

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



ZAVRŠNI RAD
osnovne strukovne studije

Student:

Lazar Bjelić 86-st/2010

Mentor:

Red. prof. dr Đorđe Stefanović

BEOGRAD, 2015.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

ZAVRŠNI RAD
osnovne strukovne studije

ZNAČAJ KONDICIJSKE PRIPREME IGRAČA
NARODNIH PLESOVA

Student:

Lazar Bjelić 86-st/2010

1. Mentor: red. prof. dr Đorđe Stefanović

2. Član: van. prof. dr Sanja Mandarić

3. Član: ass. dr Igor Ranisavljev

Mišljenje o radu:

BEOGRAD, 2015.

SAŽETAK

Narodni plesovi predstavljaju umetnost, ali naponi kojima su igrači umetnici izloženi odgovaraju naporima vrhunskih sportista. Svakodnevne, viščasovne probe i nastupi zahtevaju visok stepen fizičke pripreme. Zbog toga je neophodan sistemski pristup fizičkoj pripremi igrača, uz poštovanje principa kondicijskog treninga.

Upotreba elastične trake predstavlja odlično rešenje za vežbanje sa opterećenjem, jer pokreti nisu limitirani, kao što je to slučaj na trenažerima, i mogu se izvoditi sliveno, kao da su ples.

S obzirom da estetski kvalitet u narodnom plesu ima presudnu ulogu, svi pokreti moraju biti izvedeni sa lakoćom. Da bi se to postiglo, psihološka priprema i vizualizacija moraju se naći u programu kondicijske pripreme igrača narodnih plesova, jer razvija svest o kretanju i utiču na lični doživljaj igrača umetnika, koji se direktno prenosi na publiku.

Ovaj rad predstavlja moje viđenje kako bi kondicijska priprema igrača narodnih plesova mogla da izgleda.

KLJUČNE REČI: narodni plesovi, kondicijska priprema, izdržljivost, vizualizacija.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. SRPSKI FOLKLOR I NJEGOV RAZVOJ.....	7
2.1. Razvoj folklora.....	9
3. PODELA PLESNOG PROGRAMA.....	10
3.1. Uticaj programa na planiranje kondicijske pripreme izvođačkog ansambla.....	12
3.2. Uticaj programa na selekciju igrača.....	12
4. SLIČNOSTI I RAZLIKE U RADU PROFESIONALNIH I AMATERSKIH ANSAMBALA.....	13
5. METODE I SREDSTVA PRIPREME IGRAČA.....	14
5.1. Sredstva pripreme.....	14
5.2. Metode pripreme.....	15
6. KONDICIJA UMA I TELA.....	16
6.1. Neuro-mišićna promena.....	17
6.2. Odnos između koncentrične i ekscentrične kontrakcije.....	18
7. PRINCIPI KONDICIJSKOG TRENINGA IGRAČA.....	18
7.1. Princip specifičnosti.....	18
7.2. Princip progresivnog preopterećenja.....	19
7.3. Princip periodizacije.....	21
7.4. Zagrevanje i hlađenje.....	22
7.5. Upotreba rekvizita.....	22
7.5.1. Gumeni ekspanderi.....	23
7.5.2. Fitnes vreća-sandbag.....	24
8. KONDICIJSKI TRENING IGRAČA NARODNIH PLESOVA.....	25
8.1. Aerobna sposobnost.....	25
8.1.1. Trening aerobnih sposobnosti.....	26
8.2. RAZVOJ POKRETLJIVOSTI.....	28

8.3. JAČANJE TRBUŠNE I LEĐNE MUSKULATURE.....	30
8.3.1. Jačanje dijafragme za efikasnije disanje.....	30
8.3.2. Jačanje <i>m.iliopsoas</i> -a.....	31
8.3.3. Vežbe za jačanje leđne muskulature.....	31
8.3.4. Jačanje trbušnih mišića.....	34
8.4. RAZVOJ SNAGE NOGU I STOPALA.....	34
8.4.1. Vežbe za jačanje mišića buta.....	35
8.4.2. Vežbe za jačanje snage mišića potkolenice.....	37
8.5. RAZVOJ SNAGE RUKU I RAMENOG POJAS.....	38
9. ZAKLJUČAK.....	41
10. LITERATURA.....	42

1. UVOD

Narodno stvarlaštvo se često kod nas upoređuje sa pojmom folklor, što bi bilo njegovo šire značenje, ali i sa pojmom *narodna umetnost* što bi bilo njegovo uže značenje. Izraz folklor koji je nastao sredinom devetnestog veka, ubrzo se proširio širom sveta i odomaćio. Upotrebu ove reči prvi je uveo i počeo da koristi engleski pisac Vilijam Džon Toms (eng. William Johan Thoms) koji je istraživao i zapisavao englesku mitologiju. Termin je sastavljen od dve Engleske reči folk (narod) i lore (znanje). Ovim se izrazom označava skup pojava u narodnoj duhovnoj kulturi: običaji, verovanja, znanja, usmena tradicija, i sve vrste narodne umetnosti.

Folklor je svestrano ime za umetnost koja, u ustaljenim tradicionalnim oblicima, živi u narodu, i kao posebna forma-veština, se prenosi sa generacije na generaciju, sa starijih na mlađe. Kroz folklor se može rekonstuisati kulturna i duhovna prošlost jednog naroda.

Tokom vekova, srpski folklor je evoluirao što je uticalo i na prenošenje originalnosti narodnih znanja. Ovo se u muzici lako uočava na pesmama sa istim tekstom koje se u udaljenim krajevima pevaju na različite načine. Isto se dešava i sa *narodnim igrama-kola* danas i ona od pre sedamdeset godina, iako sa istim imenima i nazivima, prikazuju primetne razlike. O narodnim igrama-plesovima, igračima i njihovom izvornom i sadašnjem obliku, biće predmet ovog rada.

Ne može se sa sigurnošću utvrditi iz kojeg perioda datiraju određene igre i pesme, ali njihovo prikupljanje počinje sredinom devetnaestog veka, pa se može pretpostaviti da neke od njih potiču iz osamnaestog veka. Narodne igre i pesme nemaju koreografe niti kompozitore već su zapisane direktno od ljudi iz naroda koji su znali ili su se sećali starih pesama, igara i narodnih običaja.

Tradicionalan oblik srpskih narodnih igara je igranje u *kolu*. To je lanac međusobno povezanih igrača koji se kreću po kružnoj, a ređe po krivudavoj liniji. Posle kola javljaju se lese lanac igrača postavljenih u pravoj liniji ili u dve naspramne vrste sa pravcem kretanja u levo i desno, napred i nazad. Javljaju se i solo igre i igre u paru, koje su često predstavljale rekonstrukciju raznih običaja, verovanja i događanja (rođenja, smrti, pobede, veselja...).

Na prostoru Balkanskog poluostrva čuva se od zaborava jedna od najlepših narodnih umetnosti gde spadaju igra, pesma, muzika i nošnja. Posledica toga je mešanje više naroda i njihovih kultura u prošlosti. Srbija kao jedna od zemalja sa ovih prostora, se može pohvaliti bogatom folklornom tradicijom, što pokazuje veliki broj kulturno umetničkih društava (KUD) od kojih pojedina imaju višedecenijsku istoriju. Cilj KUD-ova je očuvanje i popularizacija tradicije (igre, pesme, muzike i običaja) i njihovo predstavljanje kako u zemlji tako u inostranstvu.

2. SRPSKI FOLKLOR I NJEGOV RAZVOJ

Folklor univerzalan naziv za narodnu umetnost deli se na više grana: pesmu, muzika, nošnja, običaji i narodne igre, o kojima će se najviše biti reči. Izrazom *narodne igre* se u srpskom jeziku označavaju više pojmova. Tim se izrazom označavaju igre nastale u narodu kao što su bacanje kamena s ramena, navlačenje konopca, razni oblici rvanja (pelivanstvo), veština, ili sve ono što bi se današnjim jezikom moglo nazvati sportskim igrama. Ovim se izrazom označavaju i zabavne igre na sedeljama, veseljima, svadbama, saborima i vašarima. O ovim igrama pisao je naš poznati etnolog *Tihomir R. Đorđević* (slika 2) on je 1904. godine prvi izvršio klasifikaciju narodnih igara, gde spominje: viteške igre, zabavne igre, igre duha, igre za dobit i orske igre. *Orskim* igrama on naziva one igre kod kojih se na muzičko-ritmičkoj osnovi nižu određeni pokreti tela. Prihvatajući njegovu klasifikaciju, nižu se jedna za drugom knjige Ljubice i Danice Janković (slika 1), dela njihovih sledbenika i radovi prve generacije etnokoreologa.



Slika 1. Sestre Janković



Slika 2. Tihomir R. Đorđević

Na osnovu istraživanja navedenih stručnjaka i koreologa, može se zaključiti da su oni njihovom podelom *orskih* igara ili igri u *kolu* predstavili su jedan vid narodnog *plesa*.

Nisu ni slutili da će samo za koju godinu kasnije, na temeljima njihovog rada, u Srbiji a i šire početi da se formiraju udruženja, amaterska i profesionalna, čiji će cilj biti očuvanje tradicije.

Po završetku Drugog svetskog rata u Beogradu i Srbiji osnivaju se prva kulturno umetnička društva-KUD. Na predlog Ministarstva prosvete 1948, Vlada Narodne Republike Srbije donosi uredbu o osnivanju *Ansambl narodnih igara* Narodne Republike Srbije. Godine 1953. Ansambl narodnih igara i pesama dobija novo ime *KOLO*, koje nosi i dan, i jedini je profesionalni ansambl u Srbiji. Za umetničkog rukovodioca i direktora postavljena je *Olga*

Skovran (slika 3.) na tom mestu ostaje sve do 1965. godine. Pre nego što je postala direktorka KOLA, 1944. osniva AKUD Ivo Lola Ribar, preteča ansambla narodnih igara i pesama.

Olga je studirala istoriju i književnost, ali se ipak opredelila za rad oblikovanja duha i tela kroz fiskulturu i narodnu igru. Tridesetih godina prošlog veka postaje profesor fiskulture u Državnoj realnoj gimnaziji u Pančevu. Već u to vreme gaji interesovanja prema narodnoj igri, posećuje predavanje sestara Janković, ne sluteći da će u decenijama koje doleze sarađivati po pitanju očuvanja i prezentovanja narodnih igara Jugoslavije. Začetnik je modernog folkloru i prvi koreograf u tadašnjoj Federativna Narodna Republika Jugoslavija. Njene koreografije i dan danas su nezaobilazne na svim repertoarima kulturno umetničkih društava, a može se reći i neprevaziđene.



Slika 3. Olga Skovran

Bila je hrabar začetnik jedne nove scenske umetnosti inspirisane narodnom igrom i nasleđem. Lakoća igranja, ukomponovna sa jedinstvenim, preciznim promenama koreografskih slika oslikava umetnički stil Olge Skovran.



Slika 4. IGRE IZ SRBIJE koreografija Olge Skovran

2.1. Razvoj folklora

U početku kulturno umetnička društva su se posvetili rekonstrukciji događaja iz prošlosti, u vidu stilizovanog scenskog nastupa, koji je bio praćen koracima, muzikom i pesmom. Sakupljeni putem terenskih istraživanja iz raznih krajeva naše zemlje i okruženja. U početku koreografi i stručni rukovodioci KUD-ova trudili su se da što verodostojnije prikažu narodne običaje kroz koreografiju.

U samom početku, koreografije nisu bile složene i zahtevne kao danas. Kada kažemo zahtevne mislimo na korake i slike koje su prikazivane u samoj koreografiji, intezitet i obim. Bilo je tu i izmišljenih stilizovanih koraka i pokreta ali ne u meri kao danas. Sama struktura koreografije je bila sačinjena od već poznatih slika koje su mogle da se viđaju na narodnim veseljima a to su kola u kružnom obliku, polukružnom kao i u lesama. Vremensko trajanje koreografije bilo je duže nego danas i u proseku su trajale 10 minuta. Manji broj koreografija činile su programski repertoar KUD-ova manje zahtevnim. Dešavanje na sceni bila su statičnija sa malim promenama slika u koreografijama. Intezitet opterećenja ansambla je bio do 70% od maksimuma.

Sa pojavom međunarodnih festivala i smotri folklora u zemlji, inostranstvu, od kojih su neki imali takmičarski karakter, došlo je do potrebe za kondicionom pripremom. Programski repertoar koreografija u KUD-vima počeo je da menja svoju strukturu. Koreografije su postale dinamičnije sa više slika i promena, zahtevnije što se tiče stila i novih koraka. Uvedeni su elementi iz drugih umetničkih plesova, baleta, gimnastike. Trajanje se smanjilo na 5 do 7 minuta, u nekim slučajevima i kraće. Intezitet opterećenja ansambla za vreme koreografije u pojedinim delovima dostiže maksimalne vrednosti. Pojavom takvih koreografija, sve više ima značaj kondiciona priprema igračkih ansambala.



Slika 5. VESELE ŠOPSKE IGRE

3. PODELA PLESNOG PROGRAMA

Plesni program, čine određeni broj koreografija. U zavisnosti od trajanja programa deli se na, *koncertni, festivalski i blok program*.

Koncertni program je zahtevan i čine ga veći broj koreografija od 10-12 u zavisnosti od vremenskog trajanja koncerta (60 do 90 minuta). *Festivalski* program kraćeg vremenskog trajanja u odnosu na koncertni, varira od festivala do festivala. Tako da obaveze na festivalu mogu biti u trajanju jedne koreografije, dve-tri povezane koreografije u trajanju od 15 do 20minuta. *Blok program*, primenjuje se na festivalima i na koncertima. Na festivalima kao celina u vidu nastupa, tako što su povezane 3-4 koreografije, vremenskog trajanja najviše do 30minuta. Na koncertu blok program se koristi za povezivanje nekoliko koreografija iz iste oblasti, tako da koncert mogu da čine 2-3 i više blok programa.

Razlika između koncertnog i festivalskog programa je u obimu. I jedan i drugi mogu biti zahtevni po pitanju inteziteta i koreografija. Koncertni program služi za prezentaciju programa jednog društva. Dok festivalski ima ulogu u predstavljanju narodnih igara, običaja i kulture jednog naroda na međunarodnim festivalima. Uglavnom su takmičarskog karaktera, ocenjuje se narodna nošnja (kostimi), koreografije, muzika i uigranost, koreografije i ansambla (celokupni utisak). U zavisnosti od toga da li se igrački ansambl sprema za koncertnu ili festivalsku turneju, koreograf i trenerima pravi plan i program kondicijske pripreme.

Pored ovih navedenih razlika kod koncertnog i festivalskog-blok programa treba napomenuti da igrači nisu kontinuirano aktivni tokom trajanja programa. U zavisnosti od veličine igračkog ansambla tj. broja parova (8,10,16...), koreograf pravi raspored. Pa tako na koncertu ansambl je podeljen u dve ekipe koje se smenjuju, tačka za tačkom. Dok jedna ekipa nastupa druga se sprema za to vreme za sledeću koreografiju i tako naizmenično. Na primer, ako program čini 12 koreografija, jedna ekipa igra 7 a druga 5 tačaka. Naravno moguće su i varijante ako koncert sadrži blok programe. Kod festivala situacija je nešto drugačija, tu postoji blok program, i njegovo trajanje zavis od vrste festivala. Pa uglavnom jedna ekipa učestvuje u njegovoj realizaciji.

Promene, nastale uvođenjem elemenata iz drugih umetničkih plesova, baleta, gimnastike. Došlo je do prelaska iz tradicionalnog oblika u savremeniji igrački-plesni program. Postavkom kraćih i dinamičnijih koreografija, koje su dosta brže i zahtevnije po pitanju ritma i pokreta u odnosu na tradiciju, kondicijska priprema je postala neminovna kao uslov za korektno izvođenje programa. Iz priloženog se vidi da nije moguće samo probama (časovi na kojim se uvežbavaju programi i koreografije) postići bolje rezultate. Pretpostavka je da dodatni treninzi razvijaju kondicijske sposobnosti i imaju pozitivan učinak na članove igračkog ansambla, dok se u praksi ovakve stvari zanemaruju.

Shema koncertnog programa (tabela 1);

Tabela 1. Koncertni program

	Koreografije	Ekipe	Br. Parova	Vreme trajanja
1.	Splet igara iz Šumadije	A	12	6 min
2.	Igre iz Leskovca	B	10	6 min
3.	Slovačke igre	A	8	7 min
4.	Vesele Šopse igre	B	9	5 min
5.	Mlinarsko nadmetanje Trojno	A	7 momak 1 devojka	5min
6.	Igre iz Znepolja	B	10	5min
7.	Igre iz Vranja	A	16	8,5 min
8.	Biljana	B	10 devojaka	5 min
9.	Igre iz Makedonije Pelister	A	9	5,5 min
10.	Igre iz Vojvodine	A+B	12	8,5 min

Na shemi, dati su osnovni podaci o koncertnom programu. Prikazane su 10 koreografija iz različitih krajeva Srbije, 2 ekipe igrača, broj parova i minutaža.

Kod festivalske sheme programa, shemu čini jedna ili više od jedne koreografije. Kao primer navodimo 10. koreografiju (8,5 min) iz navedenog programa, koreografija može da bude festivalski program kao zasebna celina. A isto tako može i blok od par koreografija da čine festivalski program npr. koreografije 4,5,6 (vreme tajanja 15 min).

3.1. Uticaj programa na planiranje kondicijskih priprema izvođačkog ansambla

Zbog očiglednih razlika u programskim shemama, treba voditi računa o metodama i sredstvima priprema za nastupe. Pogotovo kad su u pitanju turneje i gostovanja zbog obima opterećenja.

Faktori koji utiču na planiranje priprema;

Da li je turneja koncertnog tipa ili festivalskog tipa? Gde se odlazi na turneju, promena vremenskih zona kakva je adaptacija na vremenske prilike? Koliko se dana ostaje na turneji, koliko će nastupa imati na turneji, koliko u toku dana (prepodne, popodne, uveče) pratiti odnos napora i odmora kod ansambla da ne bi došlo do zamora. Koliko igrča ide na turneju? Sve su ovo pitanja koje treba dobro razmotriti, i za koje treba naći optimalno rešenje. Rešenje ovih problema je moguće, saradnjom koreografa i trenera iz oblasti kondicije.

Kada su poznati odgovori na gore navedena pitanja pristupa se metodama i sredstvima pripreme. Igrači prvog izvođačkog ansambla bilo da su oni članovi amaterskog ili profesionalnog ansambla, njih čine momci i devojke seniorskog uzrasta. Ansambl čini veliki broj igrača 40-50, što otežava tempiranje forme kako na pojedinačnom tako i na grupnom planu. Osim glavnog zadatka podizanja kondicijskih sposobnosti na viši nivo, treba uigrati ansambl. Tek kad uigranost i sposobnost budu jedinstveni i u datoj harmoniji onda je ansambl na putu ka dobroj formi. To se testira, tako što se pre glavnog koncerta ili polaska na turneju, odrade brojne generalne (kostimirane) probe kao i pripremni koncerti, radi uvida u celokupno stanje. Više govora o ovoj temi u jednom od narednih poglavlja.

3.2. Uticaj programa na selekciju igrača

Osnovni uslov pri sastavljanju programa, je: da li društvo poseduje odgovarajuću nošnju i ansambl koji će ga realizovati. Pri formiranju programske sheme, koreograf gleda koje koreografije ulaze u sastav programa. Ono što se mora i što je imperativ je usaglasiti morfološke i funkcionalne sposobnosti ansambla i programa. Na osnovu toga koreografije igraju oni igrači koji odgovaraju po morfolškoj građi: pa tako koreografiju koja predstavlja običaje iz dinarskih krajeva igraće krupniji i višeg rasta igrači i igračice, koreografije iz ravničarskih predela igraće igrači nižeg rasta. Ovakva selekcija igrača je idealna i ona je moguća u društvima sa brojnim ansamblima. U većini društava ne postoji idealna selekcija pa se koreografi snalaze i koriste igrače koje imaju u svom ansamblu. Pa je tu kriterijum samo funkcionalna sposobnost, igrači moraju biti spremni za igrački program.

4. SLIČNOSTI I RAZLIKE U RADU PROFESIONALNIH I AMATERSKIH ANSAMBALA

U kulturno umetničkim društvima postoje sekcije podeljene na muzičku i igračku sekciju. Muzička se deli na narodni orkestar i pevačku grupu-hor. Dok se igračke sekcije dele na školu folklora za decu uzrasta od 4-10 godina, odrasle grupe, i na izvođačke dečije, omladinske, seniorske asamblea. U KUD-ma radi se iz zadovoljstva, članovi su tu zato što vole i uživaju u folkloru. Probe se održavaju dva puta nedeljno u trajanju od 60 minuta za dečije uzraste do 10 godina, dok za starije ansamble probe traju od 90 do 120 minuta, u zavisnosti od ansambla sa kojim se radi. Omladinski i seniorski ansambli imaju zahtevne koncertne programe i tu se izjednačuju sa profesionalnim ansamblima. U većini KUD-ova raspored proba je takav da se probe održavaju dvaput nedeljno, što je malo u odnosu na napor koji se ispolji za vreme nastupa. U pojedinim KUD-ma radi se i više puta nedeljno pa probe se održavaju 3-4 puta, ako ima potrebe i dodatno.

Profesionalni ansambli nemaju mlađe sekcije kao što to postoji u kulturno umetničkim društvima. Društva imaju ključnu ulogu kada su u pitanju mlađi uzrasti. Pored toga što pružaju znanje i veštine iz oblasti narodnih igara, potpomažu zdrav rast psihosocijalnog i telesnog razvoja mladeži. Cilj KUD-a je stvoriti dobru osnovu za izgradnju igrača. Dok se stiču znanja iz narodnih igara deca razvijaju motoričke, senzorne sposobnosti pa deca imaju bolju orijentaciju u prostoru.

Kod profesionalnih ansambala sistem rada se razlikuje od KUD-a do KUD-a. Selekcija igrača se vrši putem audicije, a pritom morfološke i funkcionalne sposobnosti imaju uticaj na selekciju. Da bi se postao član profesionalnog ansambla polaže se audicija, na kojoj pored veštine znanja narodnih plesova, igrači bi trebalo da znaju dobro da pevaju, glume i poznaju osnove baleta. Profesionalni ansambli imaju bogat repertoar koreografija samim tim i kostime. Posledica toga je veliki broj obaveza kako kraćih nastupa tako, koncerata i turneja. Broj igrača premašuje onaj kod amaterskih ansambala, što poboljšava stanje kada je izbor igrača u pitanju. Koreograf ima spremne igrače koji mogu da odigraju sve koreografije sa repertoara, kako ženskog dela tako i muškog dela ansambla što olakšava selekciju kad su koreografije u pitanju. Ovo nije slučaj kod amaterskih izvođačkih ansambala. Da bi se pripremio celokupan repertoar koreografija, brojnih koncerata i nastupa, profesionalni ansambl 5 dana u nedelji vežba. Nihov rad u toku dana traje od 6 do 8 sati i čine ga folklorne probe, plesne probe, pevačke probe kao i trenizi snage i pokretljivosti.

Sve informacije vezane za rad amaterskih ansambala prikupljeni su iz beogradskih kulturno umetničkih društava. SVETI SAVA, LOLA, ABRAŠEVIĆ, KRSMANAC... Rad o profesionalnom ansamblu prikupljena u ansamblu KOLO.

5. METODE I SREDSTVA PRIPREME IGRAČA

5.1. Sredstva pripreme

Priprema igrača (ansambla) narodnih plesova zavisi od nivoa morfoloških, funkcionalnih, antropomotoričkih funkcija, uzrasta i stečenog iskustva. Uloga koreografa ili trenera saradnika je da, uz pomoć proba, dodatnih treninga podstiče razvoj u pravcu koji predstavlja data aktivnost.

Kako u sportu tako i kod igrača narodnih igara treba ići od svestrane ka specifičnoj pripremi. Ove dve pripreme treba da se razvijaju istovremeno. Pa tako kod izvođačkih ansambala pored osnovnih proba treba uvesti dodatne treninge za razvoj svestrane pripreme i podsticanje većeg broja nastupa (koncerata i fastivala) kao razvoj specifične pripreme.

U sportu *svestrana trenažna sredstva* usmerena su na harmonijsko poboljšanje svih funkcija organizma i služi kao temelj za stvaranje majstorstva u datom sportu (Stefanović i sar, 2010), u ovom slučaju kod igrača narodnih plesova. Koreografi i asistenti u KUD-ovima trebalo bi da primenjuju u doziranoj meri svestranu pripremu kako kod starijih tako i u radu sa mlađim izvođačkim ansamblima. Treba razvijati *aerobni energetski potencijal*, ne samo kao normalni razvoj i optimalnu ravnotežu funkcija u organizmu, već i kao osnov za maksimalna opterećenja. Isto tako važi, kad su u pitanju *vežbe snage* da imaju značajan preduslov za buduća opterećenja lokomotornog aparata. Radeći na njoj može se uticati na povećanje fiziološkog preseka vitalnih mišićnih grupa, jačanje tetivnih pripoja, čime se sprečava *eventualno povređivanje*. Slično se može reći za svojstva pokretljivosti i koordinacije.

Kada je u pitanju specifična priprema kod igrača, podela se može izvršiti isto kao u sportu na *usmerena, situaciona i takmičarska trenažna sredstva*. *Usmerena* se mogu izjednačiti sa igračkim probama na kojoj se vežbaju izigravanje koraka, zahtevni delovi solo partija ili koreografija kao celina. *Situaciona* trenažna sredstva se izjednačavaju sa probama na kojima izvođački ansambal, obuhvata kretne aktivnosti i opterećenja kao na nekom nastupu, pa tu spadaju generalne probe, kostimirane probe pa čak i nastupi sa vremenskim trajanjem do 20 minuta. *Takmičarska trenažna sredstva* mogu se uporediti sa identičnim telesnim naprezanjima, što bi za ansambal predstavljalo koncert u vremenskom trajanju od 60 minuta ili nastup na festivalu u vremenskom trajanju od 30 minuta, koji je obično takmičarskog tipa.

Proba kao osnovno provedeno vreme za vežbanje-sticanje znanja i veština iz oblasti narodnih plesova, ima veliki značaj kod *razvoj i pripreme* izvođačkog ansambla bilo da se radi o mlađem ili seniorskom uzrastu, u specifičnim i nespecifičnim uslovima. Koreograf u saradnji sa kondicionim trenerom treba koristiti probe i za razvoj bioenergetskih i biodinamičkih sposobnosti igrača.

Poznato je da svako narodno kolo čini određeni broj koraka i pokreta, a iz više kola nastaju spletovi, više spletova čini koreografiju. Uz pomoć kola-spletova i koreografija na osnovu njihovog trajanja i telesnih naprezanja koreograf može da prati obim i intezitet opterećenja za vreme probe. Na osnovu koreografije koja se izvodi i u zavisnosti od trajanja i sadržaja, koreograf može da odredi intezitet i obim opterećenja u kome se nalazi ansambal ili igrač ponaosob. Koreograf teba da ima znanje i iskustvo da bi pratio opterećenja ansambla, jer se to nameće kao jako bitno u radu sa mlađim ansablina. *Pa mlađi izvođački ansambli treba da izvode koreografije koje su u aerbnoj zoni i da vežbaju u i istoj, intezitet opterećenja treba da se kreće od 50% do 70% od MHR.* Prelaženjem u starije ansamble inteziteti i obim programa odnosno koreografija se povećava, pa će ovakav rad biti dobra podloga za buduća maksimalna naprezanja. Pa se tako svaka koreografija nalazi u različitim zonama opterećenja od umerene do maksimalne. Na osnovu ovih podataka i mnogih do sada spomenutih, koreograf i kondicioni trener određuju kojom će se *metodom* poslužiti.

5.2. Metode pripreme

Proba kao i svaki pojedinačni trening ima tri dela (faze), neophodno je naglasiti da se po glavnom delu probe prepoznaju metodi koji se koriste. Ako znamo da se metode mogu svrstati u tri velike grupe (Koprivica, 2002):

- *metod obuke* (sticanje znanja i veština);
- *metod opterećenja* (cilj razvoja ili održavanje sposobnosti);
- *metod informacija* (cilj informisanje igrača, često se kombinuje sa predhodna dva metoda).

Kako na treninzima tako i na probama mogu se primeniti sve tri navedene grupe:

Metodi obuke se na probama koriste sa ciljem usvajanja i usavršavanja znanja, veština i navika kretanja (koraci i stilizovani elementi). Metodi obuke dele se na sintetičke, analitičke i kombinovane. U zavisnosti od uzrasta, sa kojim se radi, težine koraka, spletova i koreografija koje treba naučiti primenjuju se navedeni pod tipovi metoda obuke.

Metode opterećenja, već je navedeno kako koreograf može iskoristiti probu koja ima za cilj da se optereće igrači i da se razvijaju bioenergetske sposobnosti. Pa se kod metoda opterećenja najviše koristi intervalni metod. Igrači na probama vežbaju isto kako i u cikličnim sportovima, odatle dolazi primena intervalnog metoda koji može biti neponavljajući i ponavljajući.

Metod informacije je neophodni sastavni deo svakog treninga-probe bez obzira da li je glavni zadatak vezan za veličinu opterećenja, usvajanje i usavršavanje funkcionalnih sposobnosti, tehnike (koraka) ili se odnosi na psihološku, teretsku pripremu igrača. Svako vežbanje, svako takmičenje-koncert, svaka pojedinačna proba, trening i njegove faze po pravilu počinju i završavaju se informacijom.

6. KONDICIJA UMA I TELA

Kada igrač ne može da odigra određen korak ili da izvede pokret, često se kaže da jednostavno nema dovoljno snage za to. Međutim, ono što izgleda kao nedostatak snage u pojedinim mišićima, može biti, u stvari, rezultat neefikasne tehnike-nedovoljene dužine pokreta, loša ravnoteža, smanjena pokretljivost ili nepravilno kretanje. Ipak, samo povećanje snage mišića ne dovodi do poboljšanja tehnike, već treba uzeti u obzir celu koordinaciju tela. Ako povećavamo snagu neusklađenog tela, povećavamo i neusklađenost. (Franklin, 2004).

Kondicioniranje igrača kao sportiste i kao umetnika podrazumeva vežbe za razvoj kondicije uma i tela–vežbe za razvoj snage, ravnoteže, pokretljivosti i izdržljivosti, a slikovite vežbe (vežbe vizuelizacije) su neophodne kako bi sve to povezali u jednu celinu. Igrač koji je u stanju da uskladi svoje pokrete, postaje veštiji i smanjuje rizik od povreda. Kako bi vežbanje bilo što efikasnije, treba voditi računa o sledećem: *Tražiti bolja rešenja za izvođenje već poznatih koraka i pokreta; koristiti vizuelizaciju i mentalni trening, zamisliti i osetiti u svom telu neku ideju (sliku), razmišljati o tome pre spavanja – kako bi tokom noći mozak obradio tu informaciju i olakšao primenu za sutrašnji trening; Misliti pozitivno, bez analize svojih strahova i nedostataka (kombinovati svoje želje sa pozitivnim očekivanjima i osećajima, ne koncentrisati se na probleme, već na njihovo rešenje); Otkrivati nove načine za poboljšanje pokretljivosti; misliti o treningu snage kao o igri – izvoditi vežbu kao da su ples.*

Igrači ponekad misle da poteškoće prilikom izvođenja pokreta, koraka potiču od nedostatka snage i da je sve što im je potrebno jeste trening snage. Međutim, snaga i pokretljivost same po sebi ne čine umetnika. Igraču je ponekad potrebna samo informacija o tome kako da pokrene svoje zglobove i koristi svoje mišiće sa potpuno drugačijom predstavom, drugačijom slikom i drugačijim osećajem. Tako da ako nekad vidite da igrač (baletski igrač, plesač) stoji ispred ogeldala i uvežbava neki pokret, znćemo o čemu se radi. Naglašavanje fizičkih sposobnosti na račun smanjenja svesti o prostoru, ritmu, kao i razvoj koordinacije zasnovane na formiranju određene telesne strukture, mogu odvući igrača od umetničkog doživljaja. Tehnika sama po sebi ne predstavlja cilj i ona ne može da stoji sama, bez osećaja i doživljaja. Trening pokretljivosti i trening snage predstavlja samo deo igračke veštine i kao takav se mora primenjivati uz prisustvo povezanosti uma i tela. To je jedini način za stvaranje nadahnutog igrača, koji može da savlada sve pokrete, korake i koreografije i da ih izvodi sa lakoćom.

U svakoj teretani možete da vidite vežbače koji vežbaju i gledaju televizor, čitaju novine ili pričaju, i ne pokazuju mnogo interesa za reakciju njihovog tela na vežbanje. U tom slučaju um i telo funkcionišu odvojeno. Svako fizička aktivnost je efikasna ukoliko je um prisutan dok telo vežba. Kod igrača narodnih igara i kod drugih (baletana i plesača) ova povezanost je neophodna. Oni moraju da osete svaku vežbu koju rade i konstantno razmišljaju kako ta vežba utiče na telo u

celini, a ne samo njegov deo ili mišićnu grupu. Uz primećivanje i osećanje promena koje vežbanje donosi telu, trening postaje mnogo efikasniji.

Ako pogledamo raznovrsnost narodnih plesova, i primenu drugih elemenata baleta, modernih plesova i gimnastike, lako možemo primetiti da nije najjasnije utvrđeno šta kondicioniranje igrača narodnih igara treba da sadrži. Vežbe se često zasnivaju na navici, umesto na onom što je svakom igraču zaista potrebno. Sa druge strane, na igračkim probama igrači postaju prilično jaki. Pored toga, asistenti i koreografi intuitivno prepoznaju potrebu za svestranim treningom, pa u svom radu uvode nove vežbe, koje predstavljaju kombinaciju narodnih igara i savremenih kondicionih trendova. Takođe prepoznaju da kondicione potrebe igrača nisu zadovoljene samo treningom snage i pokretljivosti. Igrači kroz kondicijsku pripremu, pored razvoja snage i pokretljivosti, treba da dostignu visok nivo osećaja za ravnotežu, osećaj za vreme i ritam, kao i orijentaciju u prostoru. Svi ovi elementi su podjednako važni kao i visok nivo svestrane pripreme.

Niz intenzivnih vežbi, koje se izvode za manje od jednog minuta, nazivamo anaerobnim. Aktivnosti, kao što su plivanje ili trčanje, koje pospešuju rad kardiovaskularnog sistema, a traju po nekoliko minuta i duže, nazivaju se aerobnim. Tokom igračkih proba koje mogu da potraju i više sati, igrači su izloženi aerobnom i anaerobnom radu. Koreografije su sastavljene od delova koji čine umereni intenzitet i finalni-kratkotrajni delovi koje su submaksimalnog intenziteta. Zbog toga bi u programu kondicioniranja, npr. u zagrevanju, trebalo ubaciti neke aerobne vežbe, koje će igračima dati bolju fizičku i mentalnu izdržljivost, neophodne za dugotrajne nastupe i probe. Slede neki od načina kako dozvoliti umu da se poveže sa telom i njegovim pokretima – što može učiniti trening efikasnijim: *Svaka vežba utiče na telo u celini, a ne samo na njegove delove ili grupu mišića koju treniramo. Kada osetimo promene koje vežbanje donosi našem telu, trening postane znatno efikasniji; Svi elementi kondicijske pripreme (snaga, pokretljivost, izdržljivost, ravnoteža itd.) međusobno su povezani. Ukoliko primenimo jedan element utičemo na druge; Stanje uma utiče na efekat treninga. Ista vežba, ukoliko se izvodi sa drugačijim pristupom svesti, ima drugačiji efekat na telo; Mentalna prisutnost i fokusiranost na treningu predstavlja osnovu za povezanost uma i tela. Biti psihički prisutan prilikom pokreta znači osetiti pokret i doživeti promenu forme i dinamike kretanja svakim delom svog tela; Svaka misao koja prođe kroz glavu u toku vežbanja, postaje deo celokupnog mentalnog treninga. Svaka misao može uticati na rezultat vežbe. Vežbanje predstavlja neprestani dijalog između uma i tela, a ta komunikacija se odražava kroz nastupe i doživljaje na sceni, koncertima, takmičenjima.*

6.1. Neuro-mišićna promena

Efekat preopterećenja predstavlja povećanu aktivnost nervnog sistema da omogući mišiću da savlada otpor. Trening snage omogućava poboljšanje koordinacije između i unutar mišića. Dakle, osećaj veće snage u nozi nakon izvođenja vežbe sa otporom, npr sa *tegovima ili elastičnim ekspanerima*, ne mora da ima veze sa jačinom mišića, već sa tim kako nervni sistem

kontroliraju pokret. Na taj način mišići i zglobovi uče kako da što efikasnije međusobno koordiniraju.

Ukoliko se trening sa otporom sprovodi u toku dužeg vremenskog perioda, a naročito ako je intenzitet blizu maksimalnog, dolazi do promene u samom mišiću. Ove promene nazivamo mišićnim i u tom slučaju menja se struktura mišića, odnosno dolazi do porasta mišićne mase – hipertrofije. Vežbe koje su namenjene igračima uglavnom ne izazivaju hipertrofiju, već mišići postaju tanji i izduženiji.

6.2. Odnos između koncentrične i ekscentrične kontrakcije

Neki igrači, uprkos dugogodišnjem treningu, nemaju dovoljnu snagu u pojedinim mišićnim grupama, dok su im pojedine grupe mišića preopterećene. Na primer, ispruženi ris odnosno plantarna fleksija stopala, predstavlja konstantnu aktivnost za vreme igračkih proba i vežbanja. Pa su mišići, odgovorni za ovaj pokret (*m.triceps surae* i fleksori prstiju) izuzetno jaki, dok su njihovi antagonisti (*m.tibialis anterior* i ekstenzori prstiju) uglavnom zanemareni i relativno slabi. Inverzija i everzija nisu česti pokreti kod igrača. Ipak, mišići koji su zaduženi za ove pokrete (*m.tibialis anterior* i *m.peroneus longus/brevis*) nisu u sklopu igračkih vežbi niti se treniraju na probama i treninzima. S toga predstavljaju veliku opasnost za svakog igrača. Takođe, igrači se navikavaju na određene pokrete i korake i na poznate igračke kombinacije, pa je njihovo telo sposobno da izvede određene kombinacije sa minimalnim utroškom energije. Međutim, problem nastaje kada se koreograf pojavi sa novim idejama i koracima na koje telo nije naviklo, a mišići koji su potrebni za njihovo izvođenje nisu dovoljno jaki i tada dolazi do povrede.

Da bi trening bio efikasniji, treba ga sprovoditi i u ekscentričnom i koncentričnom režimu rada. Mišići ispoljavaju veću silu u ekscentričnom režimu kontrakcije, pa bi za igrače bilo od velike koristi da se trening sprovodi u ekscentričnom režimu, s obzirom na dobit koju to donosi pokretljivosti (Franklin, 2004). Ovo je posebno tačno, naročito ako se vežba izvodi polako. Ipak nije dobra ideja raditi veliki broj ponavljanja, pre svega zbog bola koji se javlja u mišiću.

7. PRINCIPI KONDICIJSKOG TRENINGA IGRAČA NARODNIH PLESOVA

7.1. Princip specifičnosti

Princip specifičnosti ukazuje na to da svaka adaptacija tela na trening zavisi od tipa treninga kome je vežbač podvrgnut. Drugim rečima, ako se vežbač rasteže, on na specifičan način, utiče na poboljšanje pokretljivosti. Ukoliko igrač podiže težak teret do otkaza, razvija maksimalnu snagu, a ako podiže lakši teret dok ne oseti umor, razvija izdržljivost.

Ako princip specifičnosti primenimo na razvoj snage za igrače narodnih igara, moramo koristiti pokrete koji su vrlo slični ili identični onima koje će igrači izvoditi u koreografiji. Elastični ekspanteri (trake i tube), TRX trake i vežbe sa slobodnim teretom (bučice i fitness vreća) predstavlja odlično rešenje za trening snage igrača, jer se može koristiti kao sredstvo za povećavanje opterećenja u mnogim igračkim pokretima (solo i parovna igra). To nije slučaj sa vežbanjem na trenažerima, jer je na njima nemoguće izvoditi specifične vežbe koje igračima trebaju. Sa druge strane, vežbanje u teretani ima pozitivan uticaj na igrače da se osećaju snažnije, pa se ne sme zanemariti uticaj koje ova vrsta vežbanje ima na psihu igrača.

Da bi vežbanje bilo efikasnije, potrebno je da izabrane vežbe budu takve da razvijaju snagu onim mišićnim grupama koje su neophodne za izvođenje kretanja koje želimo da poboljšamo. Na primer, parovna igra iz koreografije *Slovačke igre* gde momak podiže curu na svoje desno rame. Da bi smo povećali snagu kod momka primenjujemo vežbu nabačaj sa fitness vrećom, višezglobna vežba koja ima svestrani uticaj, njom razvijamo brzinu pošto se pokret izvodi brzo, povećavano snagu opružaca mišića nogu i leđa, kao i snagu ruku i koordinaciju celog tela.

Igračke vežbe u kombinaciji su prilagođene za različite vrste koreografija i kao takve se mogu koristiti u zavisnosti od individualnih ciljeva igrača. Neki od ciljeva su : *Sposobnost kratkotrajnih maksimalnih naprezanja (već smo naveli podizanje devojke na rame) koje zahtevaju maksimalnu snagu, definisanu kao maksimalna sila koju mišić može da ispolji u toku jednog naprezanja; Mišićna izdržljivost ili izdržljivost u snazi, koja zadovoljava potrebu da se izdrži ponavljajući napor duži vremeniski period, kao što je slučaj kod trčanja, vožnje bicikla ili ponavljanje istih koraka ili koreografija u toku dugotrajne probe, nastupa; Mišićna sila i brzinska snaga, koje su neophodne da se igrački koraci izvode velikom brzinom (finalni delovi koreografije).*

Igračima narodnih igara nije potrebna maksimalna snaga-sila kao dizačima tegova, baš kao ni maksimalna izdržljivost koju poseduju maratonci. Uvođenjem treninga snage i aerobnog treninga određeni broj puta u toku nedelje, može biti korisno. Trening snage kao povećanje snage određene grupe mišića, radi boljeg izvođenja pokreta. Aerobni trening predstavlja dobar balans treninga snage i bilo koje aerobne aktivnosti koja ne opterećuje zglobove (npr. plivanje i džoging) može biti koristan za igrače narodnih igara.

7.2. Princip progresivnog preoterećenja

Kod igrača narodnih igara, u ansamblima kako profesionalnim tako i u amaterskim čine ga i ženski i muški igrači. Zbog raznolikosti igračkog ansambla, kondicioniranje treba graditi na individualnom i na grupnom planu. Kondicioniranje treba započeti postepeno i program graditi polako, fokusirajući se na osluškivanje svog tela. Postepeno uvođenje u program štiti igrače od povrede koje se najčešće dešavaju kada igrač „uskoči“ u program za koje njegovo telo nije spremno. Kao što je već rečeno, program kondicioniranja počinje polako, a intenzitet se

vremenom povećava. Opterećenje se mora povećavati, jer bi u suprotnom nivo snage u određenom trenutku dostigao plato, ali se povećava postepeno. Ovakav princip vežbanja se naziva *princip progresivnog preopterećenja* i bez njega nema trenažnog efekta. Kada se sportista sprema za takmičenje, on mora da poveća distancu koju trči ili teret koji podiže. Kod igrača, ovaj koncept se primenjuje kroz jačanje i savladavanje zahtevnih koraka i pokreta, koji su neophodni za izvedbu koreografija.

Poznato je da ako hoćemo da povećamo opterećenje moramo povećati intezitet rada, obim ili frekvenciju. Intezitet rada u procesu vežbanja obezbeđuje osnovne podsticaje za adaptaciju organizma na viši stepen funkcionisanja (Kukolj, 2006). U odnosu na energetske procese razlikujemo, maksimalni, submaksimalni, veliki, umereni i mali intezitete rada. Da bi se poboljšalo funkcionisanje kardiovaskularnog sistema potrebene su vežbe koje podrazumevaju 60-80% od maksimalne frekvencije srca i da traju najmanje 15 minuta. Intezitete rada kod igrača možemo povećati na više načina, koristeći otpor kako sopstvenog tela, parovne vežbe i koristeći određene rekvizite elastične ekspandere, TRX trake, fitnes vreće, bučice. Drugi način, na koji možemo povećati intezitete vežbanja kod igrača jeste uvođenje kondicionih izazova u vidu novih, složenih kombinacija koraka, pokreta, parovnih igara ili nekim solo akrobacionim pokretima (određeni balatski elemnata, plesova i gimnastike). Intezitet treba povećavati postepeno, jer svaka vežba koja dovodi do postepenog povećanja mišićne aktivnosti, pozitivno utiče na mišićnu aktivnosti.

Obim rada podrazumeva ukupni izvršen rad na treningu, u toku igračke probe, kraćeg nastupa ili koncerta. Obim rada se povećava tako što povećavamo broj ponavljanja u toku jedne serije ili broj serija i u tom slučaju intezitet se mora smanjiti. To znači da što je veći intezitet rada, obim rada je manji i obratno. Ako je cilj razvoj maksimalne snage, treba raditi vežbe sa manje ponavljanja ali sa većim opterećenjem. Ako je cilj razvoj izdržljivosti, treba birati vežbe sa više ponavljanja i manjim opterećenjem. Kod naprednijih igrača možemo u toku jednog dana uvesti prepodnevni trening za razvoj maksimalne snage, a vežbe za razvoj aerobne izdržljivosti možemo uklopiti sa probom, odnosno probu koristiti kao trening izdržljivost. Kod vežbi za razvoj maksimalne snage treba biti oprezan, jer se tehnike izvođenja pokreta često menjaju ako je otpor suviše veliki. Da ne bi došlo do narušavanja kvaliteta, izvođenja koraka i pokreta kod igrača i igračica narodnih igara. Pa se za kondicioniranje igrača, pogotovo ženskog dela ansambla preporučuju vežbe koje podrazumevaju više ponavljanja sa manje otpora.

Frekvencija rada predstavlja učestalost rada u jedinici vremena. Za igrača narodnih igara, kao i kod većine sportista, frekvencija rada podrazumeva vežbanje u određenim vremenskim intervalima, kako bi trening i proba imali efekta. Već smo naveli da postoji razlika kod amaterskih i profesionalnih ansambala. Profesionalni ansambli vežbaju češće 5 puta nedeljno, dok amateri 2-3 puta nedeljno. Probe kod amaterskih ansambala maksimalno traju 120 minuta, dok kod profesionalnih proba traju i više sati 6-8, jer je potrebno više vremena za uvežbanje složenijih koraka i pokreta. *Slučaj iz prakse igrač profesionalnog ansambla u toku igračke godine može odigrati i do 400 koreografija.*

7.3. Princip periodizacije

„Pod periodizacijom sportskog treninga podrazumevaju se zakonomerne periodične promene strukture sadržaja treninga u okvirima određenog ciklusa“ (Stefanović, 2006). Igrački ansambli narodnih igara, se nalaze na određenom nivou treniranosti. Samo što taj nivo nije dovoljan za postizanje određenih rezultata na turnejama bilo one koncertnog ili festivalskog (takmičarskog) tipa. Zato se igračka forma, koreogafskim žargonom „uigranost“ ansambla mora izgraditi. Program kondicioniranja igrača podrazumeva smanjivanje postepenog opterećenja sa periodima odmora, kako bi se svaki igrač oporavio fizički i psihički. I sastoji se iz tri faze:

Prva faza je pripremna faza, koja podrazumeva svestrani razvoja kod igrača, i ona može da traje do 2 nedelje, kod amaterskih ansambala i duže. Pored svestrane pripreme pogodno je da se telo namesti odnosno da mu se vrati osećaj kod izigravanja koraka i pokreta u koreografijama.

Druga faza je faza situacione pripreme koja može da traje od 3 do 5 nedelja. Koja služi za izgradnju (sticanje) kondicije, u kojoj dolazi do povećanja obima i inteziteta opterećenja na treninzima situacionog karaktera i probama.

Treća faza je faza održavanja stečenog nivoa kondicije, u kojoj se rad na razvoju snage, pokretljivosti znatno smanjuje. Ova faza traje u zavisnosti od trajanja turneje, igračke godine ili nekog njenog dela.

Svaka od ove tri faze uključuje i periode odmora, koji su neophodni da bi se obezbedili trenažni efekti i izbeglo stanje pretreniranosti organizma. Oporavak zavisi od zamora. Što je veći zamor, duža je faza oporavka i obratno. Za koreografe i trenere koji rade sa ansamblom bitno je da imaju informaciju o zamoru igrača, jer mogu efikasnije upravljati trenažnim procesom. Da bi se telo u potpunosti oporavilo, potrebno je dve do tri nedelje odmora, dva do tri puta godišnje. Ovo vreme se ne može smatrati izgubljenim, jer često za vreme odmora igrači stiču bolju predstavu o svojoj tehnici. To ne znači da treba potpuno prestati sa vežbanjem, odmor može da bude i aktivan. Baviti se neki drugim aktivnostima plivanje, džoging ili raditi neke od svestranih vežbi sa malim intezitetom balansiranje na lopti. Sa 20 do 30 minuta dnevno, može se održati stečeni nivo kondicije, koji će smanjiti trajanje pripremne faze prilikom sledećeg povratka trenažnom procesu.

Intezitet igračkih proba, nastupa, treninga kao i višednevnih turneja sa dosta nastupa mogu dovesti igrače u stanje pretreniranosti, iscrpljenosti, pa čak i depresije, ukoliko se sprovode u uslovima nedostatka odmora i kvalitetnog sna. Kada organizam dospe u stanje pretreniranosti, potrebno je mnogo više vremena da se povrati na stari nivo treniranosti, nego što je to slučaj kada su odmor i oporavak sastavni deo trenažnog procesa. Da bi se napredak ostavario u tehnici izvođenja koraka i pokreta kod igrača narodnih igara potrebno je jedan ili dva dana nedeljno, za oporavak mišića koji učestvuju u izvođenju. U nekim slučajevima igračima je potreban i pasivan odmor, bez ikakvih aktivnosti.

7.4. Zagrevanje i hlađenje

Poznato je da u svakom sportu, sportskoj grani u okviru programa kondicioniranja, svaki trening treba započeti zagrevanjem, koje će podići temperaturu tela, ubrzati puls, zagrejati mišiće i na taj način, pripremiti telo za vežbanje. Da bi se telo igrača pripremilo za rad, vežbe zagrevanja moraju da sadrže pokrete, slične onima koje će se koristiti na probi, nastupu ili koncertu.

Na početku probe sprovodi se specifično zagrevanje celog tela, to je sklop pokreta i vežbi koji se izvode uz pratnju muzike. Na taj način zagrava se ceo ansambal, i priprema se za glavni deo probe. U zavisnosti šta će sadržati glavni deo probe, koregraf uvodi dodatne vežbe u zagrevanju, koje mogu biti vežbe tehnike izigravanja koraka ili vežbe akrobacionih solo delova. Ako solo delovi sadrže dosta skokova ili angažuju ruke i rameni pojas, u dodatnom zagrevanju moraju biti uključene vežbe koje će zagrejati mišiće koji učestvuju u tim pokretima. Takođe ove vežbe se izvode uz pratnju muzike sa manjim intenzitetom nego što je to potrebno za glavni deo probe. Vežbe tehnike izigravanja koraka, se mogu iskoristiti u kondicioniranju i za poboljšanje aerobne izdržljivosti kod igrača. Zagrevanje igrača mora da sadrži i vežbe rastezanja, koje nisu u funkciji razvoja pokretljivosti (vežbe se izvode sa manjim obimom i amplitudom).

Kao što ne treba naglo započeti trening ili probu, ne treba ga naglo ni prekinuti. Naglo prekidanje vežbanja dovodi do slivanja krvi u donje ekstremitete, a srce i svi funkcionalni sistemi naglo usporavaju, što može biti opasno. Takođe, štetni produkti metabolizma koji su nagomilani u mišićima tokom treninga sporije se uklanjaju iz tkiva, što za posledicu može da ima bol i napetost u mišićima. Proces hlađenja nakon probe ili treninga kondicioniranja smiruje disanje i vraća organizam u stanje mirovanja. Traje oko 10 minuta, može da bude u obliku izigravanja koraka poznatog kao „trokorak“ truckajući korak na oba stopala sa naglaskom na treći, pomoću ovog koraka poboljšava se protok krvi u donjim ekstremitetima, tu su još i vežbe disanja sa laganim pokretima ruku uz pratnju muzike. Dok na treningu koristimo vežbe labavljenja i „rastresanja“ mišića, truckajuće trčanje „džoging“, kao i rastezanjem mišića sa malim amplitudama i obimom.

7.5. Upotreba rekvizita

Kao što sam već navodio u prethodnom tekstu, kod specifičnog razvoja snage igrača narodnih igara, moramo koristiti pokrete koji su slični ili identični onim koje će igrači izvoditi u koreografijama. Tako upotrebom gumenih ekspandera (trake i tube), TRX trake, kako i vežbe sa slobodnim teretom (bučice i fitnes vreća-„sandbag“). Predstavlja odlično rešenje za trening snage igrača, jer se može koristiti kao sredstvo za povećanje opterećenja u mnogim igračkim pokretima (solo i parovnoj igri).

7.5.1. Gumeni ekspanderi

U mnogim sportskim granama i disciplinama, primenjuju se elastični ekspanderi i trake. Sistem vežbi sa elastičnim trakama npr. thera-bandom je pogodan, kako za rehabilitaciju i obnavljanje funkcije mišića i zglobova, tako i za kondicioniranje, poboljšanje ravnoteže i razvoja snage. Prilikom vežbanja, elastična traka se može držati u ruci, može biti vezana za deo tela ili za neki nepokretni teret, kao što je ripstol.

Skeletni mišići mogu da se skrate ili istegnu za 1/3 svoje srednje fiziološke dužine. Kada se mišić približi tački svog maksimalnog skraćivanja, ne treba mu pružati veliki otpor, jer je snaga mišića tada smanjena. Mišići ispoljavaju najveću snagu pri dužinama nešto većem od svoje srednje fiziološke dužine, pa im u toj tački treba najveći otpor. To se postiže promenom opterećenja, u ovom slučaju primenom dužine elastične treke. Osim dužine, opterećenje se može regulisati i odabirom boje i debljine. Debljina i boja govori o stepenu njene rastegljivosti, a samim tim i o otporu koji pruža prilikom vežbanja. Tako postoje boje od žute, crvene, zelene, plave, crne, sive i zlatne, žuta poseduje najveću rastegljivost i mali otpor dok zlatna skoro nerastegljiva i ima najveći otpor.



Slika 6. Primena elastične trake

Prilikom kondicioniranja igrača, u početnoj fazi vežbanja, može se koristiti crvena ili zelena u zagrevanju i pri hlađenju, i plava ili crnu u glavnom delu treninga. Nakon 2-3 meseca vežbanja, plava ili crna mogu se koristiti u zagrevanju, a siva u glavnom delu treninga.

Opterećenje se može podesiti tako što se presavija traka na dva ili više delovo, za veći otpor, ili korišćenjem za dužeg za manji otpor. Može se podešavati i broj ponavljanja u zavisnosti od toga šta želimo da postignemo.

Korišćenje gumenih ekspandera u treningu igrača predstavlja odlično rešenje za vežbanje sa opterećenjem, jer pokreti nisu limitirani, kao što je to slučaj sa vežbanjem na trenažerima i mogu se izvoditi slobodno, kada su igra.

5.7.2. Fitnes vreća-sandbag

Odličan rekvizit koji se može primeniti u kondicioniranju kod igrača narodnih igara, kako kod ženskog tako i kod muškog dela ansambla. Pre svega vežbe se lako uče, lako ih je transportovati bilo kad i bilo gde, zato je idealna za pripremni period. Lako je da se menja komponenta opterećenja, kako kod početnika tako i kod iskusnog vežbača. Može se napraviti mnogo varijanti vežbi, nikad vam neće biti dosadno.

Efikasno trenira celo telo, poboljšava pokretljivost zglobova, snagu ligamenata, snagu šake, mišića ruku, mišića donjeg dela leđa, karlice i stomaka, kao i mišiće nogu, razvija brzinu i agilnost. Zahvaljujući jakom trupu, vreća služi kao prevencija od povrede.



Slika 7. Nabačaj vreće na rame

Mnogo je bolja od slobodnog tereta, kao što su dvoručni tegovi i bučice, jer vežbač ima osećaj da je vreća *živa*, pa se tako razvija snaga i izdržljivost koja se upotrebljava u stvarnom životu.

Zbog velikog značaja koje vežbanje sa vrećom ima na jačanje trupa, idealna je za igrače narodnih plesova. Jer je trup posle nogu najangažovaniji deo tela, zbog velikog pritiska koji trpi kod brzih i snažnih koraka „ropota“, rotacija, skokova i naglih otkolona u stranu. Nestabilnost koju vreća ima prilikom vežbnja, identična je onoj koju igrač oseća za vreme parovne igre sa svojom partnerkom. Pa tako vežbanje sa vrećom angažuje one mišiće koji su potrebni za vršenje tih pokreta.

8. KONDICIJSKI TRENING IGRAČA NARODNIH PLESOVA

8.1. AEROBNA SPOSOBNOST

Prema *sili* i *intezitetu* mišićne kontrakcije, sve fizičke aktivnosti mogu se podeliti u tri grupe: grupa u kojoj dominira *sila*; grupa u kojoj se ispoljava *i sila i brzina*; i grupa gde je dominantna *izdržljivost* (Ilić, 2010).

Aktivnosti u kojima dominira *sila* odlikuju se maksimalnim i submaksimalnim naprezanjima odgovarajućih mišića, bilo u statičkoj ili dinamičkoj kontrakciji pri maloj brzini pokreta. Pri razvoju maksimalne sile trajanje aktivnosti je ograničeno na nekoliko sekundi.

Aktivnosti u kojima je *podjednako ispoljena sila i brzina* su dinamičke aktivnosti pri kojima mišići moraju da ispolje istovremeno i relativno veliku silu i brzinu skraćenja, tj. da postignu veliki intezitet napora. Maksimalno trajanje ovakvih aktivnosti je od 3-5 sekundi do 1-2 minuta, a obrnuto je zavisno od inteziteta mišićnog skraćenja.

Kod aktivnosti u kojima dominira *izdržljivost* u mišićima se ne stvara velika sila, a ni brzina skraćenja nije velika, pa takav napor može da potraje od nekoliko minuta do više časova (zavisno od sile i inteziteta mišićnih skraćenja). Izdržljivost je osnovno fizičko svojstvo.

Aktivnost kao što je igranje narodnih igara, spada u kategoriju telesnih aktivnosti gde se najviše ispoljava „izdržljivost“.

Prema *intezitetu prometa energije*, telesne aktivnosti se klasifikuju: na lake, umerene, teške i veoma teške (Ilić, 2010). Tako da igranje narodnih igara (narodnih kola) po utrošku energije, spada u *teške* (od 30-39 kJ/min) telesne aktivnost.

Sve fiziološke i psihološke reakcije organizma na dato telesno opterećenje izražavaju fiziološki intezitet opterećenja ili fiziološko opterećenje organizma, ovi pojmovi su veoma bliski pojmu težine rada. U kondicioniranju sportista najčešće se koristi određivanje inteziteta fiziološkog opterećenja. Jedno od takvih merila je maksimalno trajanje neke aktivnosti. U stvari, što je veći fiziološki intezitet (težina rada) kraće može da traje. Na osnovu analize svetskih rekorda u plivanju i trčanju, postoje 4 zone *relativnog inteziteta opterećenja*: **zona maksimalnog inteziteta** koja najduže može da traje do 20 sekundi; **zona submaksimalnog inteziteta** sa maksimalnim trajanjem od 20 sekundi do 3-5 minuta; **zona velikog inteziteta** u trajanju od 3-5 minuta do 30-40 minuta i **zona umerenog inteziteta** kada aktivnost može da se izdrži duže od 40 minuta.

Pa tako igrači narodnih igara, za vreme koreografija, koncerata i na probama, nalaze se u **zoni velikog inteziteta opterećenja**. U toj zoni opterećenja, njihov izvor energije se dobija iz **aerobnih procesa**.

Intezitet opterećenja u aktivnostima aerobnog karaktera je takav da se snabdevanje energijom aktivnih mišića odvija najvećim delom ili isključivo iz aerobnih (oksidativnih) procesa. Intezitet u ovim aktivnostima može se procenjivati na osnovu utroška kiseonika, kao i maksimalnog pulsa. Ako se utrošak kiseonika uporedi sa *aerobnom moći* pojedinca, tj. sa njegovim VO₂max, imamo relativno aerobni fiziološki intezitet određene aktivnosti. Na osnovu ovog parametra aerobne ciklične aktivnosti su podeljene u pet grupa (Ilić, 2010):

- maksimalnog aerobnog inteziteta (95-100% VO₂max)
- skoro maksimalnog aerobnog inteziteta (85-90% VO₂max)
- submaksimalnog aerobnog inteziteta (70-80% VO₂max)
- umerenog aerobnog inteziteta (55-65% VO₂max)
- malog aerobnog inteziteta (do 50% VO₂max)

Poznato je da igranje narodnih igara ne spada u ciklične aktivnosti, nego u aciklične i to standardno-promenljive aktivnosti (umetnička gimnastika, akrobatika, umetničko klizanje, sinhrono plivanje). Ako uzmemo u obzir izigravanje koraka i određenih pokreta iz koreografija, vidimo da su to karakteristični sliveni, neprekidni, strogo fiksirani, standardni lanci raznolikih složenih pokreta od kojih je svaki ponaosob samostalan, i može se ponaosob uvežbavati i koristiti kao komponenta u raznim kombinacijama kompleksnih aktivnosti.

U poglavlju 3 data je podela igračkih programa na koncertne, festivalske, blok, kao i njihovo trajanje-obim i intezitet. Ako nam je poznato da se igrači u toku probe, nastupa nalaze u zoni velikog opterećenja inteziteta u kojoj dominira aerobna izdržljivost, odnosno aerobna moć na osnovu procene maksimalnog pulsa, i procenat od VO₂max.

Poznavajući sheme koncertnih programa, zahtevnost koreografija koje imaju na telesnu aktivnost igrača. Treneri i koreografi, mogu tačno znati u kojoj od navedenih zona se nalazi ansambal i igrač ponaosob. Tako da u finalnim delovima koreografije, igrači se nalaze u zoni velikog inteziteta opterećenja, odnosno *maksimalnog aerobnog inteziteta opterećenja (95-100% VO₂max)*. *Gde je aerobna komponenta u produkciji energije, dominantna sa 60-70%, ali je i udeo anaerobnih, prvenstveno glikolitičkih, procesa još veoma značaja, pri čemu je mišićni glikogen osnovni izvor energije.* Maksimalno trajanje ovakvih aktivnosti je 3-5 minuta. Maksimalne pojedinačne vrednosti frekvencije srca, udarni i minutni volumen srca. Ako u koreografiji postoji deo koji prati pesma, a za to vreme se izigravaju koraci, pevanje punim glasom za vreme igranja povećava telesno naprezanje za 50% od maksimalne frekvencije srca.

8.1.1. Trening aerobnih sposobnosti

U planiranju i programiranju kondicioniranja igrača, bilo oni profesionalni ili amaterski ansambli, kada je u pitanju seniorski uzrast, trening aerobnih sposobnosti zauzima primarno mesto. Od faze u kojoj se nalaze ansambl, da li je to pripremna faza, turneja ili faza odmora odnosno oporavka. Tako da glavni cilj treninga zavisi od faze u kojoj se ansambl nalazi. Da li će

to biti rad na aerobnom kapacitetu ili aerobnoj moći (izdržljivosti), zavisi od perioda u kome se nalazi ansambl.

Aerobni kapacitet određuje vrednost maksimalne potrošnje kiseonika, koji predstavlja onu količinu kiseonika koju organizam utroši za stvaranje energije pri treniranju maksimalnog inteziteta. Postoje tri zone opterećenja: oporavljajuća (do 50% MHR), održavajuća (od 50-65% MHR) i razvijajuća (od 66-80% MHR) (Stefanović i sar, 2010).

Oporavljajuća zonu odlikuje najmanji intezitet trenažnog opterećenja, gde se kretne aktivnosti izvode sporo. Treninzi su usmereni na oporavak posle većeg opterećenja, posle zahtevnih proba ili na turnejama ukoliko je koncert bio zahtevan, pa da se igrači oporave do sledećeg nastupa. Proba se može iskoristiti kao oporavljajuća, primenjujući korake koji imaju sporiji tempo, kako bi došlo do bržeg oporavka. Trening je usmeren na aktivan oporavak. Komponente opterećenja: puls ima minimalne vrednosti od 50-60% od MHR, trajanje aktivnosti duže od 30-45 minutam, dužina trenažne distance kod trčanja 3-4 km.

Održavajuća zona odlikuje se radom u umerenoj zoni inteziteta, treneri je još nazivaju i fitnes zonom, jer je intezitet za jačanje snage srca. Kako trening ima održavajuću karakter, tako se u ovoj zoni koristi najveći obim rada (neprekidni duži rad aerobnog karakte). Komponente opterećenja: puls ima vrednosti od 50-65% od MHR, trajanje aktivnosti duže od 30-60 minuta, dužina trenažne distance kod trčanja 8-10 km. Na probi takođe može da se primenjuje ova zona sa koreografijama, odnosno koraka sa umerenim tempo.

Razvijajuća zona odlikuje se zonom velikog inteziteta opterećenja, utiče na razvoj aerobnog energetskog potencijala, povećava kapilarizaciju mišića, povećava koncentraciju oksidativnih enzima u mišićima i poboljšava sposobnost srca da brže pumpa krv. Komponente opterećenja: puls ima vrednost od 66-80% od MHR, dužina trenažnih distanci kod trčanja 8,10 i 12 km.

Aerobna moć, treninzi koji razvijaju ovu aerobnu sposobnost, se izvode u uslovima srednjeg, umerenog velikog inteziteta opterećenja. Ova zona razvija i utiče na povećanje *izdržljivosti*, tako da se može vežbati većim intezitetom, omogućiti da se postignuti intezitet drži bez podizanja laktata. Komponente opterećenja imaju sledeće vrednosti, puls od 70-80% od MHR, trajanje aktivnosti preko 30 minuta, za ovu zonu karakteristično je to što je promenljiv intezitet opterećenja. *Vežbanje u ovoj zoni inteziteta opterećenja je značajna za igrače narodnih igara, jer je identična naporu opterećenja koji igrač ima za vreme proba i nastupa.* Pa je ona neophodna u njihovom trenažnom procesu.

Na primer upotrebom trenažnog sredstva, kao što je **fartlek** (igra brzina) i njemu slični, imali bi pozitivnu primenu u kondicioniranju igrača. Za vreme koncerata, proba tempo, ritam i intezitet opterećenja je promenljiv i znatno varira. Pa je primena fartleka iz tog razloga korisna. Trening trčanja u prirodi kao i u zatvorenom prostoru (sala), tokom koga se naizmenično smenjuje intezitet opterećenja u obliku kratkotrajnih vežbi blizu maksimalnog opterećenja,

izvodi se u relativno maksimalnom ritmu, ali ne i maksimalnim amplitudama pokreta. Ovo se radi u cilju postizanja stimulacije nervno-mišićnog sistema. A vežbe umerenog inteziteta, koje predstavljaju aktivan odmor, ne dozvoljavaju stvaranje laktata. Novina je to što se mogu primenjivati aciklični pokreti koji su u više dozirani za vreme izigravanja koraka i koreografija.

Zbog svoje lakoće u kojoj se mogu menjati intezitet opterećenja i obim trajanja, u kretanju i ritam kao i frekvencije zadatih pokreta (korak), fartlek je odličan vid treninga trčanja koji je najbliži po specifičnosti koji se može primeniti na igrače narodnih igara.

8.2. RAZVOJ POKRETLJIVOSTI

Pod pojmom pokretljivost, podrazumeva se *sposobnost da se izvede određeni obim pokreta u zglobu*. Ona je specifična za određeni zglob ili skup zglobova, i to u smislu da su jedni vrlo pokretljivi, drugi malo pokretljivi i treći nepokretljivi zglobovi (Stefanović i sar, 2010). U sportskoj oblasti, pokretljivost ponekad može da bude bitan preduslov za uspešnije izvođenje kretne aktivnosti. Povećana pokretljivost u odgovarajućim zglobovima, do optimalne, predstavlja jedan od faktora brzine pokreta, jer omogućava dejstvo mišića na dužem putu, pa time i veću brzinu kretanja. Pokretljivost ima ulogu u prevenciji, rehabilitaciji povreda mišića i njegovih stabilizatora zglobova, kao i poboljšavanje prokrvljenosti mišića. Postoje četiri metode rastezanja: *statičko, dinamičko, balističko i proprioceptivna neuromuskularna facilitacija (PNF)*.

- **Statičko** rastezanje mišića se sastoji u zadržavanju odgovarajuće amplitude pokreta, koje se nalaze na granici bola, u vremenskom trajanju od 5-10 do 25-30 sekundi. Postoje dve varijante rastezanja: statičko-aktivno (postizanje velike amplitude pokreta u zglobu, aktivne su mišićne grupe koje prelaze preko tog zgloba) i statičko-pasivno (izvođenje najveće amplitude pokreta koje se postiže delovanjem spoljašnih sila).
- **Dinamičko** rastezanje mišića se ostvaruje povećanjem istegljivosti aktuelnih mišićnih grupa kod izvođenja pokreta određenih delova tela do krajnjih amplituda.
- **Balističko** rastezanje mišića se sastoji u brzima naizmeničnim rastezanjima i kontrakcijama istih mišićnih grupa.
- **PNF** rastezanje se zasniva na principu podsticanja dodatnog opuštanja mišića, koji su već istegnuti, preko smanjivanja aktivnog unutar-mišićnog otpora izazivanjem mehanizma spinalnog refleksa.

Poboljšanjem jedne od komponenti pokretljivosti ne mora da znači i poboljšanje neke druge. Na primer poboljšanje statičkog rastezanja ne znači i poboljšanje dinamičkog rastezanja.

Da bi postigli odgovarajuću stabilnost i kontrolu pokreta za vreme probe i nastupa, igrači često stvaraju napetost u mišićima a da toga nisu ni svesni. Optimalan razvoj pokretljivosti dovodi do poboljšanja stabilnosti, dok napetost u mišićima dovodi do smanjenja pokretljivosti. Osim što negativno utiče na tehniku, napetost smanjuje protok krvi u mišićima, što dovodi do

nedostatka kiseonika i nagomilavanje toksina. Kao posledica toga javljaju se umor i bol u mišićima.

Najčešća vrsta napetosti kod igrača narodnih igara, javlja se u ramenima potom u lumbalnom delu leđa, vratu, donjoj vilici, stopalima. Za vreme koreografija u kojima se javljaju skokovi ili okreti „turevi“, kao i kad koreografija ima deo sa pevanjem, često igrači u tim situacijama zadržavaju vazduh u plućima, što za posledicu ima zategnutost i napetost kako ramena tako i celih leđa. Leđa u lumbalnom delu trpe veliku napetost dok igrači izvode korake na vrhovima prstiju. Napetost se javlja i u vratu, kao i u donjoj vilici zbog prijatnog i nasmejanog lica za vreme nastupa.



Slika 8. Pokretljivost igrača za vreme koreografije IGRE IZ VOJVODINE

Pored navedenih, metoda koje se najčešće koriste za poboljšanje pokretljivosti je rastezanje. Ukoliko se izvodi pravilno, rastezanje pomaže u oslobađanju od napetosti, podiže temperaturu mišića i čini ih elastičnijim. Takođe, ima značajnu ulogu u prevenciji povreda i pomaže pri rehabilitaciji nakon povreda. Vežbe rastezanja igrača narodnih igara, podrazumevaju pokrete sa krajnjim amplitudama i dovoljno dugim zadržavanjem krajnjeg položaja, pogotovo kada su u pitanju ženski članovi ansambla i solisti. Međutim kada se rastezanje izvodi do

krajnjeg položaja, koji je često na granici bola, mišić se automatski kontrahuje kako bi zaštitio od prekomernog istezanja, a ova kontrakcija može dovesti do povrede. Pošto je pokretljivost vezana za lični doživljaj svog tela, treba izbegavati one senzacije koje pojačavaju osećaj ograničenja i stegnutosti. Vežbe disanja, u kombinaciji sa tehnikama opuštanja mogu ublažiti neželjene efekte rastezanja, ali ne i ukloniti. Da bi rastezanje mišića bilo korisno, ono mora igraču da pomogne da se kreće bolje, a to zavisi i od toga li je igrač sposoban da efekte rastezanja primeni u svojoj igri.

Trenažno sredstvo za poboljšanje pokretljivosti zglobova su vežbe rastezanja. Na probama i treninzima upotrebljavaju se kao pomoćno trenažno sredstvo u zagrevanju, u glavnom delu treninga u okviru relaksacije mišića nakon opterećenja, u završnom delu treninga za brži i efikasniji proces oporavka. A može se koristiti kao i zasebni trening usmeren samo na razvoj pokretljivosti igrača.

8.3. JAČANJE TRBUŠNE I LEĐNE MUSKULATURE

Snaga i koordinacija lumbalnog dela leđa, kukova i trbušne muskulature kod igrača su vrlo važne. Ipak, nije retkost da igrači imaju problem nedostatak snage upravo u ovom delu, koja je poznata kao „core“ odnosno centar. Kondicioniranje ovih mišićnih grupa predstavlja složen proces, ali fokusiranjem na ključne elemente, kao što je dijafragma, *m.iliopsoas*, lumbalni deo leđa i trbušni mišići, može se obezbediti jačanje centra. Jak centar štiti kičmeni stub od povrede i omogućava bolju kontrolu kretanja. Samo poboljšanje snage određenih mišićnih grupa nije dovoljno. Jak centar podrazumeva harmonijsku vezu između psiho-fizičko-emocionalnog stanja kod igrača. To znači kada se radi na poboljšanju snage i funkcije ovih mišićnih grupa, treba biti maksimalno fokusiran, kako bi vežbanje imalo što veći efekat.

U profesionalnim ansamblima, moraju obratiti pažnju upravo na ove mišićne grupe, kao i na njihovo jačanje. Igrači su izloženi dugotrajnim probama, na kojima pored narodnih igara, uvećavaju klasičan balet, moderne stilove plesova i akrobatiku. Pa su upravo ovi mišići prenapeti, ako nisu dovoljno snažni dolazi do povrede.

8.3.1. Jačanje dijafragme za efikasnije disanje

Efikasno disanje igra značajnu ulogu u svakoj vrhunskoj aktivnosti, pa tako i kod igrača narodnih igara. Već smo spominjali da pevanje punim glasom za vreme igranja koreografije povećava intenzitet i za 50% od maksimalne frekvencije srca, pa tako i frekvenciju disanja. Da bi to postigli, igrači moraju da poseduju dovoljno kiseonika za takav tempo igranja i pevanja.

Dijafragma je mišić koji ima najvažniju ulogu pri disanju i zbog toga mora biti uvršćen u program kondicioniranja igrača narodnih igara. Dijafragma se sastoji od velike mišićne kupole sa centralnom tetivom i razdvaja torkalnu od abdominalne duplje.

Da bi se uspostavila veza između dijafragme i trbušnih mišića, potrebno je razvijati svest o disanju. To se može postići izvođenjem vežbi ležeći na leđima sa kolenima savijenim pod

pravim uglom i stopalima oslonjenim na pod. Vežbe se sastoje od posmatranja spstvenog disanja bez pokušaja da se na njega utiče ili da se disanje kontroliše. Posmatranje pokreta dijafragme u ležećem položaju traje dva minuta, a zatim se disanje posmatra u stojećem stavu i najzad u kretnji, pri čemu se obraća pažnja kako to disanje utiče na kretanje.

Kada se stvori jasna predstava o pokretima dijafragme tokom disanja u mirovanju i jednostavnim kretanjima, treba da se pokuša sa primenom tih pokreta prilikom izvođenja igračkih vežbi zagrevanja, i uočiti kako disanje utiče na njihov obim i slivenost. Prilikom izvođenja vežbi zagrevanja, treba pravilno vršiti udisaj i izdisaj vazduha, odnosno kad se vrši relaksacija udisaja, a pri naprezanjima izdisaj. Isto tako se vežbe disanja mogu primeniti, i na časovima pevanja, da se pevanje izvodi u mestu a ksanije u kretnji i na kraju pri izigravanju određenih koraka. Kako bi stekli što bolji osećaj, potrebe kiseonika koje su im neophodne za izigravanje i pevanje istovremeno.

8.3.2. Jačanje *m.iliopsoas-a*

Je glavni fleksor u zglobu kuka (buta), pomoćni abduktor i spoljašnji rotator, i jedini koji je zadužen za podizanje noge preko 90 stepeni. Jačanje ovog mišića omogućava igračima bolju stabilnost lumbalnog dela leđa, što znači jači centar, bolju ravnotežu i balans prilikom okreta, kao i veće ekstenzije. Razvoj snage ovog mišića može biti delotvorna za igračku tehniku. Ipak, snaga po sebi nije dovoljna. Potrebno je izgraditi elastični mišić koji će moći da se skрати bez velike napetosti i time omogućiti veće amplitude pokreta. Praksa je da igrači, u profesionalnom ansamblima rade vežbe kao igrači baleta. Takođe jačanjem ovog mišića, radi se na preveniciji od povrede.

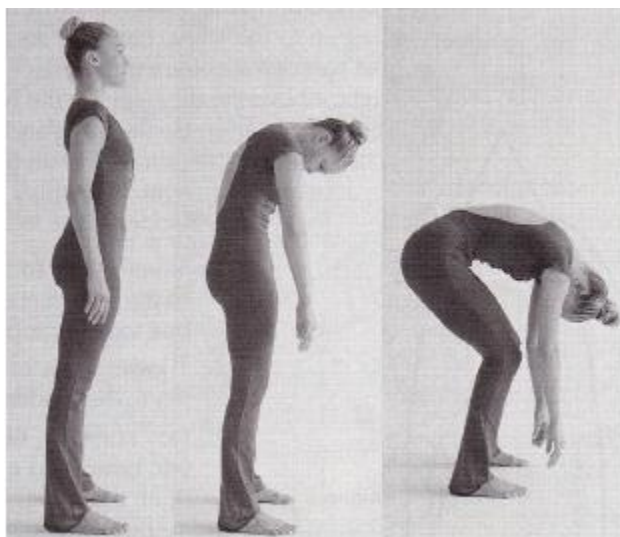
8.3.3. Vežbe za jačanje leđne muskulature

Ekstenzija kičmenog stuba predstavlja čest pokret u koreografijama, kada su u pitanju igrači narodnih igara. Na primer to su igre iz Vranja (slika 9) gde igrač u skoku pravi ekstenziju kičmenog stuba. Ti pokreti se ogledaju u velikoj pokretljivosti kičmenog stuba, pa je važno da mišići leđa budu adekvatno pripremljeni za izazove koje zahtevaju koreografije.



Slika 9.

Prva vežba u okviru vežbi za jačanje leđne muskulature je *pripremna vežba* (slika 10), koja služi da oslobodi mišiće leđa od napetosti i pripremi ih za kondicioniranje. Ova vežba razvija svest o mišićima leđa i jedna je od najzastupljenijih u praksi. Izvodi se u stojećem stavu, a sastoji se iz pretklona, koji počinje fleksijom glave i povlačenjem jednog po jednog pršljena kičmenog stuba sve do dubokog pretklona, pri čemu su kolena blago savijena. Ruke i ramena su opušteni, a karlica zadržava prirodni položaj tokom cele vežbe. Prilikom spuštanja vrši se izdah, što omogućuje jaču kontrakciju trbušnih mišića. Položaj u pretklonu zadržava se četiri takta i za to vreme vrši se duboki udah, a zatim se telo uz idaha lagano vraće u prvobitni položaj, odmotavajući kičmeni stub.



Slika 10. Pripremna vežba

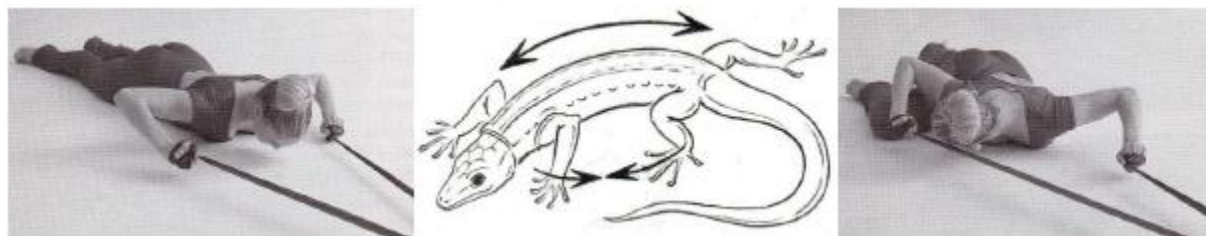
Druga vežba podseća na plivanje prsnim stilom (slika 11), izvodi se sa elastičnim ekspanderima ili thera-bandom, a služi za jačanje mišića leđa (*m.erector spinae*, *m.latissimus dorsi*, *m.trapezius*) i ekstenzora ruke. Izvode se u ležećem položaju na stomaku, ekspander je prikačen za neki nepokretan predmet tako da bude paralelno sa podlogom. Ruke su ispružene napred i u svakoj se nalazi po jedan kraj elastične trake. Vežba počinje podizanjem grudnog koša i privlačenjem ekspandera prema sebi, tako da krajevi budu u visini grudu, a laktovi sa strana grudnog koša. Sledi ispružanje ruku u stranu i spuštanje grudnog koša na pod pri čemu se ruke dovode napred u početni položaj. Vazduh se udiše pri podizanju grudnog koša, a izdiše pri njegovom spuštanju i odvođenju ruku u stranu i napred.



Slika 11. Plivanje prsnim stilom

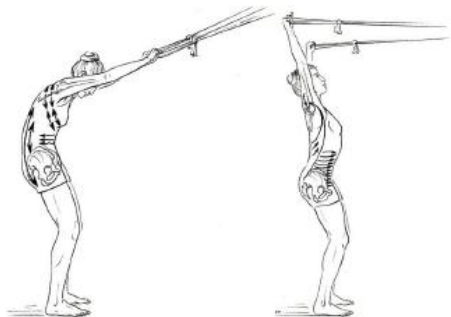
Prilikom izvođenja ove vežbe jako je važno da repna kost kičmenog stuba, bude uvučena prema pubičnoj kosti, a da pubična kost bude podignuta prema grudnoj kosti, održavajući tako aktivnost trbušnih mišića.

Treća vežba podseća na *kretanje guštera* (slika 12), a izvodi se na stomaku tako što se desna, odnosno leva ruka i noga pomeraju u isto vreme. To je ujedno i jedan od prvih načina kretanja, koje koriste bebe u svojoj prvoj godini života, pre nego što počnu da hodaju. Ova vrsta kretanja, obezbeđuje jačanje mišića trbuha i leđa i pobuđuje reflekse koji doprinose ravnoteži i koordinaciji mišića trupa i udova. I za ovu vežbu koriste elastične trake koja se zakače za fiksiran predmet tako da bude paralelna sa podlogom, držeći krajeve kao u predhodnoj vežbi. Vežba se izvodi otklonom u desnu stranu, približavajući desno koleno desnom laktu, kao i desni lakat desnom kolenu. Telo se vraća u prvobitni položaj i otklon se vrši u levu stranu. Tokom izvođenja ove vežbe, treba zamisliti kretanje guštera ili krokodila i pokrete što slivenije. Karlica ne sme da bude u kontaktu sa podlogom da ne bi došlo do opterećenja i stvaranje napetosti u lumbalnom delu.



Slika 12. Vežba kretanje guštera

Četvrta vežba je kombinacija fleksije i ekstenzije celog tela *uvinuće* (slika 13). Ova vežba služi pre svega za jačanje mišića leđa, a zatim i trbušnih mišića, kao i muskulature ruku i kukova. Obezbeđuje veću fleksibilnost u ramenima i povećava osećaj izduženosti kičme. Kao i predhodne dve vežbe, izvode se sa trakama, koji je zakačen na fiksiran predmet, ali na visini iznda glave, a njegovi krajevi su zategnuti rukama u pločaju uzručenja. Vežba započinje kontrakcijom karlice i trbušnih mišića, pri čemu se rastežu mišići duž kičmenog stuba, formirajući luk. Kolena su blago savijana u polučučanje, ruke prate liniju leđa, a glava se savija napred prema grudnom košu, usmeravajući pogled u pod. Ovaj pokret poznat je kao kontrakcija, i koristi se najviše u modernom baletu. Nakon kontrakcije, telo se uz udisaj ponovo uspravlja, ruke se podižu iznad glave dozvoljavajući uvlačenje lumbalnog dela leđa i rastezanjem trbušnih mišića.



Slika 13. Vežba uvinuće

8.3.4. Jačanje trbušnih mišića

Trening jačanja trbušnih mišića danas je vrlo popularan, a za igrače narodnih igara je važno da poznaju anatomiju stomaknih mišića kako bi na što bolji način iskoristio njihovu snagu za poboljšanje kretanja i tehnike. To znači da se jačanje trbušnih mišića kod igrača narodnih igara ne zasniva samo na svakodnevnom vežbanju ovih mišićnih grupa, već na razumevanju anatomije trupa i na koordinisanoj aktivnosti mišića centra. Kontrakcija mišića trupa stabilizuju kičmu, štiteći je od povreda. Pored toga, trbušni mišići su odgovorni za pravilno držanje, pa je njihovo jačanje od višestrukog značaja za igrače.

Pre početka vežbanja, preporučuje se leći na leđa, saviti kolena pod pravim uglom, pri čemu su stopala oslonjena na pod, a ruke pored tela. Zatim treba izdužiti kičmu, opustiti vrat i obezbediti neutralan položaj karlice. U tom položaju, udahnuti duboko kroz nos i osetiti kako se pluća i rebra šire. Nakon toga, uz forsirani izdah, zadržavajući neutralni položaj, sledi izometriska kontrakcija trbušnih mišića. Vežba se ponavlja nekoliko puta ležeći na podu, a zatim se izvodi u sedećem položaju i u kretanju. Tokom izometriske kontrakcije, karlica i grudni koš moraju ostati u neutralnom položaju. Ova pripremna vežba treba da obezbedi stabilnost kičmenog stuba i kontrolu pokreta, bez stvaranja napetosti.

Koja će sredstva, odnosno vežbe koje igrači koristiti u kondicioniranju, zavise od perioda u kojem se nalaze, da li je to pripremni, održavajući ili period oporavka. Pošto se radi o vežbama za jačanje trbušnih mišića, one se mogu raditi stalno u svim fazama igračke sezone. Pa tako igračima je dostupan veliki broj vežbi za jačanje ovog dela tela. Već smo navodili u razne rekvizite za jačanje trbušnih mišića kao što su vreća sa peskom, fitnes lopte i elastične trake.

Ove vežbe su bitne za izgradnju temelja za stabilnost trupa, kao i kičmenog stuba, u koji usled dugotrajnih proba i zahtevnih nastupa dolazi do napetost. Pa tako da kondicioniranjem ovih mišićnih grupa, radimo na sprečavanju povrede kod igrača.

8.4. RAZVOJ SNAGE NOGU I STOPALA

Često se kaže da se magija plesa ogleda u lepoti nogu i stopala. Kod igrača narodnih plesova, to se ogleda u lepoti, brzini i preciznosti izigravanja koraka za vreme koreografije. Pored utiska koji igrač ostavi svojom pojavom na sceni, izigravanje koraka je ključna za estetski kvalitet i predstavlja komunikaciju sa publikom, a ispoljava kroz preciznost koraka. Preciznost znači prefinjenost pokreta nogu, što zahteva kontrolisanu brzinu kontrakcije mišića.

Pa tako u dinamičnijim koreografijama gde je ritam i tempo muzike brži, izigravanje koraka je zahtevnije, npr. „Vesele Šopske igre“, u koreografijama gde prevladuje brži ritam i tempo, ispoljavaju se *brzinska i eksplozivna snaga kao i izdržljivost u snazi*. Da tempo i ritam nisu ograničavajući faktor, koji predstavljaju zahtevnost izigravanja koraka, to dokazuje koreografija „Teškoto oro“ gde su ritam i tempo sporiji ali izigravanje koraka je na zavidnom nivou. Tako da igrači, moraju biti spremni na to da izvode brze pokrete nogu gde je intezitet

opterećenja veliki, a isto tako i da su u nekim koreografijama izloženi sporim pokretima-koracima, koji se izvode sporo i bliski su izometričkim kontrakcijama pa je intezitet opterećenja veliki a u nekim delovima i submaksimalni.

Iz navedenih primera sa kojim se susreću igrači, za vreme izigravanja koraka, zaključujemo da bi trebalo raditi vežbe za razvoj *maksimalne snage* odnosno koristiti izometrički metod, a isto tako raditi vežbe za razvoj brzinske snage i izdržljivosti u snazi. Kao što smo već navodili igrači ne treba da rade vežbe snage kao dizači tegova, a isto tako ni da rade vežbe brzinske i eksplozivne snage kao sprinteri, nego da se nađe optimalna sredina koja će odgovarati igračima, a da pri tom ne ugrozi njihovu tehniku izigravanja koraka.



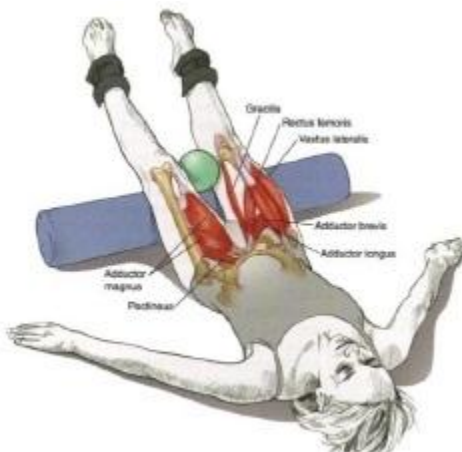
Slika 14. *TEŠKOTO ORO*

8.4.1. Vežbe za jačanje mišića buta

U uvodnom delu probe, kao i na svakom treningu sprovodi se zagrevanje. Specifičnog karaktera uz pratnju muzike. Jedna od vežbi koja je neizostavna jeste igrački čučanj, koji se izvodi u drugom delu, i izvodi ga ceo ansambal kako muški tako i ženski deo. Vežba se izvodi tako što se iz stojećeg stava igrač spušta u čučanj. Vežba traje 12 taktova, za četiri takta se polako spušta u čučanj, čučanj traje četiri takta i na kraju za četiri takta vraća se u prvobitni položaj. Bitno je napomenuti da se vežba izvodi na vrhovima prstiju, karlica je u neutralnom položaju, a trup i nadkolenica u čučnju zaklapaju ugao od 90 stepeni. Ovo vežba ima dva zadatka da razvija snagu mišića buta i da pripremi telo igrača za glavni deo na probi.

Pored klasičnih vežbi koje se rade na probama, igrači i igračice treba da individualno vežbaju ovu grupu mišića. *Prva pripremna vežba (slika 15)* koju ćemo navesti izvodi se u ležećem položaju. Ispod kolena se stavi urolana prostirka za vežbanje ili veći peškir, između kolena je gumena lopta, a oko oba skočna zgloba po jedan teg težine oko 1.5 kg. Stopala su paralelna i oslonjena na pod. Karlica je u neutralnom položaju, a trbušni mišići kontrahovani. Sledi udah, a potom izdah uz kontrakciju *m.quadricepsa femoris*-a uz istovremeno stiskanje lopte kako bi se stimulisali aduktori. Kada su noge potpuno ispružene, položaj se zadržava nekoliko

sekundi, a zatim se noge polako i kontrolisano spuštaju u prvobitni položaj. Pokret se ponavlja 10-12 puta, a težina tereta može se povećati do 2,5 kg, u zavisnosti od forme igrača. U pokretima pored *m.quadriceps femoris* učestvuju još i mišići *m.adductor longus/brevis*, *m.adductor mangus*, *m.gracilis* i *m.pectineus*.



Slika 15. Pripremna vežbe

Druga efikasna vežba za jačanje mišića buta je sedenje na *zamišljenoj stolici* (slika 16). Za razliku od prethodne, ova vežba pored mišića prednje i unutrašnje lože, angažuje i mišiće zadnje lože buta. Izvodi se tako što se leđa oslone na zid, kolena su blago savijena držeći loptu, a stopala paralelna i odmaknuta od zida tako da je peta ispod kolena. Vežba počinje spuštanjem u polu čučanj i istovremenim pritiskanjem lopte kolenima, stimulišući na taj način aduktore. Položaj se zadržava kratko, formirajući izometrisku kontrakciju. Pored navedenih mišića u prethodnoj vežbi, ovde učestvuju još *im.semimembranosus* i *m.semitendinosus*.



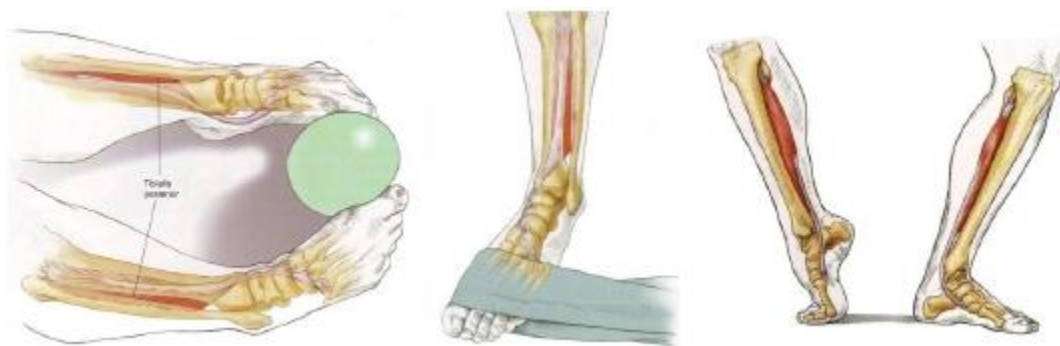
Slika 16. Stolica

Butine se spuštaju samo do momenta kada su paralelne sa podlogom, odnosno kada ugao između potkolenice i natkolenice zaklapa ugao od 90 stepeni. Svako dalje spuštanje može dovesti do povrede.

8.4.2. Vežbe za jačanje mišića potkolenice

Jaka i uravnotežena stopala pružaju oslonac celom telu. U kombinaciji sa stabilnom karlicom i jakim centrom, snaga donjeg dela tela je dobar preduslov za stvaranje brzog i preciznog igrača. Dinamični pokreti tela, nagle promene pravca, izigravanja koraka brzo i precizno kao i skokovi i okreti kako u skoku tako i u čučnj izigravaju se na prednjem delu stopala, odnosno prstima. Svaka koreografija zahteva određen stil izigravanja koraka, da li je to na prednjem delu stopala ili na punom stopalu, u velikoj meri zavisi iz kog kraja potiče koreografija. Svaki stil zahteva neuobičajnu poziciju stopala, kao i obuču koja je više estetska nego funkcionalna. Svi ovi pokreti i stilovi zahtevaju veliku snagu mišića potkolenice i stopala.

Prva vežba namenjena je jačanju *m.tibialis posterior*-a. Ovaj mišić ima važnu ulogu kod penjanja na *polu-prste* (slika 17), jer sprečava prekomernu pronaciju stopala, koja može dovesti do povrede. Vežba se izvodi u sedećem položaju sa savijenim kolenima i stopalima paralelnim na podu. Pete su oslonjene na pod, a prsti i stopala su izdignuti i između njih nalazi se lopta. Vežbu čini naizmenično stiskanje i opuštanje lopte, uz zadržavanje izometričke kontrakcije. Treba izbegavati prekomerno rastezanje mišića spoljne lože potkolenice. Umesto toga, sva pažnja je usmerena na pomeranje vrhova stopala prema gore.



Slika 17. Podizanje na polu-prste

Tokom vežbe treba obratiti pažnju na promenu tempa. Vežbu započinjemo brзом inverzijom stopala i laganim opuštanjem, a zatim se tempo menja, pa je inverzija stopala sporija, a everzija brža. Ove promene tempa će izazvati promene u brzini mišićne kontrakcije i na taj način simulirati izazove i promene u koreografiji. Jačanjem ovog mišića, osim što obezbeđujemo stabilnost, takođe nam pomaže prilikom skokova, obezbeđuje mekano prizemljenje. Umesto lopte može se koristiti i elastična traka.

Druga vežba je slična prvoj, isto se podižemo na prste sa loptom. Ova vežba razvija snagu mišića zadnje i spoljne lože potkolenice: *m.soleus*, *m.gastrocnemius*, *m.peroneus*

longus/brevis. Stopala su paralelna između članaka nalazi se lopta. Izvodi se 15-30 puta sa laganim pritiskom na loptu prilikom podizanja na prste i kontrolisanim spuštanjem. Snaga mišića spoljne lože potkolenice u kombinaciji sa snagom *m.soleus*-a i *m.gastrocnemius*-a ima značajnu ulogu kod izigravanja koraka kod narodnih plesova.



Slika 18. Pivot-koraćanje oko stajne noge

Nakon podizanja na prste važba se nastavlja tako što se, naizmenično podižu i spuštaju jedna pa druga noga, ponavlja se 10-12 put, uz konstantno stiskanje lopte. Sva pažnja je usmerena na ekscentričnoj kontrakciji mišića potkolenice, kao pri doskoku.

8.5. RAZVOJ SNAGE RUKU I RAMENOG POJASA

Osim snage i pokretljivosti mišića nogu, igrački stilovi takođe zahtevaju i efikasni rad ruku. Snaga, estetika kvaliteta, ravnoteža i zamah samo su neki od osobina ruku i ramenog pojasa kod igrača narodnih plesova. Ruke predstavljaju osnovu svih pokreta i promene pravaca kretanja. Pored pokreta ruku i ramenog pojasa, u koreografijama su zastupljeni elementi gimnastike odnosno akrobatike gde su ruke i rameni pojas opterećeniji nego inače. To su razni pokreti u uporu, kao i stoj na šakama, i razni drugi elementi gimnastike.

Zglob ramena je složen i najpokretljiviji zglob lokomotornog sistema, pa je i mišićna kontrola ovog zgloba složena. Zglob lakta i zglob ručja omogućavaju detaljne pokrete koji obezbeđuju tačnost i slivenost prilikom pomeranja ruku iz jedne pozicije u drugu. Razvoj snage mišića ruku i ramenog pojasa, kao i mišićna kontrola, imaju poseban značaj za muške igrače zbog mnogobrojnih podizanja i pomeranja u igri sa partnerkom, dok za ženske igrače mišićna kontrola obezbeđuje visok stepen *koordinacije pokreta*.

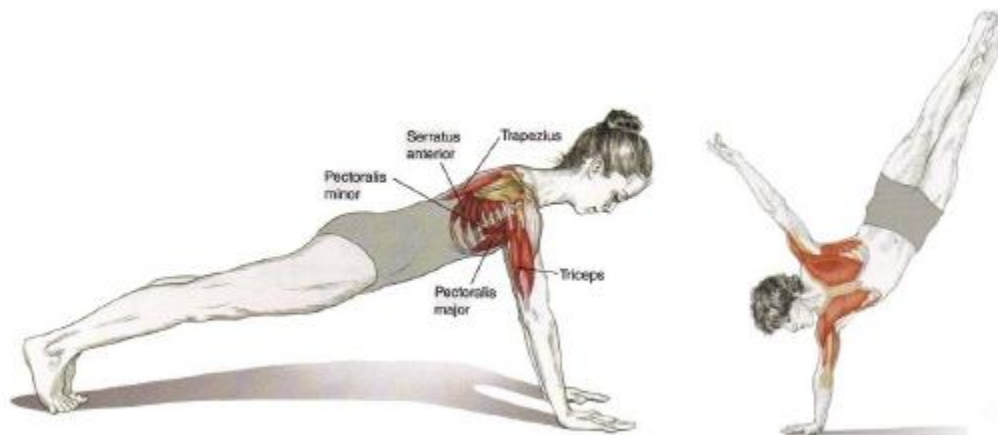
Za vreme koreografija, položaj ruku igrača je u visini ramena ili iznad njegovog nivoa, ruke su u položaju uzručenja odnosno formiraju *lučni oblik* (slika 19), tako da su mišići ruku i ramenog pojasa aktivni u tim delovima. Pa tako vežbe treba izvoditi sa sličnim simulacijama, uz malo opterećenje sa bučicama. Prva vežba, izvodi se u raskoračnom stavu sa bučicama. Važba počinje podizanjem jedne ruke u položaj predručenja i istovremeno ekstenzijom druge ruke. Prilikom izvođenja, karlica je fiksirana i ne dozvoljava uvrtnje trupa. Takođe treba izbegavati

podizanje grudnog koša i ramena, kao i izvijanje donjeg dela leđa. Mišići koji učestvuju u izvođenju ovog pokreta su: *m.deltoideus*, *m.pectoralis major*, *m.teres major* i *m.latissimus dorsi*.



Slika 19. Lučni pokret

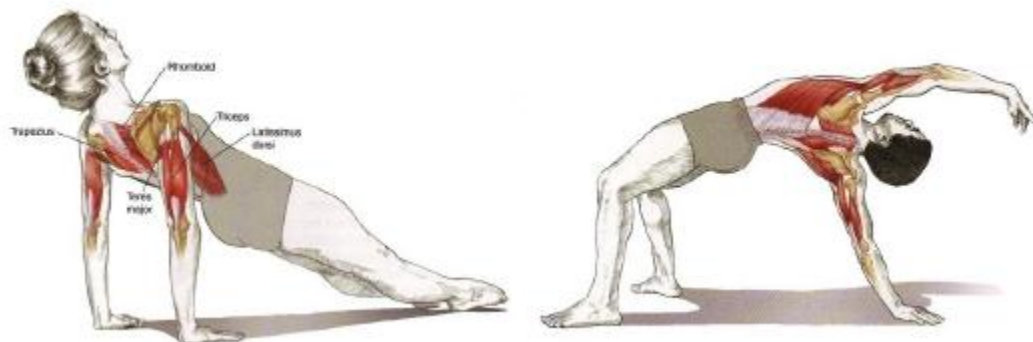
Druga vežba za jačanje ruku i ramenog pojasa je *upor* (slika 20). Počinje u upor u klečećem iz kog se, hodajući na rukama, telo dovodi u položaj upora na rukama. Ovaj položaj se zadržava nekoliko sekundi, a zatim se telo vraća u klečeći položaj. Tokom vežbe kukovi i glava treba da budu u istoj ravni, a vežba se ponavlja 5-10 puta. Trbušni mišići su kontrahovani i ne smeju dozvoliti propadanje karlice i izvijanje donjeg dela leđa. Pored trbušnih mišića, angažovani su i : *m.deltoideus anterior*, *m.pectoralis major/minor*, *m.trapezius*, *m.serratorius anterior* i *m.triceps brachi*.



Slika 20. Upor ležeći i njena primena

Još jedna efikasna vežba za jačanje mišića ramenog pojasa, izvodi se takođe u upor. Vežba počinje u položaju *upor pred rukama* (slika 21), pri čemu je ručni zglobovi u liniji sa

ramenima, prsti šake okrenuti prema napred, a noge ispružene ispred tela. Kukovi su podignuti i zajedno sa glavom obrazuju pravu liniju. Održavajući tu pravu liniju tela i ne dozvoljavajući spuštanje kukova usled sile zemljine teže, sledi propadanje, odnosno fleksija u zglobu lakta, a zatim vraćanje u prvobitni položaj. Vežba se ponavlja 6-8 puta, a mišići koji učestvuju u njoj su: *m.trapezius*, *m.rhomboideus*, *m.triceps brachi*, *m.teres major* i *m.latissimus dorsi*.



Slika 21. Vežba propadanja i njena primena

Kreativne poze su vrlo interesantne za publiku, jer nisu uobičajne za narodne plesove. Međutim, te poze podrazumevaju oslanjanje celom težinom na zglob ručjašto može predstavljati problem, usled nedostatka snage u mišićima ruku i ramenog pojasa. Stavovi na jednoj ili obe šake, razne solo, kao i razni padovi na obe ruke, zahtevaju veliku snagu ovih mišićnih grupa. S obzirom da se igrači na probama više posvećuju tehnici izigravanja koraka, i razvoju snage i pokretljivost nogu, razvoj snage ruku i ramenog pojasa je često zapostavljen. Pa tako da njih ne smemo izostaviti iz kondicioniranja kada su igrači narodnih plesova u pitanju.

9. ZAKLJUČAK

Bavljenje narodnim plesom predstavlja umetničku veštinu, koja se prenosi sa generacije na generaciju, ogleda se u lakoći izigravanja koraka, sa jedne, i snazi sa druge strane. Bavljenje folklorom, narodnim plesom-igrom je umetnost, ali napor kojima je igrač umetnik izložen odgovaraju naporu vrhunskog sportiste. Da bi opstao na sceni, igrač narodnih plesova, kao i vrhunski sportista, mora da bude psihički stabilan i fizički jak. Dugotrajne probe i svakodnevni nastupi predstavljaju izuzetne telesne napore. Da bi zadivili publiku, igrači iz dana u dan prevazilaze svoje mogućnosti.

Pošto je bavljenje narodnim plesom kolektivna stvar, i ne zavisi samo od jednog igrača, nego od celog ansambla, i veoma je važni da ostave dobar utisak na publiku. Pored njihovih pojedinačnih kvaliteta, oni na sceni moraju da funkcionišu kao jedan, harmonija među igračima mora da bude na zavidnom nivou. Harmonija ne može da se izgradi ili tempira, ona je prisutna kod svakog igrača i ispoljava se onda kad je neophodna, a to je pred svaki izlazak na scenu.

Pored ravnoteže, narodna igra zahteva veliku snagu, izdržljivost, mišićnu kontrolu i pokretljivost. Da bi se telo pripremilo za svakodnevne nastupe kojima je igrač izložen, posebna pažnja se mora posvetiti kondicijskoj pripremi. U ovom radu je dato moje viđenje kako bi kondicijska priprema igrača narodnih plesova mogla da izgleda. Međutim, kao što je već pomenuto, sama fizička priprema nije dovoljna. Osećaj za ritam, eleganciju i estetski kvalitet koraka i pokreta predstavlja imperativ igračke umetnosti. Svaka vrhunska aktivnost deluje lako, pa tako i najzahtevnije koreografije i koraci moraju biti izvedeni sa lakoćom.

10. LITERATURA

1. Blagajac, M. (2014). *Zamor, odmor, oporavk sportista*. Beogra: Sportska zdravstvena organizacija.
2. Haas, J.G. (2009). *Dance Anatomy*. Champaing, IL: Human Kinetics.
3. Ilić, D. & Mrdaković, V. (2009). *Neuromehaničke osnove pokreta*. Beograd: Samostalno izdanje autora.
4. Ilić, N. (2010). *Fiziologija fizičke aktivnosti*. Beograd: SIA.
5. Janković, Lj i D. (1949). *Narodne igre*. Beograd: PROSVETA-Beograd.
6. Koprivica, V.J. (2002). *Osnove sportskog treninga*. Beograd: Izdanje autora.
7. Macura, M., Pešić, K., Đorđević-Nikić, M., Stoilković, S., Dabović, M. (2007). Morfološke karakteristike i funkcionalne sposobnosti igrača elitnog folklornog ansambla. *Fizička kultura*, 61 (2007), 1-2, str. 105-111, tab. 2, graf. 1, lit. 15.
8. Muzika (04.06.2015). Beograd: Riznica srpska. Dostupno (30.08.2015) na <http://www.riznicasrpska.net/muzika/index.php?topic=918.0>, <http://www.riznicasrpska.net/muzika/index.php?topic=262.0>, <http://www.riznicasrpska.net/muzika/index.php?topic=640.0>.
9. Nelson, G.A. & Kokkonen, J. (2009). *Istezanje anatomija*. Beograd: Datastatus.
10. Radovanović, A. (2012). *Kondiciona priprema baletskih igrača*. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
11. Skovran, O. (15.06.2015). Beograd: Velikani folklor. Dostupno (05.09.2015) na <http://velikanifolklor.blogspot.rs/p/biografije.html>.
12. Stefanović, Đ. i Jakovljević, S. i Janković, N. (2010). *Tehnologija pripreme sportista*. Beograd: Gnosis.
13. Zatsiorsky, V.M. & Kraemer, W.J. (2009). *Nauka i praksa u treningu snage*. Beograd: Datastatus.