**Ples i plesne kompetencije u životu čovjeka**

**AUTORI: Lea Burcar, Željko Burcar**

1. **UVOD U TEMU**

Ples je estetska kineziološka aktivnost kod koje dominira aciklički tip kretanja (Findak i Prskalo, 2004), a u strukturi kineziologije koju je postavio Mraković (1992) ples pripada području specijalne kineziologije – konvencionalnih aktivnosti. Za izvođenje plesa neophodne su razvijene funkcionalne i motoričke sposobnosti gdje njihov međusobni odnos varira zavisno od vrste i dinamike pojedinog plesa, dok svaka plesna vrsta zahtjeva i specifičan razvoj određenih plesnih tehnika i ostalih kretnih struktura. Izvođenje plesa podrazumijeva razvijenu plesnu kompetenciju. Premda postoji puno različitih objašnjenja pojma kompetencija, ona se, u skladu s Bloom-ovom taksonomijom, u europskom okruženju može smatrati širim okvirom koji povezuje pojmove: znanje, vještine, stavovi, sposobnosti, osobine, uvjerenja i ponašanja, što je kao KSAACBB definirao Burcar (2016). Ples angažira polaznika na proces učenja koje doprinosi razvoju Ključnih kompetencija (Cadzow, 2017, Izvor: WEB1)

Ples je osim u ljudskom svijetu poznat i u životinjskom svijetu pa se može reći da je stariji od postojanja ljudi. Ples je oduvijek pratio djelovanje pojedinca i zajednice. Čovjek je plesom komunicirao s bogovima, govorio o životu i privlačio suprotni spol. Motive religioznog i seksualnog plesa nalazimo i u folklornoj baštini kao i u društvenim i suvremenim plesovima. Ples je u stalnoj vezi s drugim umjetnostima jer nudi veliki broj stilova i formi izražavanja. Sve je veći broj plesnih natjecanja, a plesne strukture dio su drugih športskih aktivnosti. Ples kao ljudska aktivnost zanimljiv je kineziološki fenomen koji upražnjavaju svi društveni slojevi (Maletić, 2002).

Ples je vezan uz faze razvoja društva, ali i civilizacije, a čovjek njime ističe pripadnost grupi i običaje grupe (Srhoj i Miletić, 2000). Na zidovima pećina zabilježeni su zapisi o plesu pa se može reći da se ples pojavljuje još u najranijim fazama ljudskog života (Bijelić, 2006). Plesovi se prema starim povijesnim zabilješkama mogu podijeliti na plesove s motivima lova, ribolova, rada na zemlji, ratničke plesove, svečarske plesove (brak, rođenje, zrelost, smrt) (Jajčević, 2010). U povijesti su zabilježeni i religijski – magijski plesovi te erotski plesovi (Jocić, 1995). U to vrijeme ples je bio dio života čovjeka, a svaki je član zajednice ujedno bio i stvaralac plesa (Bijelić, 2006).

1. **VRSTE PLESOVA**

Bazičnom podjelom plesova može se zaključiti da se plesovi mogu svrstati u tri grupe: narodne plesove, društvene plesove i umjetničke plesove. Umjetnički i društveni plesovi svoj su razvoj nastavili prema natjecateljskim kineziološkim aktivnostima, a sastavni su dio i športskih aktivnosti kao primjerice ritmičke gimnastike, umjetničkog klizanja ili skijanja slobodnim stilom.

* 1. **NARODNI PLESOVI**

Narodni plesovi imaju veliki značaj za narodne običaje, ekonomiju, kulturu i povijest nekog naroda. Narodni se plesovi proučavaju u kako kroz pokret i glazbu, tako i kroz običaje, nošnju i nakit. Danas se narodni plesovi njeguju u zavičajnim društvima kroz folklor. Mutavdžić (2004) podijelio je narodne plesove na: bazične plesove u koje se ubrajaju obredni i svjetovni plesovi i formalne plesove koji se dijele po uzrastu i po spolu. Plesovi se mogu izvoditi sa i bez glazbene pratnje (nijemi plesovi). Kod nijemih plesova naglasak je na ritmu udaraca nogu ili nakita. Plesovi sa glazbenom pratnjom mogu biti i sa i bez vokalne pratnje (ali bez glazbene pratnje) te plesovi sa glazbenom i vokalnom pratnjom istovremeno, kao primjerice mjuzikli. Oblici kretanja kod plesova su različiti, a postoje plesovi u kolu (otvorena i zatvorena), plesovi u paru, trojkama, četvorkama i većim skupinama, a prema spolu plesove dijelimo na mješovite, ženske i muške plesove.

* + 1. **HRVATSKI NARODNI PLESOVI**

Narodni plesovi zabilježeni na području Hrvatske su kolo, tanci*,* balun, staro sito*,* dučec, vrličko kolo, posavski drmeš i mnogi drugi. Hrvati su s vremenom prihvatili i plesove susjednih europskih zemalja, koji su u određenome razdoblju bili modni hit. Važan nositelj promocije i očuvanja hrvatske kulturne baštine i plesne umjetnosti kao njezinog dijela je hrvatski plesni ansambl LADO, koji je osnovan krajem 1949. godine odlukom Vlade Narodne Republike Hrvatske.

Prije drugog svjetskog rata Matica hrvatska obilazila je sela i bilježila plesne korake i figure te su pozvani na sudjelovanje na međunarodnom plesnom natjecanju u Berlinu, održanom u sklopu 11. Olimpijskih igara na kojem i osvajaju prvo mjesto u konkurenciji narodnih plesova. Nakon drugog svjetskog rata pojavile su se mnoge amaterske folklorne skupine kao i folklorni ansambl Omladinskog kulturno-umjetničkog društva "Joža Vlahović" iz Zagreba pod vodstvom prof. Zvonimira Ljevakovića, kasnije dugogodišnjeg voditelja ansambla Lado (Vitez, Z. i Vučić, M. ur. 2009).

* 1. **DRUŠTVENI PLESOVI**

Društveni su se plesovi u početku plesali običnim koracima po krugu, a kasnije ljudi počinju plesati u troje, jedan plesač plesao bi sa dvije plesačice, *estampie*. Tijekom renesanse pojavio se ples *saltarello* i *allemanda* (njemački ples) (Bijelić, 2006, Zagorc, 2000), a u 15. stoljeću plesovi *balli* koji nisu imali stalan oblik i pretpostavlja se da je iz njih nastao *ballet*. Najpoznatiji dvorski ples bio je *menutet*. Sve do pojave *flamenka* (španjolski ples s elementima afričkog plesa) plesalo se isključivo u parovima.

Današnji ples poznat kao engleski valcer prilagođen je izvorni sjevernoamerički ples *boston*. Nakon 1925. godine uz plesove prilagođene narodu u koji su pristigli počinju se plesati izvorni sjevernoamerički plesovi, primjerice, *charleston*. Nakon 1930. godine sve popularnije postaju plesovi Kube, Brazila i Argentine (*samba, rumba, tango*). Razlog njihove popularnosti bila je posebnost glazbe (ritma i instrumenata), a plesovi 20. stoljeća, *rock`n`roll*, *twist* i disko plesovi prate *beat* glazbu.

Društveni plesovi dijele se na standardne, latino-američke, sjeverno-američke i moderne. Standardne plesove karakterizira dinamično kretanje kod kojeg nema izraženog kretanja u kukovima, a dolaskom engleskog valcera pojavljuju se jednostavne figure i pokreti. Valcer se na natjecanjima pleše prvi, a neki ga nazivaju i „kraljicom“ plesova. Nadalje, *tango* je porijeklom iz geta u Buenos Airesu. U početku u Londonu nije bio prihvaćen zbog svoje erotičnosti koja je bila suprotna konzervativnom britanskom društvu, no kasnije je postao popularniji i od valcera. Bečki valcer pak potječe iz područja južnih njemačkih Alpa. Bečki je valcer u Engleskoj prihvaćen tek pojavom kraljice Viktorije koja je isticala njegovu važnost. Iz *foxtrotta* razvijaju se dva plesa, brži i sporiji *foxtrott*; *quick step* i *slow fox* (Bijelić, 2006, Srhoj i Miletić 2000, Zagorc, 2000, Izvor: WEB2)

Latino-američki plesovi: samba, rumba i mambo izvorno potječu iz Afrike, koje su kao kulturnu vrijednost ponijeli robovi tijekom preseljenja (17.-18.st.) u Južnu Ameriku. Kod njih su karakteristične česte izolacije pojedinih dijelova tijela. Za latino-američke plesove je specifičan rad kukovima koji se rotiraju oko svoje osi u nazad, te rad lopatica. U latino-američkim plesovima u korak naprijed kreće se sa savijenim koljenima preko prstiju na puno stopalo). Plesači latino-američkog plesa udaljeniji su jedan od drugog za razliku od standardnih plesova te je u latino-američkim plesovima moguće i držanje za obje ruke u visini struka. Rumba nosi porijeklo od afričkih crnaca dovedenih na Kubu, a označavala je praznik ili ples. S druge strane Passo doble jedini je ples svrstan u grupu latino-američkih plesova, premda ne potječe iz crnačke kulture već iz Španjolske. Ples prikazuje koridu u kojoj je plesač toreador, a plesačica crveni plašt (Bijelić, 2006, Srhoj i Miletić 2000, Zagorc, 2000, Izvor: WEB3).

Tablica 1: Vrste društvenih plesova.

|  |
| --- |
| ***DRUŠTVENI PLESOVI*** |
| *STANDARDNI PLESOVI* | *LATINO-AMERIČKI PLESOVI* | *SJEVERNO-AMERIČKI PLESOVI I MODERNI* |
| *Polagani valcer* | *Samba* | *Jazz* |
| *Tango* | *Cha-cha-cha* | *Swing* |
| *Bečki valcer* | *Jive* | *Boogie woogie* |
| *Slow fox* | *Rumba* | *Blues* |
| *Quick step* | *Passo doble* | *Rock`n`roll* |
|  |  | *Twist* |
|  |  | *Disko-plesovi* |

*Burcar, L. prema Bijelić (2006).*

* 1. **UMJETNIČKI PLESOVI**

Danas se jednim od najvažnijim umjetničkih plesova smatra balet. Ballet [Ital. ballare = plesati], je klasičan i formaliziran ples, koji se pleše kao solo ili ansambl. Karakterizira ga velika kontrola i dramatičnost pokreta. Balet se pojavljuje na dvoru u Italiji kao drugačija forma plesa prije 16. stoljeća. Prvi balet koji je ujedinio pokret, glazbu i razne dekorativne elemente prezentiran je u Francuskoj na dvoru Catherine de`Medici 1581. Organizirao ga je violinist Balthasar de Beaujoyeux. Nazvan je *Le Ballet comique de la Reine.* Balet u Francuskoj bilježi svoj uzlet u 17. stoljeću i on postaje opsesija kraljeva. Osnivaju se baletne akademije i nacionalne škole kao primjerice: *Royal Ballet Academy*, 1661. godine, Kaljevska Glazbena Akademija, 1669. godine i prva Nacionalna baletna škola (*National Ballet School*), 1672. godine. U početku su sve uloge izvodili muškarci noseći maske i perike, a prvi balet u kojem je plesala žena bio je The Triumph of Love, 1681. godine. Na razvoj baleta utjecala je i Talijanska baletna škola pa je Pierre Beauchamps postavio pet osnovnih pozicija nogu, koje postaju baza svih kretnji. Najpoznatiji balet danas, je ruski balet (Izvor: WEB4).

Iz baleta razvijali su se i drugi plesovi kao primjerice suvremeni ples koji zahtijeva trenirane plesače, usvojenost plesnih tehnika, plesnu izražajnost i snagu, ali i ispričanu priču, osjećaje i doživljaj. Kao suvremeni ples razvijaju se i *break dance*, te *hip-hop*. Suvremeni ples temelji se na izražavanju emocija i oslobođenju krute postavljene baletne forme. Za razliku od baleta koji je uvijek bio vezan za više slojeve društva, do razvoja *hip-hopa* dolazi među nižim društvenim slojevima. Ples se u početku smatrao agresivnim plesom mladih delikvenata. Njegov naziv dolazi od riječi hip i hop. Riječ hip koristila se u krugovima afrikanaca, a značila je „trenutno“, premda neki tvrde da predstavlja i kukove. S druge strane riječ hop označavala je pokrete u skokovima (*hopping movements*). 1978. te je dvije riječi spojio Keith Cowboy Wiggins. *Break dance* kao plesni izričaj temelji se na izvođenju plesa s pauzama. Break-er je beat boy (*bboy*) koji je plesao u vrijeme pauze reperskog koncerta. Pojavom *break dance* razvijaju se nove plesne strukture i plesne tehnike, a njihova biomehanička pozadina potječe iz područja gimnastike, akrobatike uz pokrete imitiranja robota, okretanja na glavi i vratu, imitiranja električnih impulsa kao i drugih pokreta.

1. **ZAKLJUČAK**

Ples je univerzalni jezik kojim ljudi komuniciraju. Plesom se kroz govor tijela koji predstavlja neverbalnu komunikaciju iskazuju osjećaji ili događaji. Ples je kineziološka aktivnost i umjetnost, ali i kompetencija kojoj je čovjek autor, sredstvo i samo umjetničko djelo. Ples je univerzalno komunikacijsko sredstvo kao i glazba, koji zahtjeva određene kompetencije: znanja, vještine, stavove, sposobnosti, osobine, uvjerenja i ponašanja.

Ples je stariji od ljudske povijesti jer je poznat i u svekolikom životinjskom svijetu. Ples je kroz povijest čovjeka izražavao, obilježavao i pratio njegove osnovne preokupacije, kako pojedinca tako i zajednice u kojima su ljudi živjeli. Čovjek je kroz svoju povijest plesao da bi se obraćao bogovima, pričao priče o životu i privlačio pažnju okruženja. Čovjek je plesao i pleše sam ili i grupi, sa pratnjom glazbe ili bez nje. Čovjek pleše iz zabave, zbog druženja, zbog natjecanja ili zbog estetskog izražavanja i umjetnosti.

Ples je vrlo važan za razvoj ljudske zajednice i ljudskog društva, a osim toga pospješuje kreativnost, doprinosi razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, a pomaže razvoju antropoloških karakteristika, te na taj način utječe i na psihičko i fizičko stanje plesača. U osnovi plesa je pokreta pa kao takav i kao kineziološka aktivnost zahtjeva određene kompetencije kao preduvjete, koje se prakticiranjem plesa nadograđuju i usavršavaju. Premda danas neki smatraju da postoje ljudi koji ne znaju plesati, to zapravo nije moguće. Ples je kineziološka aktivnost koja povezuje ljude bez obzira na njihovo porijeklo. Ples je univerzalno sredstvo izražavanja i komunikacije i čovjeku važna kineziološka aktivnost.

1. **LITERATURA**
2. Bijelić, S. (2006), *Plesovi*, Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka.
3. Burcar, Ž. (2016), Theoretical Algorithm Of Educational Design, *Journal of Global Research in Education and Social Science*7(3): pp 127-134. ISSN: 2454-1834 International Knowledge Press.
4. Findak, V. i Prskalo, I. (2004), *Kineziološki leksikon za učitelje*, Petrinja: Visoka učiteljska škola.
5. Jajčević, Z. (2010), *Povijest športa i tjelovježbe,* Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Jocić, D.J. (1995), *Plesovi*, Beograd: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Beogradu
7. [Maletić,](http://www.superknjizara.hr/?catg=51&page=autor&idautor=15408) A. (2002), *Povijest plesa starih civilizacija I.- Od Mezopotamije do Rima*, Zagreb: Matica Hrvatska.
8. Mutavđić, V. (2004), Antologija srpskih narodnih plesova, Niš: CIA
9. Mraković, M. (1992), Uvod u sistematsku kineziologiju, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
10. Srhoj, Lj. i Miletić, Đ. (2000), *Plesne strukture,* Split: Abel internacional.
11. Vitez, Z. i Vučić, M. ur. (2009), LADO Hrvatsko nacionalno blago, Zagreb: Školska knjiga.
12. Zagorc, M. (2000), *Družabni in športni ples*, Ljubljana: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije, Plesna zveza Slovenije.
13. WEB1: http://artsonline2.tki.org.nz/resources/units/dancing\_competencies/key\_ competencies/the\_key\_competencies\_and\_dance.pdf (preuzeto sa weba: 13.3.2017.)
14. WEB2: http://www.znanje.org/i/i23/03iv07/03iv0719/standardni\_plesovi.htm (preuzeto sa weba: 19.11.2014.)
15. WEB3: http://www.znanje.org/i/i2011/11iv07/11iv0722/11iv0722.htm (preuzeto sa weba: 19.11.2014.)
16. WEB4:http://encyclopedia2.thefreedictionary.com/Ballet (preuzeto sa weba: 19.11.2014.)