem periodnih zadataka, a sve u svrhu postizanja glavnog cilja odnosno postizanja željenih rezultata na plesnim natjecanjima;

- d) Tekuće planiranje i programiranje plesne aktivnosti se odnosi na podjelu tri osnovna makrociklusna perioda kroz više faza odnosno mezocikluse. Na taj način se izrađuje specifičan plan i program pojedinog perioda koji omogućava svrsishodno upravljanje proces razvoja sposobnosti i osobina plesača. Jedan mezociklus se vremenski uglavnom sastoji od četiri do 12 tjedana;
- e) Operativno planiranje i programiranje plesne aktivnosti se odnosi na definiranje i specificiranje jednog vremenskog perioda (mezociklusa) na više manjih vremenskih perioda pod nazivom mikrociklus. Jedan mikrociklus je vremenski predefiniran na trajanje od 3 do 14 trenažnih dana (Milanović 2010) unutar kojega se precizno utvrđuje broj trenažnih dana, pojedinačnih treninga, trenažnih sati, natjecanja, trenažni intenzitet itd. Postoje razni tipovi trenažnih mikrociklusa poput višestranog, bazičnog, specifičnog, tehničkog, taktičkog, udarnog, relaksacijskog itd.

## 7.2. Provođenje kineziološke aktivnosti umjetničkog plesa

U cilju ostvarenja planiranih kinezioloških učinaka na organizam plesača, umjetnički ples kao i svaka druga kineziološka aktivnost mora provedbu treninga kao osnovnih jediničnih cjelina kineziološke pripreme provoditi na adekvatan i stručan način.

Pojedinačni trening, kao sastavni element trenažnog mikrociklusa, izravno je povezan s prethodnim treningom, a uvjetuje trenažne sadržaje, opterećenja i strukturu rada nadolazećeg treninga (Milanović 2010). Pojedinačni trening, neovisno o trajanju se sastoji od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela unutar kojih su prema kompetencijama i iskustvu trenera / voditelja planirani i programirani određeni kineziološki operatori odnosno vježbe, kojima se utječe na razvoj određenih sposobnosti i osobina plesača.

Ključna uloga trenera / voditelja plesne kineziološke aktivnosti je u svim fazama plesne pripreme pa tako i u fazi poučavanja tehničkih odnosno motoričkih znanja koji se u navedenoj aktivnosti prvotno manifestiraju kao samostalni elementi da bi se potom u određenoj fazi plesne pripreme implementirali u plesnu koreografiju.

Postoji više metoda učenja motoričkih znanja. Za potrebe ovog rada će se поближе opisati analitička, sintetička i kombinirana metoda poučavanja.

### 7.2.1. Metode poučavanja u umjetničkom plesu kao kineziološkoj aktivnosti

U procesu poučavanja, bez obzira kojom metodom se provodi, od presudne važnosti je da plesač stvori pravilnu predodžbu o strukturi kretanja u skladu s njegovim mentalnim i fizičkim sposobnostima. Metoda demonstracije je presudni faktor u poučavanju jer ispravnom demonstracijom mlade plesačice i plesači na najbolji i najjednostavniji način stvaraju prve ideje o tome kako bi određenu strukturu kretanja trebalo izvoditi.

- a) Analitička metoda poučavanja temelji se na podjeli cjelovite strukture kretanja određenog plesnog elementa na više jednostavnijih motoričkih faza koje se uče zasebno te potom integriraju u cjelinu (Milanović 2010). Analitička metoda poučavanja se koristi u situacijama kada je motorička struktura kretanja vrlo složena, opasna, sastoji se od velikog broja elemenata. Glavni nedostatak navedene metode poučavanja je u tome što vježbač teško povezuje jednostavnije motoričke faze u cjelinu;
- b) Sintetička metoda poučavanja je postupak učenja kroz izvođenje cjelovite motoričke strukture kretanja. Navedena metoda ima prednost u jednostavnijem formiranju pravilne predodžbe o cjelini motoričke strukture, lakšem percipiranju uzročno-posljedičnih povezanosti pojedinih motoričkih faza, pozitivno utječe na motivaciju i drugo (Milanović 2010). Slabosti sintetičke metode poučavanju su definitivno nedovoljna usvojenost pojedinih elemenata cjelovite motoričke kretnje, otežano učenje kompleksne motoričke strukture te tjeskoba prilikom izvedbi složenijih odnosno opasnijih motoričkih zadataka.
- c) Kombinirana metoda poučavanja je metoda koja se prije svega koristi po potrebi s obzirom na kompleksnost i broj elemenata koji sačinjavaju motorički zadatak. Takvi motorički zadaci su u konvencionalno-estetskim aktivnostima vrlo česti slučaj kao i korištenje kombinirane metode poučavanja koja je, ovisno o strukturi kretanja, prikladna kombinacije analitičke i sintetičke metode poučavanja.

## 8. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I PREDZNANJA POTREBNA ZA IZVEDBU ODREĐENIH PLESNIH STRUKTURA GIBANJA

### 8.1. Kolut naprijed

- kao struktura gibanja u plesnim aktivnostima kod djece predškolske dobi prema Živčić (2007)

#### 8.1.1. Biomehanička analiza

- Kolut naprijed je osnovni gimnastički element koji se među prvima uči u plesu kod djece predškolske dobi. To je vježba koja predstavlja osnovno kretanje s rotacijom tijela prema naprijed i baza je za kompleksnije elemente koji se uče u kasnijoj dobi (kolut naprijed letom, salto naprijed i dr.). Iz uspravnog položaja kroz pretklon i čučanj, ruke se postavljaju usporedno na podlogu ispred tijela. Istovremeno se odrazuje iz stopala, podižu se kukovi i prenosi težina tijela na ruke. Brada se stavlja na prsa i slijedi kolutanje naprijed preko zaobljenih leđa s rotacijom tijela za 360° oko poprečne osi. Kada stopala dodirnu podlogu, tijelo se kroz čučanj podiže u uspravan položaj, pri čemu se ruke kreću do uzručenja (Živčić, 2007).

#### 8.1.2. Metodika učenja

- Iz ležanja na leđima uzručiti, zamahom ruku obuhvatiti koljena i grčanjem nogu na prsa podizanje u grčeni sjed
- Povaljke na leđima s grčnim nogama
- Iz povaljka na leđima s grčnim nogama podizanje do čučnja
- Uz stručnu pomoć, kolut naprijed niz blagu kosinu
- Samostalno se izvodi kolut naprijed niz kosinu
- Kolut naprijed na tlu

#### 8.1.3. Dopunske vježbe (Hraski 2008).

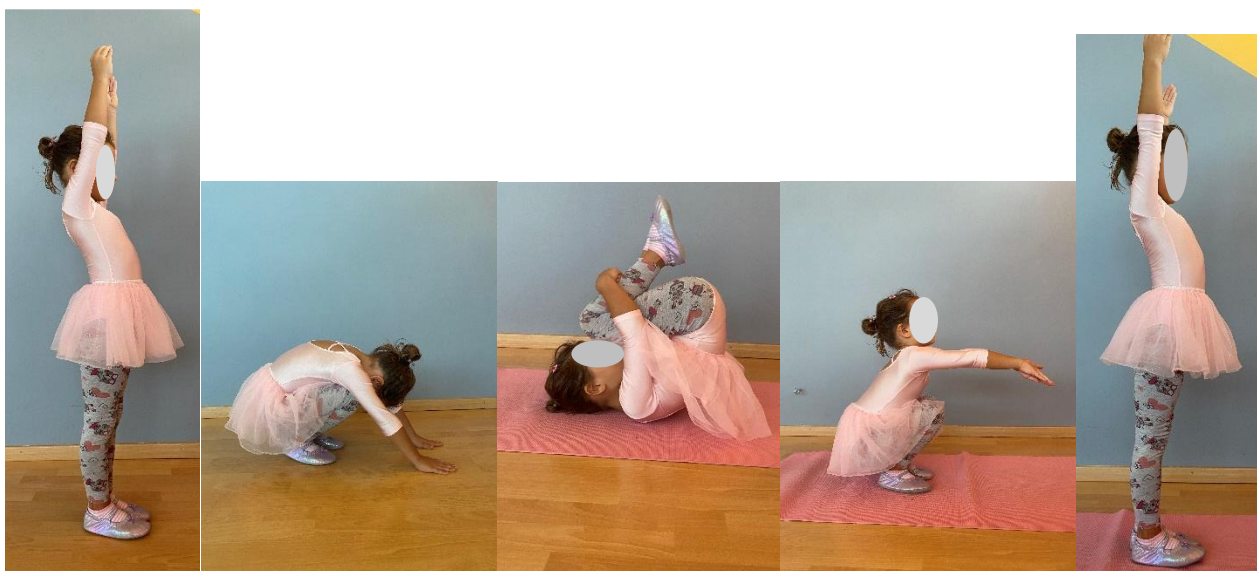
- Stoj na lopaticama, povaljka do čučnja uzručenjem
- Kolut naprijed preko niske prepreke
- Kolut naprijed i hvatanje predmeta za vrijeme podizanja iz čučnja
- Veći broj povezanih koluta naprijed
- Kombinacije koluta naprijed i skokova
- Spojeno kolut naprijed nakon doskoka iz skoka s povišenja

#### 8.1.4. Najčešće pogreške u izvođenju

- Blizu, predaleko ili široko postavljanje ruku
- Ravna leđa
- Postavljanje na strunjaču na čelo umjesto na zatiljak
- Rasklapanje tijela tako da se rotacija zaustavi

#### 8.1.5. Čuvanje i pomaganje

- Treba se stati pokraj vježbača i jednu ruku staviti na zatiljak, a drugu ruku ispod kukova. Time pomažemo vježbaču da u prvom dijelu koluta stavi glavu na prsa, a u drugom dijelu koluta podižemo kukove u kolutanju.



Slika 1. Koluta naprijed (izvodi Matea, 5 god.)

## 8.2. Premet strance

### 8.2.1. Biomehanička analiza

- Jedan od temeljnih elemenata akrobatike koji se kasnije nadograđuje u složenije elemente (premet strance s okretom-rondat, premet strance bez upora rukama i dr.). Izvodi se iz različitih položaja nogu i upora rukama o podlogu, a početni položaj za premet strance iz čeonog položaja je uspravni stav prednožno s uzručenjem. Prednoženom nogom iskoračuje se i pretklanja na onu stranu iskoračene noge, a zamašna noga ide u zanoženje. Akcije koje slijede su: postavljanje ruke na tlo na dlan okrenut za 90 s obzirom na smjer kretanja, odraz odrazne noge, zamah zamašne noge i postavljanje druge ruke paralelno s prvom rukom. Tijelo prolazi kroz stoj na rukama s raznoženjem, a u trenutku prvog kontakta stopala zamašne noge s tлом, dolazi do suručnog odriava rukama od podloge te podizanje trupa do uspravnog stava s uzručenjem.

### 8.2.2. Metodičke vježbe

- Iskorak upiranjem rukama o tlo s rotacijom dlanova za 90, prebacivanje nogu kroz raznoženje s jedne na drugu stranu od mjesta upora
- Jednako kao u prethodnoj vježbi, samo se u upor dolazi iz vodoravnog pretklona s uzručenjem
- Premet strance niz kosinu doskokom na ravnu podlogu, time se olakšava i ubrzava rotacija tijela preko ruku, na početku se vježba izvodi uz pomoć, a kasnije samostalno
- Premet strance na tlu uz pomoć suvježbača
- Premet strance na tlu samostalno

### 8.2.3. Dopunske vježbe

- Veći broj povezanih premeta strance
- Kombinacija premeta strance s početnim čeonim položajem i početnim bočnim položajem trupa
- Premet strance iz sunožnog skoka
- Premet strance na dominantnu i nedominantnu stranu

### 8.2.4. Najčešće pogreške u izvođenju

- Prerano okretanje tijela u pretklonu
- Nedovoljna duljina iskoraka
- Izostanak prenošenja težine tijela na nogu u iskoraku
- Izostanak pravovremenog zamaha nogom
- Slabi odraz odraznom nogom
- Ruke se istovremeno stavljaju na tlo
- Ruke se postavljaju izvan pravca kretanja
- Nedovoljno jak odziv rukama u fazi doskoka

### 8.2.5. Čuvanja i pomaganja

- Asistencija kreće sa strane odrazne noge i hvata se bliži kuk, a druga ruka se priključuje odozgo na drugi kuk u fazi prelaza raznožnog stoja na rukama tijekom čega se stoji iza leđa vježbača.



Slika 2. *Premet strance* (izvodi Matea, 5 god.)

### 8.3. Most natrag

#### 8.3.1. Biomehanička analiza

- Prema Živčić, most natrag izvodi se iz stava prednožno s uzručenjem, a zatim glava i trup vode u zaklon gdje se ruke oslanjaju na podlogu u širini ramena. Istovremeno sa zaklonom započinje zamah zamašnom nogom do visokog prednoženja te se kukovi potiskuju prema naprijed. Odraz u smjeru natrag i gore počinje u trenutku kad dlanovi potpuno dotaknu podlogu te tada dolazi do prijelaza preko raznožnog stoja na rukama. Čim stopalo dotakne podlogu dolazi do odriava rukama od podloge što povezuje podizanje trupa i ruku do uspravnog položaja i uzručenja. Odrazna noga lagano se spušta u doskok i dolazi se do završnog položaja-uspravni stav prednožno s uzručenjem.

#### 8.3.2. Metodičke vježbe

- „mali most“ na tlu
- „veliki most“ na grčene i pružene noge
- Prijenos težine tijela s ruku na noge u „velikom mostu“
- Spuštanje (zaklon glave, ruke i trupa) u most iz stava raskoračnog i podizanje istim putem do početnog položaja
- Na povišenju napraviti most natrag sunožnim i jednonožnim odrazom
- Most natrag raznožno na tlu
- 

#### 8.3.3. Dopunske vježbe

- Most natrag s mijenjanjem zamašne i odrazne noge
- Kombinacija već naučenog elementa (kolut natrag) i most natrag

#### 8.3.4. Najčešće pogreške u izvođenju

- Kretanje u zaklon, ali prvo trupom
- Predaleko ruke od odrazne noge
- Grčenje koljena odrazne noge
- Propadanje u ramenima i grčenje ruku tijelom stoja na rukama
- Spajanje nogu ili zamjena nogu u prolazu kroz stoj na rukama

#### 8.3.5. Čuvanje i pomaganje

- Stoji se pokraj zamašne noge, jednom rukom hvata se stražnja strana noge, drugom rukom podupire se donji dio leđa. Kada vježbač usavrši zamah nogom koristi se drugi način pomaganja: stoji se pokraj odrazne noge, jedna ruka pridržava donji dio leđa, dok druga ruka pridržava gornji dio leđa (lopatice). U prvim pokušajima ovog elementa potrebna su dva suvježbača za asistenciju.



Slika 3. *Most natrag* (izvodi Patricia 6 god.)



## 9. ISTRAŽIVANJE PUTEM ONLINE UPITNIKA U VEZI UKLJUČENOSTI DJECE PREDŠKOLSKE DOBI ODREĐENOG VRTIĆA U PROGRAME SUSTAVNOG VJEŽBANJA

### 9.1. Cilj istraživanja

Istraživanje putem provedenog online upitnika primarno je za cilj imalo utvrditi koji postotak vrtićke djece, s obzirom na ukupan uzorak ispitanika, roditelji uključuju u vođene tjelesne aktivnosti te koja je od njih najzastupljenija među djecom. Sekundarni cilj upitnika je bio ustanoviti koliko su roditelji informirani o stručnoj osposobljenosti voditelja koji sustavno provode određene tjelesne aktivnosti s njihovom djecom predškolske dobi.

### 9.2. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika dolazi iz populacije roditelja čija djeca pohađaju jedan od vrtića u zagrebačkoj gradskoj četvrti Sesvete. U navedenu predškolsku ustanovu upisano je otprilike 260 djece od kojih je 80 roditelja ispunilo upitnik. Svaki ispitanik je upitniku pristupio dobrovoljno i anonimno.

### 9.3. Uzorak pitanja koji je sačinjavao online upitnik

U skladu s ciljevima, formirana su sljedeća istraživačka pitanja:

1. Koje je dobi Vaše predškolsko dijete?
2. Kojeg je spola Vaše predškolsko dijete?
3. Kojom tjelesnom aktivnošću se dijete bavi (uključujući i razdoblje prije Covid-19)?
4. Koliko često imaju treninge?
5. Koje je stručne osposobljenosti voditelj tjelesne aktivnosti kojim se bavi Vaše dijete?

### 9.4. Protokol istraživanja

U okviru ovog istraživanja, korišten je jedan mjerni instrument konstruiran za potrebe istraživanja: Upitnik o uključenosti predškolske djece u tjelesne aktivnosti. Ovaj upitnik izrađen je putem alata Google forms (obraci) koji je sastavni dio Google Drivea (Google diska), a koji služi za izradu online anketa, upitnika i kvizova te omogućuje pregled i statističku obradu odgovora (Negulić, 2014).

Upitnik je, putem mobilne aplikacije Whatsapp, poslan odgojiteljicama jednog dječjeg vrtića koje su ga prosljedile roditeljima ispitanicima. Upitniku se moglo pristupiti unutar sedam dana u mjesecu siječnju 2021. godine.

U prvom i drugom pitanju zatraženi su opći podaci o djetetu poput dobi i spolu djeteta. Roditeljima su bili ponuđeni odgovori kojima su trebali odgovoriti na pitanje je li njihovo dijete u dobi od 3 godine, 4 godine, 5 godina, 6 godina ili 7 godina. Za dobnu skupinu djece koja su mlađa od tri godine nije predviđeno ovo istraživanje iz razloga što su djeca u toj dobi u početnoj fazi izvođenja osnovnih gibanja poput puzanja, hodanja, skakanja, penjanja. Nadalje, djeca mlađa od tri godine nemaju potreban stupanj zrelosti za učenje pa bi vođeni trening kod tog uzrasta mogao izazvati smanjeni interes pa čak i odbijanje bilo kojeg oblika tjelesnog vježbanja. Za jasličku dob je karakteristično da je pažnja nehotimična jer se dijete svjesno ne može koncentrirati.

U trećem pitanju koje se odnosilo na vrstu tjelesne aktivnosti kojom se dijete bavi (uključujući i razdoblje prije Covid-19) ponuđeni su slijedeći odgovori: nogomet, rukomet, ples/ritmika, univerzalna škola sporta, sportska/ritmička gimastika, borilački sportovi npr. judo, hrvanje, karate i drugi. Osim navedenog roditeljima je ponuđeno da pod rubrikom ostalo dopune upitnik drugim sportom ili tjelesnom aktivnošću koji nije prethodno spomenut.

Četvrto pitanje odnosilo se na učestalost treninga. Ponuđeni odgovori su bili da li se trening održava jednom tjedno, dva puta tjedno ili tri puta tjedno i više.

Peto pitanje odnosilo se na stručnu osposobljenost voditelja tjelesne aktivnosti u koju je uključeno dijete ispitanika. Od ponuđenih odgovora bila su navedena zanimanja: kineziolog, odgojitelj/pedagog, učitelj te odgovori ništa od navedenog i ne znam.

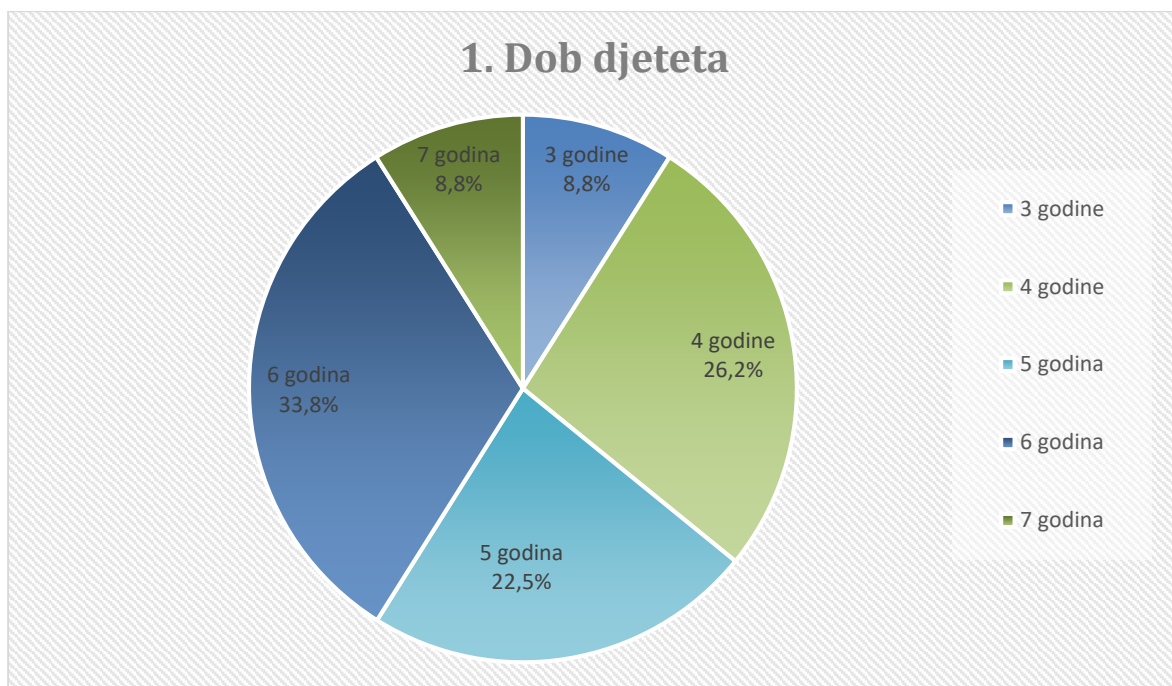
## 9.5. Metode obrade podataka

Za potrebe ovog istraživanja korištene su statističke metode obrade podataka koje omogućuje digitalna online platforma Google Forms. Putem navedene online platforme, dobiveni su osnovni podaci kojima se opisuje uzorak ispitanika i na temelju kojih se mogu donositi određeni zaključci o populaciji koju reprezentira predmetni uzorak ispitanika.

Navedenom deskriptivnom statistikom, isti se uzorak ispitanika s obzirom na istraživačka pitanja dijelio u dvije ili više zasebnih kategorija u skladu s primarnim i sekundarnim ciljem istraživanja.

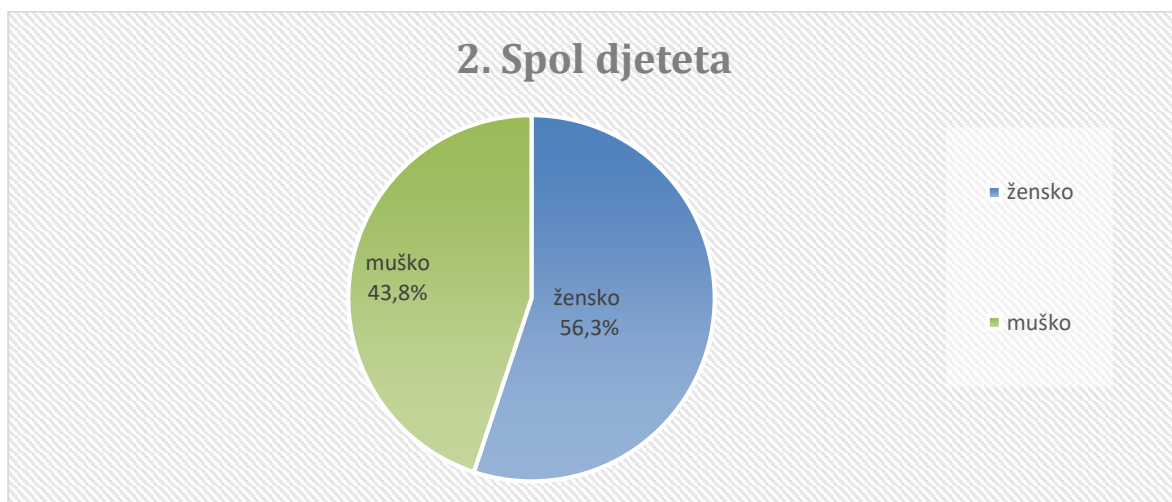
## 9.6. Rezultati istraživanja dobivenih online upitnikom i rasprava

Prvo pitanje odnosilo se na dob predškolskog djeteta. Prema odgovorima dobivenim od strane roditelja, najviše je djece u dobi od šest godina (n=27) koja su uključena u sustavnu tjelesnu aktivnost, zatim slijede četverogodišnjaci (n=21), petogodišnjaci (n=18), trogodišnjaci (n=7) i sedmogodišnjaci (n=7) djeca.

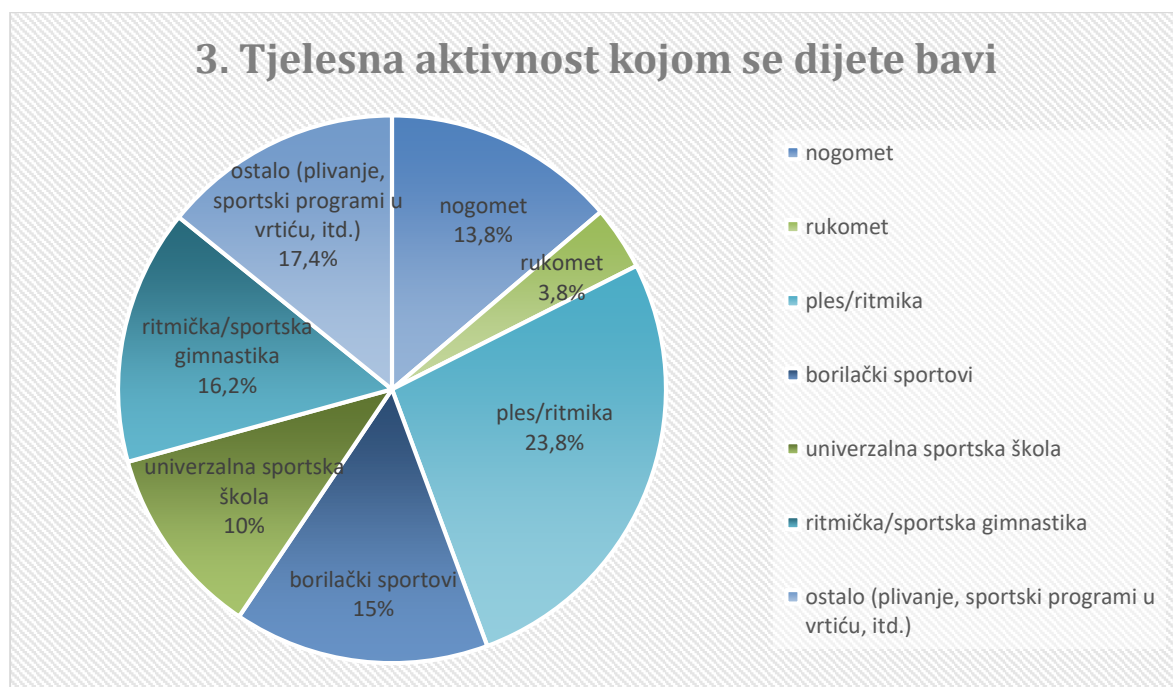


Iz navedenog je vidljivo da su šestogodišnjaci najbrojniji što ukazuje da su najzainteresiraniji za sportske aktivnosti. Razlog navedenog je što su motorički spremniji i što im je vremensko trajanje pažnje duže nego mlađim uzrastima.

Drugo pitanje odnosilo se na spol djeteta. Prema dobivenim podacima 45 djece (56,3%) je ženskog spola, dok je 35 djece (43,8%) muškog spola.



Treće pitanje je povezano s kojom tjelesnom aktivnošću se bave djeca, a ponuđeni su slijedeći odgovori: nogomet, rukomet, ples/ritmika, univerzalna sportska škola, borilački sportovi npr. judo, hrvanje, karate i ostalo. Nogomet pohađa 11 djece (13,8%), rukomet 3 (3,8%), ples/ritmika 19 (23,8%), univerzalna sportska škola 8 (10%), ritmička/sportska gimnastika 13 (16,2%), borilački sportovi 12 (15%). Njih 14 (17,4) odabralo je rubriku „ostalo“ gdje su roditelji spomenuli druge aktivnosti poput plivanje, sportski programi u sklopu vrtića te biciklizam i dr.

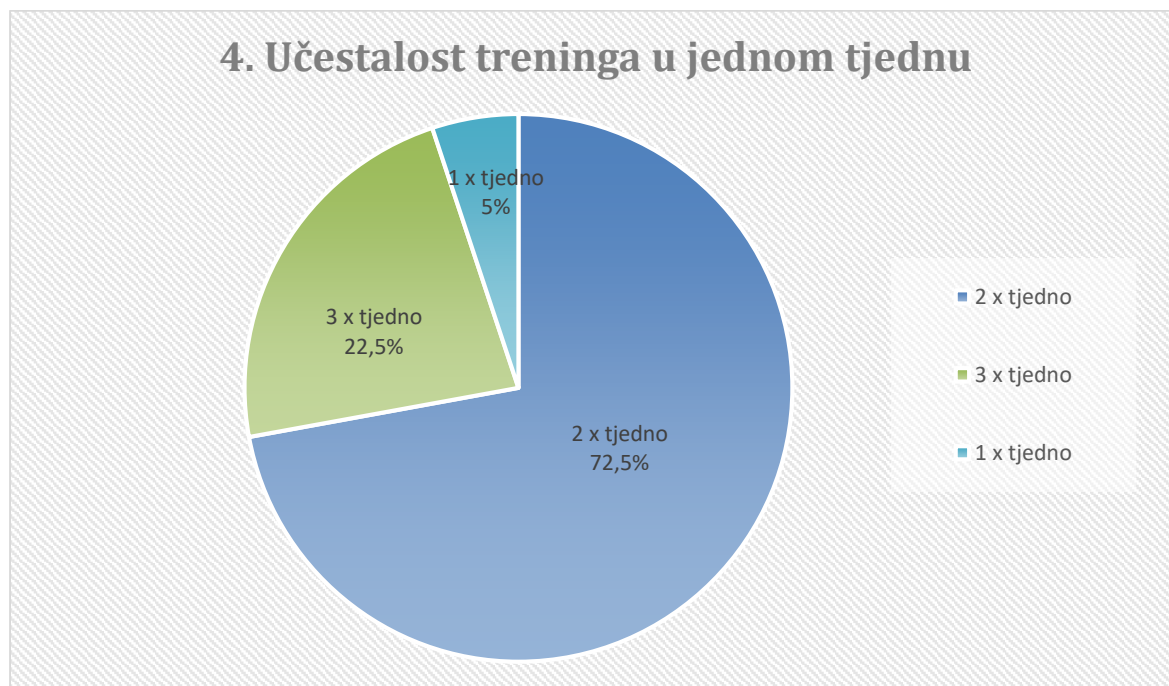


Rezultati pokazuju da je ples/ritmika najzastupljenija aktivnost među predškolskom djecom jer je ovaj odgovor odabralo 19 ispitanika (23,8%).

Navedeni rezultat treba staviti u odnos sa spolom djeteta pa možemo izvesti zaključak da se djevojčice više bave plesom nego dječaci.

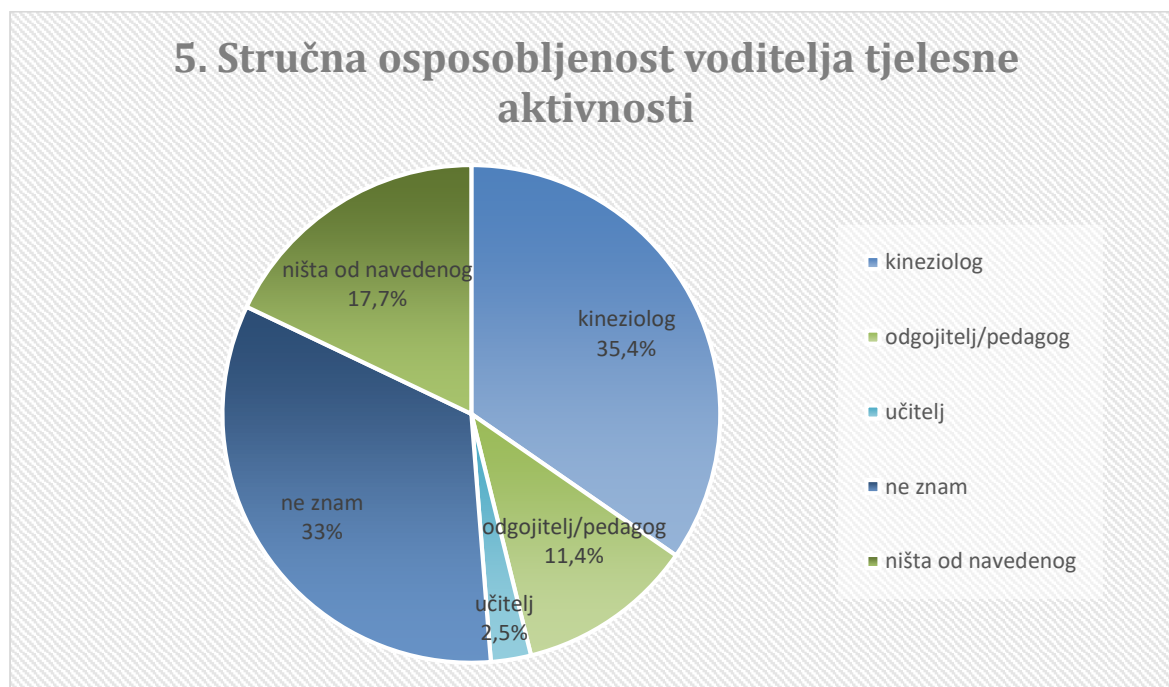
Djevojčice općenito češće odabiru ples kao prvu aktivnost na kojoj se i zadržavaju dulje vrijeme iz razloga što takva tjelesna aktivnosti više odgovora osebnosti i karakteristikama ženskog spola.

Četrto pitanje se odnosi na učestalost treninga u jednom tjednu. Jednom tjedno trenira svega četvero djece (5%), dva puta tjedno trenira 58 djece (72,5%) te tri puta tjedno i više trenira 18 djece (22,5%).



U kojoj mjeri će se ostvariti odabrani ciljevi u tjelesnoj aktivnosti djece predškolske dobi ovisi o intenzitetu i broju održanih treninga. Stoga će se određeni elementi (npr. kolut naprijed, premet strance i dr.) brže usvojiti ukoliko se treninzi odvijaju dva puta, tri puta ili više puta tjedno. Rezultati pokazuju da najviše djece trenira dva puta tjedno te možemo pretpostaviti da ova učestalost treniranja najviše odgovara uzrastu i dobi predškolske djece.

Peto pitanje odnosi se na to je li roditelj upoznat koje je stručne osposobljenosti voditelj treninga, a njihovi odgovori su: 28 za kineziolog (35,4%), 9 za odgojitelj/pedagog (11,4%) i 2 za učitelj (2,5%). Nažalost, 27 roditelja (33%) nije poznato koju stručnu osposobljenost ima voditelj sportske aktivnosti njihovog djeteta, dok je 14 roditelja (17,7%) odgovorilo da voditelj treninga nema stručne osposobljenosti za rad s djecom predškolske dobi, izuzevši one voditelje koji zadovoljavaju uvjete za obavljanje trenerskog posla prema članku 9. stavak 3. Zakona o sportu.



Učlanjivanje predškolske djece u sportske klubove provode isključivo roditelji odnosno skrbnici. Iz tog razloga vrlo je bitno da je roditelj informiran o stručnoj osposobljenosti voditelja tjelesnih aktivnosti.

Sudjelovanje djece u vođenim tjelesnim aktivnostima od velikog je značaja jer se polaznici upoznaju sa širim krugom djece što je presudno za pojačanu socijalizaciju. Rezultati (33%) pokazuju zabrinjavajući broj roditelja koji ne znaju odnosno nisu upućeni ima li voditelj odgovarajuće stručno zvanje i radi li voditelj po pravilima kineziološke i pedagoške struke.

## 10. ZAKLJUČAK

Neki od preduvjeta za pravilan psihosomatski razvoj djeteta predškolske dobi je prisustvo optimalne količina raznih struktura gibanja koja se manifestiraju kroz razne spontane, neplanirane i planirane motoričke aktivnosti.

Plesom kao kineziološkom aktivnosti se na području Republike Hrvatske i šire, dugoročno bavi veliki broj pretežito ženske maloljetne i punoljetne populacije. Voditelji navedene aktivnosti su kompetentne osobe poput pedagoga, plesnih voditelja, kineziologa, trenera, ali je važno napomenuti da je značajan broj i onih voditelja koji nemaju formalne kompetencije.

Kao i svaki dugoročni proces vježbanja, plesna aktivnost treba biti pomno planirana i programirana te provedena prema zakonitostima u ovom slučaju kineziološke struke, jer jedino navedeni način maksimalno štiti mlade individue u socijalnom i motoričkom aspektu te im pomaže ostvariti sve predefinirane pozitivne učinke na rast i razvoj, na koje ima pravo svako dijete.

U ovom radu je prikazan stručan metodološki proces učenja tri elemenata iz gimnastičke aktivnosti koji se tradicionalno koristi u koreografijama plesnih aktivnosti kod djece predškolske dobi. Po istom metodološkom procesu se uče i druga adekvatna motorička znanja djece predškolske dobi, kao i razna druga kompleksnija motorička znanja plesača starije dobi. Prilikom odabira plesnih elemenata odnosno motoričkih znanja za djecu predškolske dobi, potrebno je uzeti u obzir senzibilne faze razvoja određenih motoričkih sposobnosti te prema tim zakonitostima planirati i programirati bavljenje plesnom aktivnošću. U suprotnom postoje izgledne mogućnosti nastanka ozljede određenog dijela lokomotornog sustava, odnosno nemogućnost usvajanja izvođenja planiranog motoričkog znanja što dovodi do demotivacije, frustracije i mogućeg odustajanja od plesne pa i ostalih kinezioloških aktivnosti.

U znanosti je već od ranije utemeljeno da stručno programirane i provođene kineziološke aktivnosti utječu na povećanje sposobnosti ljudskog organizma što kasnije u zreloj dobi čovjeka ima pozitivne posljedice na zdravlje. I zato roditelji od najranije djetetove dobi trebaju uključivati svoju djecu u razne oblike tjelesnog vježbanja. Unatoč rezultatima istraživanja provedenih u ovom radu koji su pokazali da postoji interes djece za raznovrsne sportove, veliki broj predškolske djece izabire ples kao jednu od kinezioloških aktivnosti. Ples bi upravo zato trebao biti na kvalitetan i siguran način planiran, programiran i provođen od strane kompetentne osobe.

Na takav način definirana aktivnost će u najranijoj dobi „naučiti“ temeljne obrasce ponašanja za redovitim i sustavnim vježbanjem, pratiti radnu atmosferu u razrednoj nastavi obrazovnog sustava, pozitivno utjecati na pravilan rast i razvoj koštano-zglobnog i mišićnog sustava te stvoriti navike redovitog cjeloživotnog vježbanja u cilju očuvanja zdravlja, radnih sposobnosti i time utjecati na općenito veću kvalitetu života.

## 11. LITERATURA

1. Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Gummerson, T. (1992). *Sports coaching and teaching*. London: A & C Black
3. Hraski, Ž. (2008). *Osnovni akrobatski elementi na tlu*. Skripta. Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.
5. Krameršek, J. (1959). *Teorija i metodika estetske gimnastike*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Laban, Rudolf. *Modern Educational Dance* (London: Macdonald & Evans, 1948)
7. Ladešić, S., Mrgan, J. (2007). *Ples u realizaciji antropoloških zadaća tjelesne i zdravstvene kulture*, Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, (306-309)
8. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*, Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb
9. Maletić, A. (2003). *Povijest plesa starih civilizacija, Azijske plesne tradicije*, Sv.2. knj. 5., Zagreb: Matica hrvatska
10. Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija, Od Mezopotamije do Rima*, Sv.1. knj. 4., Zagreb: Matica Hrvatska
11. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
12. Meerloo Joost, A.M. (1959). *Rhythmus und Extase*. Forum Verlag WienHanover-Basel
13. Milanović, D., (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
14. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb; Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
15. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.d., Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
16. Sachs, C. (1995). *Rhythm and Tempo*. W. W. Norton & Co. Inc., New York



17. Sekulić, D., & Metikoš, D. (2007). *Uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu.
18. Spencer, H. (1855). *Principles of Psychology*. Longman & Co., London
19. Stojčević-Polovina, M. (2010). Razvoj motorike od 2.-6.godine života. S mreže skinuto 20. rujna 2020. s adrese: [http://www.ringeraja.hr/clanek/razvoj-motorike-od-2--6- godine-zivota\\_730.html](http://www.ringeraja.hr/clanek/razvoj-motorike-od-2--6- godine-zivota_730.html).
20. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005.) Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola*, 14 (2), 40-45
21. Vlašić, J.; Čačković, L.; Oreb, G. (2016.) *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. Na Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. Zelina: Hrvatski kineziološki savez. str. 755-760.
22. Vujić, A. (2005.-2007.) *Opća i nacionalna enciklopedija u 20 knjiga*. Pro leksis i Večernji list, Zagreb
23. Zakon o sportu (pročišćeni tekst zakona), NN 71/06, 150/08, 124/10, 124/11, 86/12, 94/13, 85/15, 19/16, 98/19, 47/20, 77/20
24. Živčić, K., (2007). *Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

#### Mrežne stranice:

Anonimno (2020). Ritmička gimnastika. Pristupljeno 22.9.2020.

<https://ritmickagimnastika.weebly.com/osnove-ritmi269ke-gimnastike.html>

Narodni plesovi. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2020.

Pristupljeno 20.9.2020. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=43000>>.

Culturenet.hr

Pristupljeno 20.9.2020. (<https://www.culturenet.hr/default.aspx?id=23137>)

Negulić, T. (2014). Google Forms (Obrasci)

Pristupljeno 30.1.2021. <https://e-laboratorij.carnet.hr/google-forms/>

## Izjava o izvornosti diplomskog rada

Ja, Karla Aleksić, izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)