

Osnovna šola Ljubečna

PLESNA VSEBINA VADBE KOT DEL TRENINGA V ŠPORTU

raziskovalna naloga

Avtorici:

Ina PODKORITNIK, 6. a

Klementina ZAVŠEK, 6. a

Mentorica:

Danica VERGILAS, prof. švz

*Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2011*

KAZALO

1 UVOD	7
1.1 OBSTOJEČE RAZISKOVALNE NALOGE NA TEMO PLES	8
1.2 NAMEN IN CILJI NALOGE	8
1.3 OPREDELITEV HIPOTEZ	8
1.4 OMEJITVE PRI DELU	8
1.5 RAZISKOVALNE METODE DELA	9
2. TEORETIČNI DEL	10
2.1 OPREDELITEV POJMOV	10
2.1.1 PLES SKOZI STOLETJA	10
2.1.2 PLES	11
2.2 OPREDELITEV PLESNIH VSEBIN VADBE	12
2.2.1 AEROBIKA	12
2.2.2 BREAKDANCE	13
2.2.3 CAPOEIRA	14
2.2.4 HIP HOP	15
2.2.5 JUMPSTYLE	16
2.2.6 SHUFFLE DANCE	17
2.3 OPREDELITEV GIBALNIH (MOTORIČNIH) SPOSOBNOSTI	18
2.4 OPREDELITEV ŠPORTA OTROK IN ŠPORTNIKOVE PRIPRAVE	18
3 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA DELA	19
3.1 POTEK DELA IN METODE DELA	19
3.2 PODROBNEJŠA PREDSTAVITEV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	19
3.3 ANALIZA ANKETIRANJA	20
3.4 REZULTATI ANKETIRANJA IN ANALIZA ODGOVOROV	20
4 ŠPORTI, ŠPORTNA DRUŠTVA, KLUBI IN TRENERJI NAŠIH UČENCEV IN UČENK	33
4.1 PREDSTAVITEV ODGOVOROV TRENERJEV	34
5 RAZPRAVA PO HIPOTEZAH	37
6 ZAKLJUČEK	38
7 VIRI IN LITERATURA	41
PRILOGE	43
PRILOGA 1: ANKETA za športnike in športnice OŠ Ljubečna	43
PRILOGA 2: Vprašanja za pogovor s trenerjem.	45

KAZALO SLIK

<i>Slika 1: Ples je eden izmed najbolj znanih izražanj</i>	7
<i>Slika 2: Nepozabni ples, nekakšno slovensko nogometno kolo</i>	7
<i>Slika 3: Regijsko tekmovanje v plesu 2010</i>	10
<i>Slika 4: Plesni nastop na regijskem tekmovanju ŠPF</i>	11
<i>Slika 5: Plesni nastop na regijskem tekmovanju ŠPF</i>	11
<i>Slika 6: Uspeh na regijskem tekmovanju ŠPF</i>	12
<i>Slika 7: Aerobika s pomočjo step pručke</i>	12
<i>Slika 8: Aerobika s pilates žogo</i>	12
<i>Slika 9: Aerobika s pomočjo velike gimnastične žoge in step pručke</i>	13
<i>Slika 10: Elementi breakdanca</i>	13

<i>Slika 11: Vadba breakdanca</i>	14
<i>Slika 12: Capoeira</i>	14
<i>Slika 13: Gibi med vadbo capoeire</i>	15
<i>Slika 14: Zamrznjen gib v hip hop plesu</i>	15
<i>Slika 15: Značilna nizka drža med plesom hip hopa</i>	16
<i>Slika 16: Element jumpstyla</i>	16
<i>Slika 17: Jumpstyle dveh plesalk</i>	17
<i>Slika 18: Drsanje po tleh pri shuffle dancu</i>	17
<i>Slika 19: Shuffle dance</i>	18
<i>Slika 20: Plesni nastop na šolski prireditvi »Ljubečna ima talent«, 24. 12. 2010</i>	22
<i>Slika 21: Nastop plesne skupine Maestro</i>	25
<i>Slika 22: Slovenska reprezentanca je z zmago nad Slovaki poskrbela za pravo evforijo</i>	28
<i>Slika 23: Šolska roketna ekipa s trenerjem</i>	36
<i>Slika 24: Veselje trenerja Keka ob uspehu svojih varovancev</i>	36
<i>Slika 25: Element breakdanca pri nogometu</i>	38
<i>Slika 26: Element capoeira pri nogometu</i>	38
<i>Slika 27: Element breakdanca pri nogometu</i>	39
<i>Slika 28: Elementi jumpstyla pri nogometu</i>	39
<i>Slika 29 in Slika 30: Plesni nastop na četrtfinalnem roketnem turnirju v Celju</i>	40

KAZALO TABEL

<i>Tabela 1: Število športnic in športnikov</i>	20
<i>Tabela 2: Glasbeni okus športnikov in športnic</i>	21
<i>Tabela 3: Zanimanje za oddajo »Slovenija ima talent«</i>	22
<i>Tabela 4: Atraktivnost plesnih skupin</i>	23
<i>Tabela 5: Atraktivnost plesnih skupin po akrobatskem znanju</i>	23
<i>Tabela 6: Atraktivnost plesnih skupin po moči in spretnosti</i>	24
<i>Tabela 7: Všečnost plesnih skupin</i>	25
<i>Tabela 8: Všečnost plesne skupine Maestro</i>	26
<i>Tabela 9: Pozornost učencev in učenk svetovnemu roketnemu prvenstvu</i>	26
<i>Tabela 10: Navdušenje ob uspehu</i>	27
<i>Tabela 11: Proslavljanje na igrišču</i>	28
<i>Tabela 12: Plesne vsebine na treningih</i>	29
<i>Tabela 13: Plesne vsebine na treningih</i>	30
<i>Tabela 14: Plesne vsebine na treningih</i>	30
<i>Tabela 15: Všečnost plesa</i>	31
<i>Tabela 16: Ples na rojstnodnevnih zabavah</i>	32
<i>Tabela 17: Obiskovanje šolskih plesov učencev športnikov 7., 8. in 9. razreda</i>	32
<i>Tabela 18: Športi in klubi naših športnikov in športnic</i>	33
<i>Tabela 19: Klubi in trenerji naših športnikov in športnic</i>	33
<i>Tabela 20: Mnenja in stališča nekaterih trenerjev, 1. del</i>	34
<i>Tabela 21: Mnenja in stališča nekaterih trenerjev, 2. del</i>	35

KAZALO GRAFOV

<i>GRAF 1: Glasbeni okus športnikov in športnic</i>	21
<i>GRAF 2: Zanimanje za oddajo »Slovenija ima talent«</i>	22
<i>GRAF 3: Atraktivnost plesnih skupin</i>	23
<i>GRAF 4: Atraktivnost plesnih skupin po akrobatskem znanju</i>	23
<i>GRAF 5: Atraktivnost plesnih skupin po moči in spretnosti</i>	24
<i>GRAF 6: Všečnost plesnih skupin</i>	25
<i>GRAF 7: Všečnost plesne skupine Maestro</i>	26
<i>GRAF 8: Pozornost učencev in učenk svetovnemu nogometnemu prvenstvu</i>	26
<i>GRAF 9: Navdušenje ob uspehu</i>	27
<i>GRAF 10: Proslavljanje na igrišču</i>	28
<i>GRAF 11: Plesne vsebine na treningih</i>	29
<i>GRAF 12: Plesne vsebine na treningih</i>	29
<i>GRAF 13: Plesne vsebine na treningih</i>	30
<i>GRAF 14: Všečnost plesa</i>	31
<i>GRAF 15: Ples na rojstnodnevnih zabavah</i>	31
<i>GRAF 16: Obiskovanje šolskih plesov učencev športnikov 7., 8. in 9. razreda</i>	32

ZAHVALA

Najina raziskovalna naloga pa seveda ne bi uspela brez najine mentorice gospe Danica Vergilas, ki nama je od začetka pa vse do konca pomagala ter stala ob strani. Gospe Petri Merc se na tem mestu prav tako iskreno zahvaljujema za lektoriranje najine prve raziskovalne naloge.

POVZETEK

Ples je bil nekoč davno poglavitni način izražanja čustev. Danes pa je ples tudi šport in še mnogo več. Zaplešejo tudi moški v najbolj pomembni postranski igri na svetu – v nogometu.

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, ali so v športnem treningu plesne vsebine, in če so - ali je to največkrat aerobika in ali imajo naši učenci na splošno radi ples.

Anketirali sva učence in učenke od 4. do 9. razreda. Izkazalo se je, da je imela le manjšina športnikov-ic na treningih plesno vsebino. Rezultati anket so pokazali, da je bil to največkrat ples hip hop. Večina anketiranih ima na splošno rada ples. Tri četrtine anketiranih športnikov si plesnih vsebin želi tudi na svojih treningih.

Podobna vprašanja sva zastavili tudi trenerjem, saj sva hoteli spoznati njihovo stališče. Ples jim je všeč. Večina vprašanih bi s plesno vsebino popestrila kakšen trening, najraje z aerobiko. Tisti, ki so to že naredili, so imeli dokaj pozitiven odziv svojih varovancev. Mnogim je poznano načrtno uvajanje plesnih vsebin v treninge, saj dobro vedo, kako plesni gibi ob glasbi vplivajo na koordinacijo, ravnotežje in psiho mladega človeka. Uvajanje plesnih vsebin je strokovno utemeljeno in dobrodošla popestritev, ki so jo pripravljene uvesti oziroma spet ponoviti.

1 UVOD

Začelo se je ob koncu lanskega šolskega leta, ko sva, tako kot večina Slovencev, preko televizijskega zaslona spremljali tekme naših fantov na svetovnem nogometnem prvenstvu v Južni Afriki (SNP). Že več tednov prej so televizijske reklame opozarjale, da se bliža ta vrhunski nogometni dogodek leta 2010. Reklama giganta Coca-Cola naju je s poplesavanjem nogometašev ob doseženem голу vedno znova spravila v smeh. Prav posebno avtentičnost reklami pa so dali prav dokumentarni posnetki vsemogočih nogometnih reprezentanc in njihovih igralcev - plesalcev, ki so vse od leta 1990 na svetovnih prvenstvih navduševali nogometne privrženice ob akrobacijah in demonstracijah svojih plesnih veščin.



Slika 1: Ples je eden izmed najbolj znanih izražanj

(www.delo.si)

»Igralci Porta so znani po tem, da svoje zadetke radi proslavljajo v ritmih kakšnega izmed južnoameriških plesov. Tokrat so **Guerin, Hulk in Falcao** zaplesali, potem ko je Porto doma ugnal Vitorio.«(Lu., Š. 19. 4. 2010)

Dan, ko je bila na sporedu prva tekma slovenske reprezentance z Alžirijo, ni hotel zamuditi nihče, tudi me dve ne. Doma sta starša, ki sicer ne spremljata nogometa, bila takoj za to, da skupaj gledamo in navijamo. Bili smo presrečni, ko je kapetan Koren zadel gol. Takoj za tem pa atrakcija - »nogometni ples« vseh igralcev.

Ko so nogometaši zabili prvi gol na SNP, je bil njihov ples res »šov«, ampak ko so to naredili pri vsakem naslednjem zadetku, sva bili prepričani, da gre prav gotovo za vnaprej dogovorjeno »koreografijo«.



Slika 2: Nepozabni ples, nekakšno slovensko nogometno kolo

(www.zurnal24.si. 23.6.2010. Foto: Reuters)

Navdušeni nad nogometaši in njihovimi plesi, sva si pričeli postavljati naslednja vprašanja:

- Ali tudi drugi športniki, ne samo plesalci, kdaj na treningu zaplešejo?
- Ali je ples pogosto športnikov način izražanja veselja, zmagoslavja in zadovoljstva?
- Ali se v katerih športnih zvrsteh trenerji odločijo za plesne dejavnosti in z njimi popestrijo treninge?

Na vsak način sva želeli izvedeti odgovore na ta vprašanja, saj sva obe zelo navdušeni plesalki. Idejo sva zaupali naši učiteljici športne vzgoje. Tako se je rodila ideja za raziskovalno nalogo z naslovom »Plesne vsebine kot del treninga v športu«, v kateri bi s pomočjo mentorice skušali poiskati odgovore na najina vprašanja.

1.1 OBSTOJEČE RAZISKOVALNE NALOGE NA TEMO PLES

V celjski občini je veliko ljubiteljev plesa, ki iščejo odgovore na različna vprašanja, povezana s plesom. V teh letih, od kar poteka projekt raziskovalnega dela »Mladi za Celje«, sta bili narejeni le dve raziskovalni nalogi na temo plesa. To sta: »Doživljanje sveta skozi ples« (Gregurčič, N., Lednik, B., Skale, N., Terglav, A., Zorko, R. 2000) in »Celjski osnovnošolci v celjskih plesnih šolah« (Gerič, K., Jelenko, D., Regulja, K. 2004)

1.2 NAMEN IN CILJI NALOGE

Namen naloge je razviden že iz naslova. Sicer pa sva želeli ugotoviti, ali imajo naši-e učenci-ke športniki-ce v športnem treningu tudi plesne vsebine, ali je to največkrat aerobika in ali imajo na splošno radi ples.

Cilj naloge je bil tudi ugotoviti in utemeljiti, zakaj s plesnimi vsebinami popestriti treninge športnikov.

Zanimalo pa naju je tudi:

- kakšno glasbo poslušajo najini vrstniki,
- kakšen odnos imajo do plesa nasploh,
- ali so spremljali oddajo »Slovenija ima talent« in kakšen vtis so nanje naredile plesne skupine,
- ali so spremljali nogometno svetovno prvenstvo in še posebno tekme naše reprezentance,
- na kakšen način se razveselijo zmage, gola, uspeha na tekmi.

1.3 OPREDELITEV HIPOTEZ

Po pregledu literature, opredelitvi problema in ciljev sva si postavili tri hipoteze:

1. hipoteza: Predvidevava, da trenerji v drugih športih (ki niso plesni) vnašajo v treninge plesne vsebine.
2. hipoteza: Predvidevava, da se trenerji odločajo predvsem za aerobiko, ko izberejo plesno vsebino treninga.
3. hipoteza: Predvidevava, da imajo učenci športniki radi ples.

1.4 OMEJITVE PRI DELU

Naša šola spada po številu učencev med srednje velike celjske šole. Anketiranje vseh osnovnošolcev od 4. do 9. razreda celjske regije, ki obiskujejo športne dejavnosti, bi zahtevalo veliko časa, organizacijo in posebne prilagoditve pouka mnogih učiteljev, učiteljic in učencev.

Odločili sva se, da bova anketirali le učence in učenke naše šole, kajti te pozna in pridobivanje njihovih odgovorov ne bo težko. Klubi in društva, ki jih obiskujejo, pa imajo vadbene skupine po različnih celjskih šolah, kar pomeni, da bova tudi zaradi tega dobili pester seznam društev in športnih klubov, v katerih vadijo, seveda pa verjetno ne vseh.

Potrudili se bova, da bi nama tudi njihovi trenerji odgovorili na nekaj vprašanj o svojem odnosu do plesnih vsebin, in upava, da bova uspešni.

1.5 RAZISKOVALNE METODE DELA

Na začetku šolskega leta bova pri razrednih urah s pomočjo razredničark od 4. do 9. razreda naredili seznam učencev in učenk, ki se ukvarjajo s športom najmanj 2-krat tedensko. Tako bova lahko prišli do podatkov, s katerimi športnimi dejavnostmi se ukvarjajo in koliko je tistih, ki obiskujejo plesne in »ne-plesne« dejavnosti.

S pomočjo literature, spletnih strani in drugih virov bova poiskali podatke in informacije o plesu, plesnih vsebinah in o njihovih pozitivnih vplivih na sposobnosti in spretnosti učenca - športnika ter sestavili anketni vprašalnik.

Anketiranje bo potekalo v mesecu novembru, ko so treningi in vadbe v polnem zamahu.

Na podlagi rezultatov anket bova lahko ugotovili koliko vrstnikov je bilo deležnih plesnih vsebin pri svojih treningih, kakšen odnos imajo do tega in kakšnih plesnih vsebin si želijo.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 OPREDELITEV POJMOV

2.1.1 PLES SKOZI STOLETJA

Zgodovina plesa je povezana z zgodovino človeštva. Že prva ljudstva so razvijala kulturo plesa, kar so odkrili arheologi v risbah na stenah v 50 000 let starih prebivališčih. Ker je bil ples povezan z verovanjem, so obstajali erotični, čarovniški, bojni in drugi plesi, s katerimi so izražali osnovna človekova čustva, kot so veselje, žalost, ljubezen in sovraštvo. V rodovnih skupnostih je učenje plesa pomenilo najpomembnejši del obredov dozorevajoče mladosti. (Brantuša, B. 2010)

Stari Grki so tako rekoč dajali plesu največji pomen od vseh znanih ljudstev v stari dobi. Ples je za njih bil dejansko sredstvo za harmoničen razvoj telesa. Plesali so zato, ker so ob plesu pozabili na svoje probleme in skrbi.

O njem pa so pisali tudi veliki misleci, ki so svoje teorije kot udeleženci plesov kar sami uporabljali. **Platon** je opisal astronomski ples, ki so ga poznali egipčanski duhovniki. Sam pa je izbral lepe dečke in izvajal plese v krogu. Zanimivo je tudi, da je Herodot omenjal ples, ki je predvsem v okviru aspisovega kulta pripovedoval zgodbo o Izidi in Ozirisu. **Sokrat** pa je menda sam na skrivaj plesal v lastno zadovoljstvo in menil je, da so najboljši plesalci tudi najboljši vojščaki. Lepi ter elegantni **Sofoklej** pa je bil v otroštvu sam plesalec in je po bitki pri Salamini leta 480 pred Kristusom sam nag izvajal zmagoslavni ples.

Družabni plesi so bili tudi zrcalo duševnega stanja in življenjskih čustev vsake dobe. Obdobja od leta 1200 pa do leta 1800 so družabni ples uporabljala kot vzgojno sredstvo, saj telo dela bolj gracioznejše ter deluje na domišljijo in občutek za lepoto ter dovršeno obliko. V našem 21. stoletju se je družabni ples razdelil na plese, ki jih plešemo za zabavo in razvedrilo v prostem času, ter v tekmovalne plese, ki sodijo v šport, pri katerih plesalci tekmujejo med seboj za lovorike različnih plesnih turnirjev.



Slika 3: Regijsko tekmovanje v plesu 2010

(Vergilas, D. 2010. Osebni arhiv)

Prav v teh športnih plesih so se marsikateri družabni plesi razvili do popolnosti v ritmičnem, tehničnem ter estetskem pogledu in so podvrženi res strogim mednarodnim merilom s posebej določenimi liki. (Neubauer, H., 1997)

2.1.2 PLES

»Ples je govornica telesa ob ritmu glasbe.« (Gašperič, Z. 2009)

Ples je umetnostna zvrst, pri kateri lahko učenci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki in v skupini.



Slika 4: Plesni nastop na regijskem tekmovanju ŠPF

(Vergilas, D. 2010. Osebni arhiv)

Marsikdaj deluje tudi preventivno pri različnih motnjah, ki jih povzročajo duševne obremenitve mladih med šolanjem. (Neubauer, H. 2001)

S plesnimi dejavnostmi razvijamo in nadgrajujemo gibalne, telesne in duševne sposobnosti. (Bizjan, M. 2005).



Slika 5: Plesni nastop na regijskem tekmovanju ŠPF

(Vergilas, D. 2009. Osebni arhiv)

Ples in gibanje v povezavi z glasbo uvrščajo strokovnjaki v področje čustvenega doživljanja. Glasbene prvine, kot so ritem, tempo in harmonija, sproščajo v otroku čustva, ki samo še krepijo doživljanje plesnih dejavnosti. (Videmšek, M. 2004).



Slika 6: Uspeh na regijskem tekmovanju ŠPF

(Vergilas, D. 2010. Osebni arhiv)

2.2 OPREDELITEV PLESNIH VSEBIN VADBE

2.2.1 AEROBIKA

Aerobika je razgibavanje telesa v ritmu glasbe. Zdravnik Cooper je prvi pokazal vaje za aerobiko. Ustvaril je programe za vse starostne skupine. Aerobika velja za enega najbolj priljubljenih ženskih športov. Z redno vadbo pridobimo kondicijo in oblikujemo mišice. (Smrklja, najstniški portal. 2011)



Slika 7: Aerobika s pomočjo step pručke

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

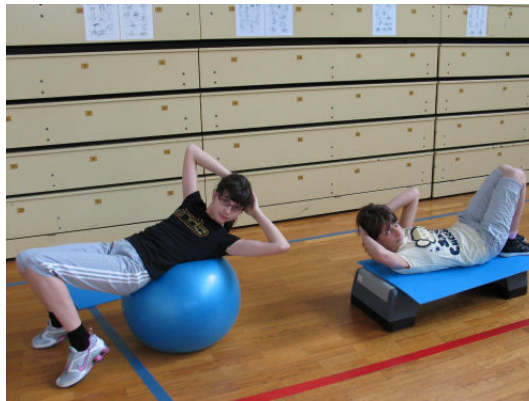
Aerobika je športna dejavnost, pri kateri so poleg plesne koreografije v vadbo vključene različne gimnastične vaje in vaje za moč povezane s plesnimi koraki različnih družabnih plesov.



Slika 8: Aerobika s pilates žogo

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

Športnikom to prinese dodatno znanje, sprostitvev, kondicijo, zdravje in izboljšša počutje, moč in ravnotežje. (Zagorc, M., Jarc Šifrar, T. 2003)



Slika 9: Aerobika s pomočjo velike gimnastične žoge in step pručke

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

2.2.2 BREAKDANCE (originalni izraz je »bboying«)

Breakdance je ples, ki se je razvil v 70. letih v Bronxu, v mestni četrti New Yorka. V mnogih virih navajajo, da se je breakdance razvil iz capoeire (brazilske borilne veščine), vendar to še vedno ni dokazano, res pa je, da vsebuje nekaj gibov iz capoeire. Eni na to gledajo kot na neko vrsto akrobatike, a to je zmotno. Breakdance je vrsta plesa z res mnogimi atraktivnimi in nevarnimi elementi in gibi, s katerimi izraziš svoje občutke in svoj stil, a usklajenih z glasbo in njenim ritmom.

Eden najbolj znanih ter prvih plesalcev je bil Bboy Spy, ki je iznašel tudi večino »gibov«. »Crew« (dobesedno posadka) je skupina, ki skupaj tekmuje in trenira. Število članov je neomejeno, saj se skupaj združujejo.

Poznamo več vrst breakdanca:

- Top Rock je uvodni ples v breakdance, v katerem plesalec pokaže svoj občutek za glasbo;
- Footwork je ples po tleh, kjer se pleše samo s premikanjem nog;



Slika 10: Elementi breakdanca

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

- Freeze je ples, kjer so gibi zadržani in povezani v stojo;
 - Powermoves je ples, kjer so gibi predvsem močni, kot je na primer vrtenje na glavi.
- (Trojar, E., Istenič, B. 2007).



Slika 11: Vadba breakdanca
(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

2.2.3 CAPOEIRA

To borilno veščino naj bi razvili sužnji brazilskih plantaž, s katero so se dobesedno in simbolično upirali gospodarjem.

Capoeire ne plešemo posamezno, ampak v skupini, tako da z njo razvijamo tudi veščine, ki jih potrebujemo v vsakdanjem življenju za ustvarjanje dobrih medčloveških odnosov.

Poleg dobrih odnosov pa z njo pridobivamo gibljivost, vzdržljivost in telesno moč.

Namen capoeirista ni nasprotnika potolči na tla in ga pretepsti, ampak se zlasti s spretnim umikanjem tako odzvati na njegov »ples«, da mu poruši ravnotežje.



Slika 12: Capoeira

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

Je veščina, ki združuje prvine borilnih veščin, plesa in brazilске glasbe. Nekateri jo primerjajo z bojem, drugi s plesom, tretji z umetnostjo gibanja, videti pa je tudi kot inteligentno in nevarno gibanje v ritmu glasbe. (Svete, T. 2010)



Slika 13: Gibi med vadbo capoeire

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

2.2.4 HIP HOP

Hip hop je kulturno gibanje, ki se je pričelo v getih med mladimi Afro-Američani in Latino-Američani v New Yorku in se nato razširilo po vsem svetu.

Glavni elementi hip hopa so: glasba »rap«, ples »breakdance«, predvajanje glasbe »DJ-stvo«, umetniško izražanje »grafiti« in stil oblačenja »udobnost«.

V hip-hop kulturi so se mešale različne zvrsti plesa in dejstvo je, da je od vseh najbolj značilen prav breakdance. A vendar je hip-hop kot ples izjemno priljubljen, saj ni plesne šole, ki ga ne bi imela v svojem programu. Ker dopušča plesalcu ogromno plesne svobode, kjer lahko pokaže svoje povsem »odbite« gibe, je mladim pisan na kožo.



Slika 14: Zamrznjen gib v hip hop plesu

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

Sproščujoč pa ni le ples, ampak tudi stil oblačenja, v katerega sodijo: široki puloverji s kapuco, udobne hlače, majice z napisi, kapa s ščitnikom, rutka ter superge svetlih barv najboljših znamk, kot so adidas, nike, puma in druge.

(Tartinek, S.K., Kekec, L. 2009)



Slika 15: Značilna nizka drža med plesom hip hop

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

2.2.5 JUMPSTYLE

Jumpstyle je izraz, ki predstavlja ples pa tudi zvrst glasbe. Najpogosteje se z njim ukvarjajo prebivalci Evrope, najpogosteje iz Belgije, Nizozemske ter severne Francije. Izvira iz leta 1997 iz Belgije in Nizozemske.

Razvijal se je predvsem iz plesa Gaber.

Pri Jumpstylu poznamo več načinov plesanja:

- Oldskool jump – je bil postavljen na samo en gib, za njim pa je prišlo še več gibov in kombinacij;
- Tekstyle / Starstyle – Hardstyle pleše le skakalec. Tukaj je skok bolj stranski kot pri drugih;



Slika 16: Element jumpstyla

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

- Hardjump – to je najtežja zvrst Jumpstyla. Začetna osnova je malce drugačna kot pri drugih. »Skakač« pa mora z nogo trdno udarjati v tla;
- Freestyle – tukaj za »skakača« ni nobenih pravil. Odpleše lahko katerokoli zvrst plesa;



Slika 17: Jumpstyle dveh plesalk

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

Duojump – je zvrst, pri katerem skačeta dva ali več »skakačev«.

V navadi je, da tisti, ki skačejo Duojump, vadijo preden začnejo plesati. (Wikipedia. 2011)

2.2.6 SHUFFLE DANCE

Melbourne shuffle se je razvil v poznih 80. letih v Melbournu v Avstraliji. Točen izvor plesa ni znan. Na začetku je bil ples najbolj podoben hip-hopu.

Plesali so ga na takrat priljubljeno glasbo. Izraz »shuffle« se je za takšno zvrst plesa pojavil v začetku 90. let. Takrat so je v plesu pojavilo nekaj novosti. Plesalci so pričeli uporabljati celotno telo in uporabljati se je začel učinek »drsenja« po tleh.



Slika 18: Drsanje po tleh pri shuffle dancu

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

Proti koncu 90. let se je Melbourne shuffle začel plesati na drugačne zvrsti glasbe, kot sta hardstyle in hard techno. V našem tisočletju sta YouTube in internet ponesla Melbourne shuffle po svetu. Dandanes je najbolj prepoznaven v Avstraliji ter jugovzhodni Aziji, vedno bolj pa prodira tudi v Evropo. Pleše se predvsem na elektronsko glasbo, lahko pa tudi na drugačno zvrst glasbe z enakomernim ritmom.



Slika 19: Shuffle dance

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

V Sloveniji je prva shuffle skupnost nastala s pomočjo interneta.
(Habjanič, B. 2011)

2.3 OPREDELITEV GIBALNIH (MOTORIČNIH) SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti odločajo o učinkovitosti našega gibanja in se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. So delno prirojene in delno pridobljene, kar pomeni, da so odvisne od vadbe in načina življenja. Poznamo šest primarnih gibalnih sposobnosti. To so: hitrost, moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacija in preciznost.

Vzdržljivost je funkcionalna sposobnost, da opravljamo določeno aktivnost dalj časa, ne da bi jo morali zaradi utrujenosti prekinjati ali bistveno zmanjšati njeno intenzivnost. V osnovni šoli merimo napredek učencev s tekom na 600 m. Aerobna vzdržljivost je kazalec zmogljivosti srca, ožilja in dihal.

Med aerobne športne dejavnosti pa poleg hoje, daljšega teka, kolesarjenja, plavanja, veslanja in drugih sodi tudi ples. (Gašperič, Z. 2009)

2.4 OPREDELITEV ŠPORTA OTROK IN ŠPORTNIKOVE PRIPRAVE

V obdobju otroštva (6 do 9 let) je šport otrok predvsem igra in učenje; t. i. »faza pred-treniranja«. Sledi ji »faza učenja za trening« (za otroke od 9. do 11. leta starosti), katere cilj je učenje in izpopolnjevanje športnih veščin – oblikovanje široke športne podkovanosti.

Sledi ji »faza osnovnega treninga« (za mladostnike od 12. do 15. leta starosti), v kateri se poudarja usvajanje in razvoj tehnike (tehnik) in osnovnih taktičnih variant izbrane športne panoge ter temeljne (bazične) kondicijske sposobnosti. V tem obdobju, ko so treningi 3- do 5-krat tedensko, je razmerje med tekmovalno in temeljno (bazično) usmerjeno vadbo približno 40 : 60. Športni strokovnjak Balyi pravi, da v tem času športnika naredimo ali ga zaustavimo, saj mnogi nadarjeni športniki zaradi prehitre specializacije ne razvijejo svojega potenciala v celoti. (Škof, B. 2007)

Široka raznovrstna športna vadba, splošne in nespecifične vsebine za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti ter najrazličnejše igralne oblike so sredstva, ki oblikujejo otrokovo široko športno podkovanost. (Škof, B. 2007)

Prav zaradi teh spoznanj, ki temeljijo na mnogih raziskavah, bi po najinem mnenju plesne dejavnosti popestrile in obogatile ter širile športno znanje in izkušnje otrok - športnikov.

»Osnovna in specialna vadba sta določeni v različnem razmerju v določenih obdobjih telesne priprave skozi celo leto: na pripravljajno, predtekmovajno, tekmovajno in prehodno obdobje. Ravno ta obdobja telesne priprave določajo delež osnovne in specialne priprave, ki se med seboj prepletata«. (Zaletel, P. 2006).

Glede na časovno razporeditev treningov bi umestitev plesnih vsebin v trening v prehodnem obdobju po najinem mnenju popestrila vadbo mladih športnikov, ki v starosti od 13. do 15. let trenirajo tudi 5 do 7- krat na teden in nimajo pravzaprav več kot dva do tri tedenskega odmora med eno in drugo tekmovalno sezono.

»Osnovna telesna priprava predstavlja tisti del priprave, ki skrbi za kakovostno in široko biološko podlago za razvoj gibalnih sposobnosti, ki so bistvene za določen šport.« (Zagorc, M., Jarc Šifrar, T. 2003).

Glede na to razporeditev bi umestitev kakšne plesne vadbene oblike v treninge osnovne telesne priprave po najinem mnenju prav gotovo pripomogla k širini in pestrosti sredstev vadbe športnikov. V literaturi je mogoče zaslediti, da izberejo trenerji za izboljšanje gibalnih sposobnosti fitnes in aerobiko. S takšno vadbo si športni pridobiva mišično moč, kondicijo in zavedanje gibanja lastnega telesa.

3 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA DELA

3.1 POTEK DELA IN METODE DELA

Na začetku je bilo potrebno poiskati vire, prebirati literaturo z namenom, da najdeva kar največ podatkov o raziskavah in mnenjih strokovnjakov na temo ples, plesne dejavnosti, vadbene vsebine in razvoj motoričnih sposobnosti ter vpliva plesa na človekove sposobnosti.

Priznati morava, da sva pričakovali več informacij, kot pa sva jih uspeli najti. Dejstvo je, da je mnogo zapisanega o plesu samem, manj pa o uporabi plesnih vsebin v sklopu treninga pri drugih športih.

Glede na prebrano in ugotovljeno sva na delovnih sestankih z mentorico sestavili anketni vprašalnik za učence in učenke.

Načrtovanje treningov in športne vadbe je v domeni trenerjev. Zato sva si sestavili tudi nekaj vprašanj, ki jih bova imeli pripravljene za pogovor s trenerji.

3.2 PODROBNEJŠA PREDSTAVITEV ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

V anketo sva zapisali vprašanja, s katerimi bi radi ugotovili:

- kakšno glasbo poslušajo,
- ali jim je ples na splošno všeč,
- ali tudi plešejo (praznovanja rojstnih dni, šolski plesi),
- ali so spremljali oddajo »Slovenija ima talent«,
- kakšen vtis so nanje naredile plesne skupine,
- ali so spremljali svetovno nogometno prvenstvo,
- na kakšen način se veselijo športnega uspeha (gola, zmage),
- ali so bili kdaj na treningu deležni kakšne plesne vsebine,
- katero od navedenih plesnih vsebin bi si želeli imeti kdaj na treningu.

3.3 ANALIZA ANKETIRANJA

V začetku meseca septembra sva evidentirali športnike in športnice naše šole. V letošnjem šolskem letu je bilo vpisanih 415 otrok. Za raziskovanje sva vpisali v seznam športnikov in športnic le tiste od 4. do 9. razreda.

Tako sva ugotovili, da se v drugi in tretji triadi redno – vsaj 2-krat tedensko s športom ukvarja 114 otrok, od tega jih 96 trenira športe, ki s plesom niso posredno ali neposredno povezani, 25 jih obiskuje bodisi, plesne šole, vaje mažoretke ali športno ritmično gimnastiko.

Tabela 1: Število športnic in športnikov

Razred	Število vseh učencev v razredu	Učenke - športnice	Učenci - športniki	Vsi športniki in športnice skupaj	Učenci in učenke, ki obiskujejo plesno šolo ali športno ritmično gimnastiko ali mažoretke
4. a	20	0	4	4	4
4. b	20	0	6	6	2
5. a	24	4	9	13	8
5. b	25	4	7	11	1
6. a	25	3	6	9	2
6. b	24	4	7	11	4
7. a	20	2	5	7	2
7. b	19	6	3	9	0
8. a	25	3	5	8	0
8. b	27	4	4	8	1
9. a	21	0	5	5	1
9. b	23	1	4	5	0
Skupno	273	31	65	96	25

3.4 REZULTATI ANKETIRANJA IN ANALIZA ODGOVOROV

Ker se po poletnih počitnicah prične v nekaterih klubih in društvih redna vadba šele v začetku oktobra, sva anketiranje opravili ob koncu meseca novembra, ko so bili treningi in vadba že v polnem zamahu in z jasnimi cilji v novi tekmovalni sezoni.

Od 96 razdeljenih sva dobili nazaj 88 rešenih anketnih listov. V tem času so nekateri prenehali z vadbo, se poškodovali, si premislili in tako končali z redno vadbo.

GRAF 1: Glasbeni okus športnikov in športnic

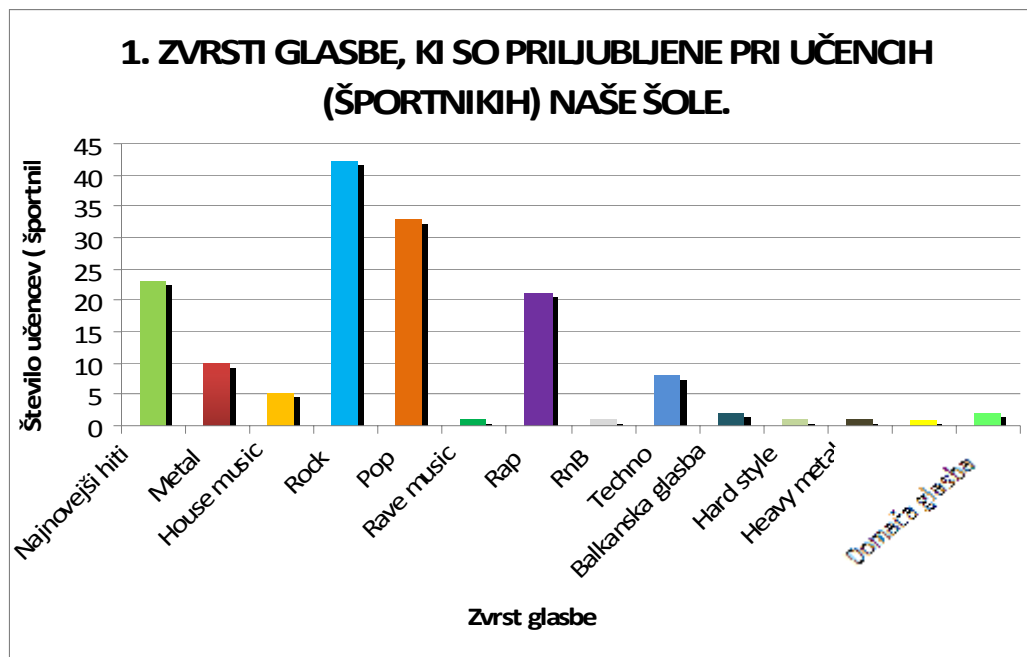


Tabela 2: Glasbeni okus športnikov in športnic

ODGOVOR	ŠTEVILO
Najnovejši hiti različnih izvajalcev in glasbenih zvrsti	23
Metal	10
House music	5
Rock	42
Pop	33
Rave music	1
Rap	21
RnB	1
Techno	8
Balkanska glasba	2
Drugo: - domača glasba	2
- hard style	1
- heavy metal	1
- vse	1

Pokazalo se je, da sta pri športnikih naše šole najbolj popularna rock in pop kot zvrst glasbe, mnogo pa jih spremlja tudi najnovejše hite različnih izvajalcev različnih glasbenih zvrsti. Ne preseneča naju, da imajo učenci radi različne zvrsti glasbe, saj tudi medve poslušava različne zvrsti glasbe.

GRAF 2: Zanimanje za oddajo »Slovenija ima talent«



Tabela 3: Zanimanje za oddajo »Slovenija ima talent«

ODGOVOR	DA	OBČASNO	NE
ŠTEVILO	56	27	5

Kar 56 od vseh anketiranih je redno spremljalo oddajo Slovenija ima talent. To pomeni, da je bolj ali manj redno oddajo spremljalo 94 % športnikov. Tako so bili priča številnim plesnim nastopom.



Slika 20: Plesni nastop na šolski prireditvi »Ljubečna ima talent«, 24. 12. 2010

(Arh Centrih, D. 2010. Osebni arhiv)

GRAF 3: Atraktivnost plesnih skupin

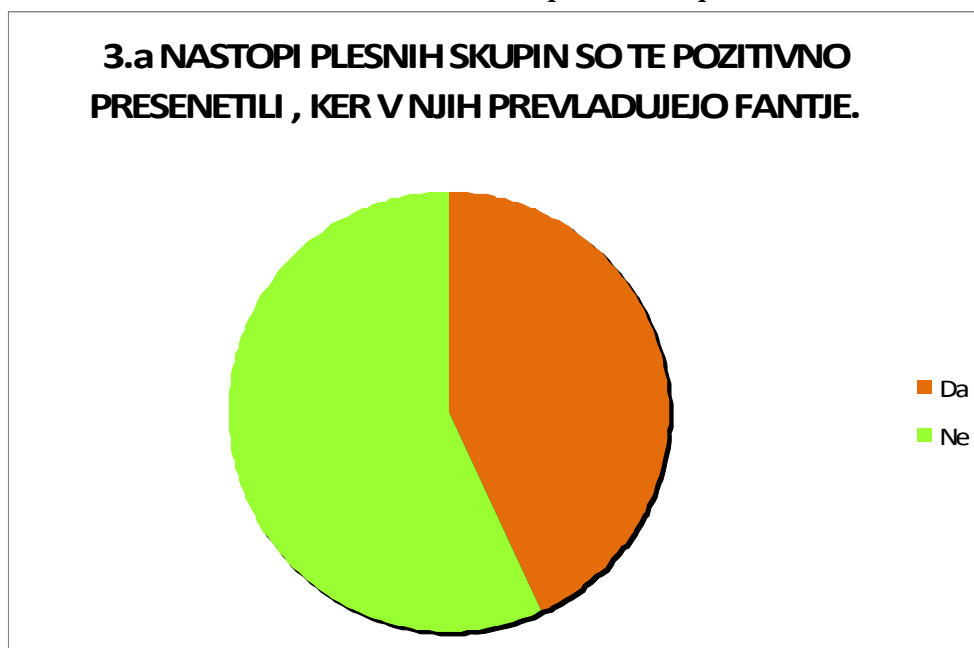


Tabela 4: Atraktivnost plesnih skupin

ODGOVOR	DA	3. a	NE
ŠTEVILO	38	POZITIVNO PRESENEČENI NAD TEM, DA V PLESNIH SKUPINAH PREVLADUJEJO FANTJE.	50

GRAF 4: Atraktivnost plesnih skupin po akrobatskem znanju

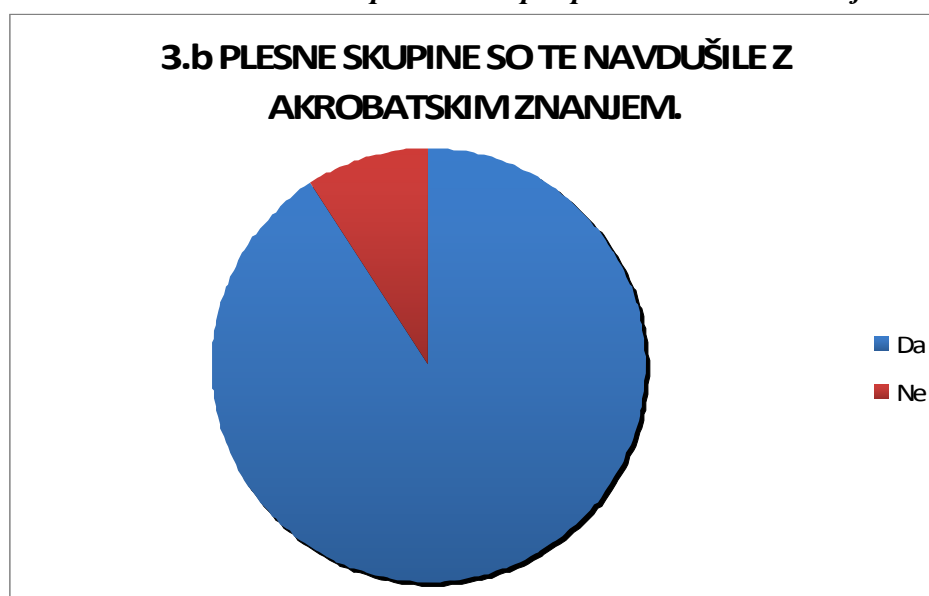


Tabela 5: Atraktivnost plesnih skupin po akrobatskem znanju

ODGOVOR	DA	3. b	NE
ŠTEVILO	80	NAVDUŠENI NAD AKROBATSKIM ZNANJEM V PLESNIH SKUPINAH.	8

GRAF 5: Atraktivnost plesnih skupin po moči in spretnosti

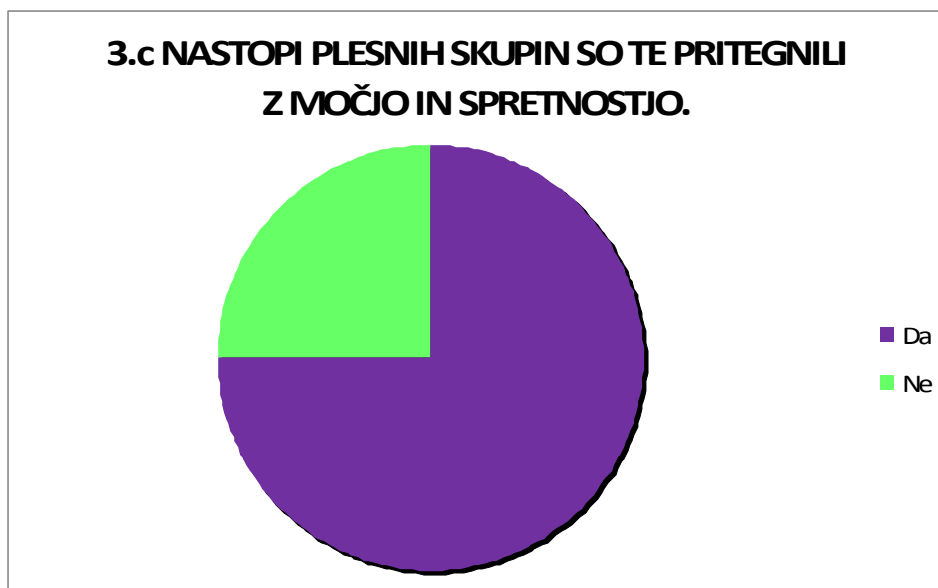


Tabela 6: Atraktivnost plesnih skupin po moči in spretnosti

ODGOVOR	DA	3. c	NE
ŠTEVILO	66	PRITEGNILA JIH JE MOČ IN SPRETNOST ČLANOV PLESNIH SKUPIN.	22

Prišli sva do zelo zanimivih spoznanj. Večine športnikov niso plesne skupine, v katerih prevladujejo fantje, zgolj samo zato nič kaj bolj presenetile. Dejstvo je, da so v videospotih in na televizijskih nastopih spremljajoči plesalci prej pravilo kot izjema.

Velik delež, 91 % anketirancev, je bilo navdušenih nad njihovim akrobatskim znanjem.

61 % ali kar 61 anketiranih športnikov pa je pritegnila spretnost in moč plesalcev plesnih skupin.

Po svojih izkušnjah sodeč prav gotovo športniki vedo, koliko truda, število ponovitev, predvsem pa časa človek potrebuje, da postane dovolj močan in spreten, da doseže takšno akrobatsko znanje. Vsak preko svojih izkušenj, ki si jih nabere na treningih, to dosti bolj razume, kot tisti, ki teh naporov vadbe nikoli ni izkusil.

GRAF 6: Všečnost plesnih skupin

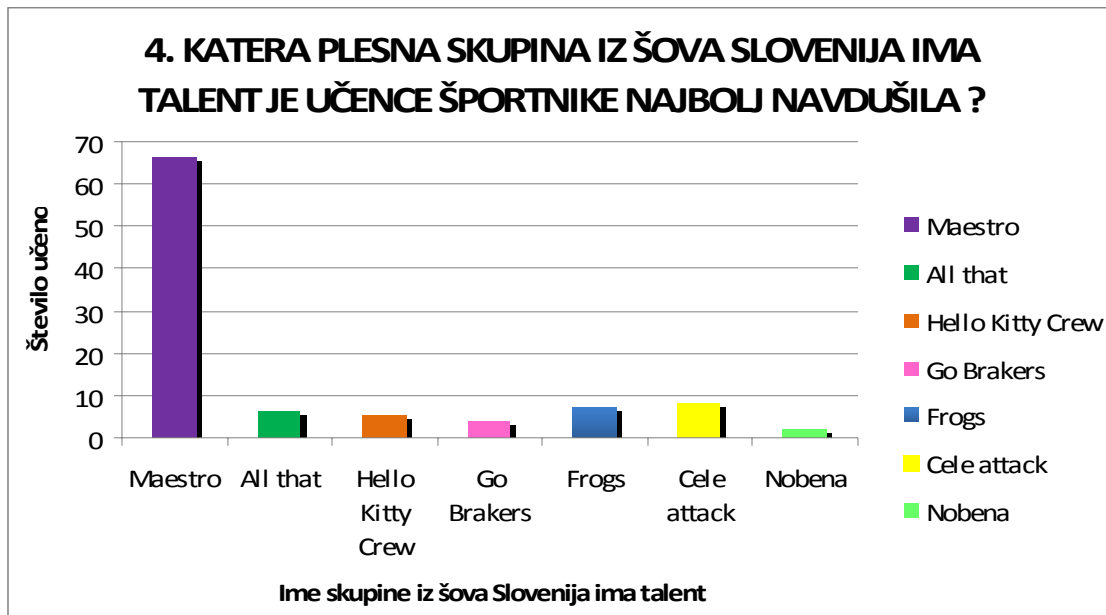


Tabela 7: Všečnost plesnih skupin

ODGOVOR	MAESTRO	ALL THAT	HELLO KITTY CREW	GO BRAKERS	FROGS	CELE ATTACK	DRUGO (nobena)
ŠTEVILO	66	6	5	4	7	8	2

Tukaj je prepričljivo zmagala skupina Maestro, 66 učencev se je odločilo za njih, sledita ji skupina Cele Attack (8 učencev) in Frogs (7 učencev).



Slika 21: Nastop plesne skupine Maestro

(www.kvak.napovednik.com)

GRAF 7: Všečnost plesne skupine Maestro

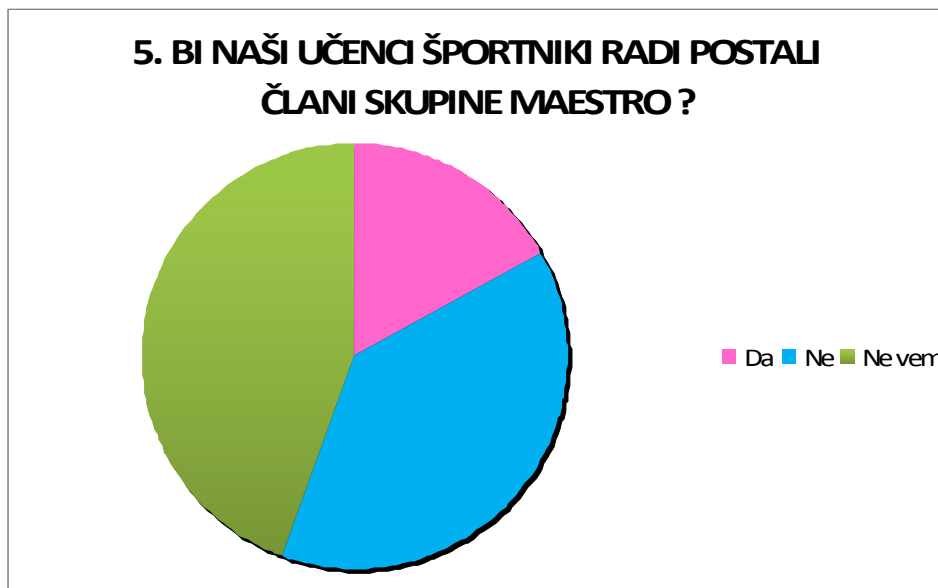


Tabela 8: Všečnost plesne skupine Maestro

ODGOVOR	DA	NE	NE VEM
ŠTEVILO	15	34	39

Večina, 83 % športnikov, je o vstopu v skupino Maestro še neodločena, le 15 vprašanih si definitivno želi v to priljubljeno plesno skupino.

GRAF 8: Pozornost učencev in učenk svetovnemu nogometnemu prvenstvu



Tabela 9: Pozornost učencev in učenk svetovnemu nogometnemu prvenstvu

ODGOVOR	DA	NE	OBČASNO
ŠTEVILO	54	8	26

Zanimiv je podatek, da je kar 54 anketirancev redno spremljalo Svetovno prvenstvo v nogometu 2010, kar pomeni, da ga je skupaj z občasnimi gledalci (26), spremljalo kar 91 % anketirancev. Ne glede na šport, ki ga trenirajo, jih je ta, za slovenski šport zgodovinski dogodek, pritegnil. S tem so neposredno izkazali tudi podporo uspešnim slovenskim športnikom drugih športov.

GRAF 9: Navdušenje ob uspehu



Tabela 10: Navdušenje ob uspehu

ODGOVOR	ŠTEVILO
Zakričim.	28
Dvignem roke.	51
Skačem.	16
Slečem majico (dres).	13
Zaplešem.	10
Se objamem s soigralci-kami.	34
Se vržem po tleh.	23
Se zjočem od veselja.	3
DRUGO: - Se smejem od veselja.	1
- Ne reagiram.	2

Ugotovili sva, da se veliko športnikov zmage razveseli z dvigom rok, najmanj pa se jih zjoče od veselja. Zanimivo pa je, čeprav jih je le 11 %, da jih nekaj od veselja tudi zapleše.

Tako kot od veselja zažarimo, dvignemo glavo, pogled, bi rekli, da se roke kar refleksno poženejo v zrak.

A kljub vsemu so v mnogih športih prav pravila, tempo igre in sodniška odločitev ta, ki igralcu dopustita daljši oziroma krajši čas za izkazovanje veselja in sreče ob голу, točki ali zmagi.



Slika 22: Slovenska reprezentanca je z zmago nad Slovaki poskrbela za pravo evforijo

(www.rtvslo.si. Foto: EPA)

Športniki v nogometu, rokometu, košarki, tenisu, atletiki ali judu nikoli ne bodo imeli istih pogojev za »proslavljanje na igrišču«, prav zaradi zgoraj omenjenih razlogov.

GRAF 10: Proslavljanje na igrišču

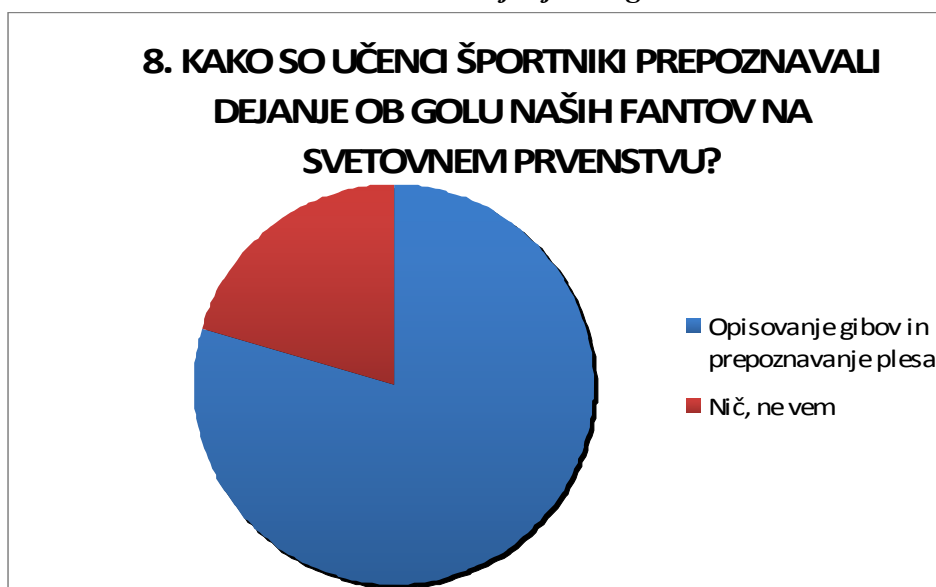


Tabela 11: Proslavljanje na igrišču

ŠTEVILO	70	18	
ODGOVORI	<p>Vrgli so se po tleh. Dvigali so roke. Objeli so se. Objemali so se in kričali. Zbrali so se v krogu in dvigali roke. Zakričali so. Veselili so se. Držali so se za roke in tekali po</p>	<p>Ples. Nekaj so plesali. Razveselili so se s plesom. Zaplesali so. Plesali so afriški ples.</p>	<p>Nič. Ne vem.</p>

	igrišču.	
	33	27

Kar 80 % anketiranih je opisovalo različne gibe nogometašev, od tega jih je 30 % uporabilo izraz ples, ko so praznovali na igrišču dosežen gol. Tudi v medijih (Slovenske novice, junij, 2010) je bilo zapisano, da so »plesali« po голу. Nato so »zaplesali« še na sprejemu po vrnitvi iz JAR na Prešernovem trgu v Ljubljani, in vse to je mnogim bolj ali manj ostalo v spominu.

GRAF 11: Plesne vsebine na treningih



Tabela 12: Plesne vsebine na treningih

ODGOVOR	DA	NE
ŠTEVILO	24	64

GRAF 12: Plesne vsebine na treningih

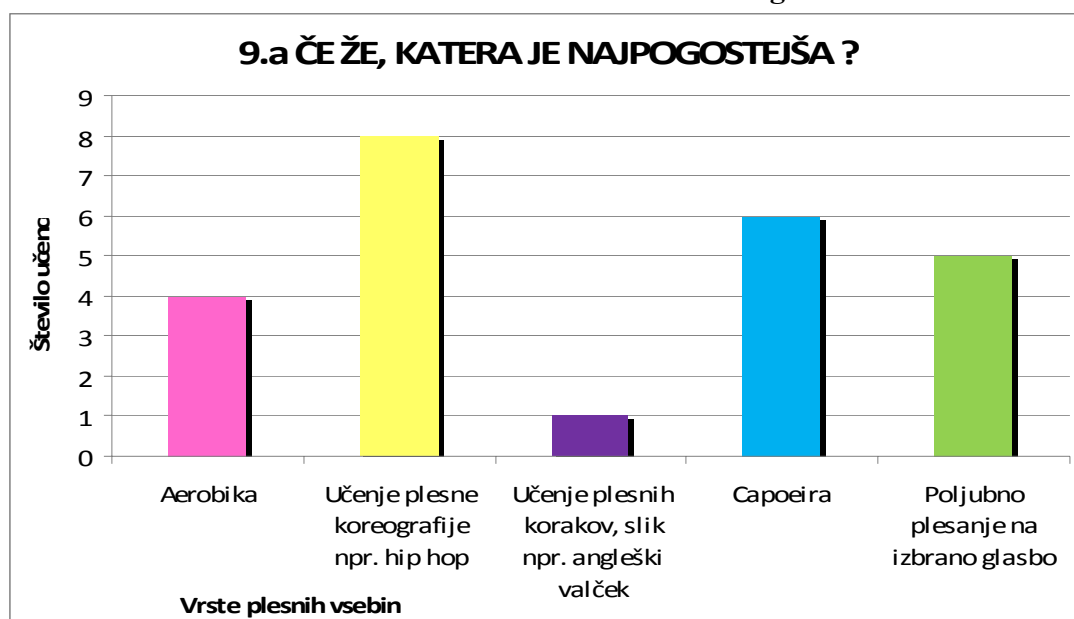


Tabela 13: Plesne vsebine na treningih

ODGOVOR	ŠTEVILO
Aerobika	4
Učenje plesne koreografije (npr.: hip hop)	8
Učenje plesnih korakov, plesnih slik (npr.: cha cha cha)	1
Capoeira	6
Poljubno plesanje na izbrano glasbo (npr.: na RnB)	5
Drugo:	0

Iz odgovorov sva lahko sklepali, da je le malo trenerjev v treninge vključilo plesne vsebine. Tako je bilo opredeljenih le 27 % anketirancev. Če pa že izberejo plesno dejavnost, mladim ponudijo popularno plesno zvrst - hip hop, sledita ji capoeira in prosto plesanje na glasbo po njihovih željah.

GRAF 13: Plesne vsebine na treningih

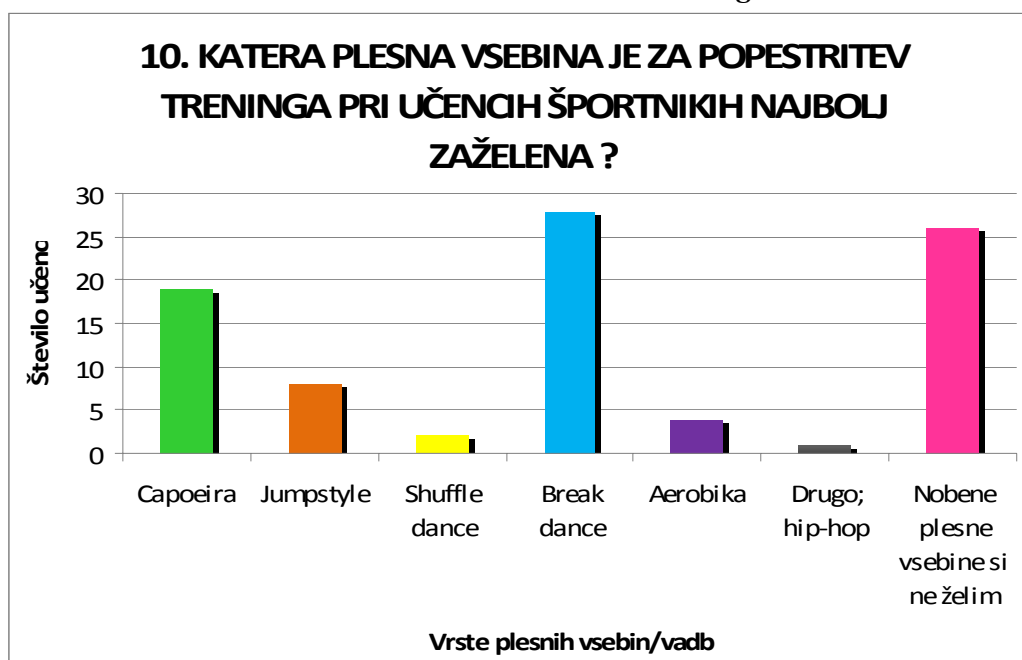


Tabela 14: Plesne vsebine na treningih

ODGOVOR	ŠTEVILO
Capoeira - brazilsko plesna veščina	19
Jumpstyle - ples	8
Shuffle dance - ples	2
Break dance - ples	28
Aerobika	4
Drugo: hip-hop	1
Nobene plesne vsebine si ne želim	26

Kljub temu, da si kar 26 vprašanih ne želi pri svojih treningih plesnih vsebin, je večina 65 (74%) izbrala eno od ponujenih plesnih dejavnosti. Veliko športnikov si na treningu želi popestritev z break dancem in s capoeiro, sledijo ples jumpstyle, aerobika, shuffle dance in drugo (hip hop).

GRAF 14: Všečnost plesa



Tabela 15: Všečnost plesa

ODGOVOR	DA	NE
ŠTEVILO	57	31

Kljub raznolikosti športov, s katerim se učenci ukvarjajo, je veliki večini ples všeč. Glasbo danes ne samo poslušamo, ampak tudi gledamo. To so videospoti, kjer so atraktivne plesne koreografije, velikokrat tisto, zaradi česar si ga želimo videti še in še enkrat.

GRAF 15: Ples na rojstnodnevnih zabavah



Tabela 16: Ples na rojstnodnevnih zabavah

ODGOVOR	DA	VČASIH	NE
ŠTEVILO	11	39	38

Dobra polovica vprašanih športnikov bolj ali manj izkoristi priložnost, da na zabavi ob praznovanju rojstnega dne tudi zapeše. Medtem, ko jih 43 % na rojstno-dnevnih zabavah ne pleše.

GRAF 16: Obiskovanje šolskih plesov učencev športnikov 7., 8. in 9. razreda



Tabela 17: Obiskovanje šolskih plesov učencev športnikov 7., 8. in 9. razreda

ODGOVOR	DA	VČASIH	NE
ŠTEVILO	8	14	22

Večina športnikov iz 7., 8. in 9. razreda se ne udeležuje šolskih plesov, le 8 anketirancev, kar je komaj 9 %, pa se jih udeleži vedno, kadar so organizirani. V lanskem šolskem letu so bili organizirani štirje plesi, leto prej šest, letos pa le en sam šolski ples. Zato ti odgovori bolj kažejo dejansko stanje po številu obiskanih plesov kot pa pravo navdušenje za plesanje.

4 ŠPORTI, ŠPORTNA DRUŠTVA, KLUBI IN TRENERJI NAŠIH UČENCEV IN UČENK

Poleg športa, s katerim se ukvarjajo, sva iz podatkov ugotovili tudi, h kateremu društvu oz. klubu hodijo naši športniki in športnice, kje in kolikokrat na teden vadijo, ter kdo je njihov trener.

Tabela 18: Športi in klubi naših športnikov in športnic

Šport	KLUB 1	KLUB 2	KLUB 3	število vadečih v vseh klubih	Število trenerjev
ATLETIKA	2	1	/	3	2
ŠPORTNO PLEZANJE	2	/	/	2	2
TENIS	1	4	3	8	5
PLAVANJE	5	3	/	8	4
JUDO	7	1	/	8	4
KARATE	4	/	/	4	1
ODBOJKA	18	/	/	18	2
ROKOMET	4	9	2	15	4
NOGOMET	5	7	3	15	9
KOŠARKA	12	3	3	18	5
				96	38

V 20 klubih vadi 88 učencev in učenk pod vodstvom 38 trenerjev. V vsakem klubu so vadeči razdeljeni v skupine po spolu in po starosti. Pri večjem številu otrok naredijo v klubu po znanju in sposobnostih homogene skupine. Trener tako načrtuje vadbo glede na znanje športnikov, ki so mu zaupani. Vsebine, ki jih za trening izbira, pa so vedno skladne s stroko, strategijo kluba ter začetne in nadaljevalne »šole« posameznega športa.

Tabela 19: Klubi in trenerji naših športnikov in športnic

šport	KLUB (20)	TRENERJI (38)
ATLETIKA	AK KLADIVAR	U. KLEMEN, T. JURČAK
ŠPORTNO PLEZANJE	PD CELJE MATICA	J. BORNŠEK, J. GRAČNER
TENIS	TK VOLK TK JEZERNIK TK CELJE	T. VOLK M. FURLAN, M. SABOLČKI N. PEPEVNIK, T. JEZERNIK
PLAVANJE	PK POZEJDON PK NEPTUN	U. GORŠEK J. KEKEC, M. ČRETNIK, U. BURJA ŽNIDARŠIČ
JUDO	JK IVO REYA JK SANKAKU	V. MLINAREVIČ M. FABJAN, I. TRBOVC, A. PEČNJAK
KARATE	KARATE DINAMIK CELJE	M. STISOVIČ
ODBOJKA	OK CELJE	A. OJSTERŠEK, D. BOJINOVIČ
ROKOMET	RK CELJSKE MESNINE	S. ČAJAVEC

	RK PIVOVARNA LAŠKO RK CELEIA ŽALEC	Ž. CIZEJ, V. MURKO M. RAMŠAK
NOGOMET	NK KOVINAR NK CELJE NK SIMER ŠAMPION	M. ŠTANČAR D. VASIČ, Z. VIDMAR T. MIHALIČ, M. KOZMELJ O. DROBNE, S. ROŽMAN, A. SIVKO, M. ŽELEZNIK
KOŠARKA	ŽKK CELJE KK VOJNIK KK ZLATOROG LAŠKO	A. KOČAR, M. OPRČKAL D. ŽEKAR M. ŠPORAR, J. KRANJC

Večina klubov, v katerih naši učenci vadijo in trenirajo, so v Celju. A tudi drugi klubi niso prav daleč.

4.1 PREDSTAVITEV ODGOVOROV TRENERJEV

Tabela 20: Mnenja in stališča nekaterih trenerjev, 1. del

<u>Športni trenerji iz:</u>	<u>Vam je ples všeč?</u>	<u>Ali kdaj zaplešete v prostem času?</u>	<u>Ali se kdaj udeležite plesnih večerov ali plesnih tečajev?</u>	<u>Ali ob zmagi svojih varovancev ali ob zadetku zaplešete od sreče in veselja?</u>	<u>Bi vaše varovance kdaj presenetili in trening popestrili s plesno vadbeno vsebino?</u>
ATLETIKA	Da.	Da.	Ne.	Da.	Da, aerobiko.
ŠPORTNO PLEZANJE	Da.	Da.	Ne.	Ne.	Da, raztezanje z glasbo ter pilates.
TENIS	Da.	Redko.	Ne.	Niti ne.	Ne.
PLAVANJE	Absolutno.	Ob vsaki priložnosti.	Ne.	Da.	Bi, saj se da v vodi tudi plesati ali se iti aerobiko.
JUDO	Da. Da.	Da. Da.	Včasih. Ne.	Ne. Ne.	Da. Da, s capoeiro.
KARATE	Da.	Da.	Da.	Ne.	Ni slaba ideja in je za premisliti.
ODBOJKA	Da.	Redko.	Ne.	Igralke da, jaz ne.	Seveda bi.
ROKOMET	Da. Da. Da.	Včasih. Da. Da.	Ne. Da. Ne.	Ne. Če so mlajši otroci še zapojemo v krogu. Da.	Aerobika. Da. Da.
NOGOMET	Da. Da.	Tudi. Bolj malo.	Ne. Ne.	Niti ne. Včasih.	Da, aerobiko. Da.
KOŠARKA	Da.	Včasih.	Ne.	Tudi že, a ne vedno.	Da, smo.

Tabela 21: Mnenja in stališča nekaterih trenerjev, 2. del

<u>šport</u>	<u>Če ste to že storili, kakšen je bil njihov odziv?</u>	<u>Ali ste vedeli, da v nekaterih športih v resnici načrtno vključujejo v procese treninga plesne vsebine?</u>	<u>Kakšno je vaše mnenje o tem?</u>
ATLETIKA	Zelo zanimivo.	Da, gibanja in ritma.	Pozitivno.
ŠPORTNO PLEZANJE	Imam v načrtu. Vzpodbujam jih le, da se ob poslušanju svoje glasbe raztezajo in sproščajo med tekmo.	Da.	Uvajanje glasbe v trening pozitivno vpliva na psiho športnika.
TENIS	Nisem še.	Da.	Vse, kar igralcu tenisa koristi, je dobro. Ples razvija ravnotežje.
PLAVANJE	Še ne, bi pa bili presenečeni in navdušeni. Ples zaenkrat uporabljam kot prisposodbo, npr.: "Ne pleši čačača, ko plavaš kravl, ampak angleški valček".	Da. Zelo je primerno, saj ples in glasba ustvarjata ritem.	Absolutno se strinjam.
JUDO	Eni navdušeni, drugi malo manj. Zelo pozitiven.	Da. Da.	Plesno znanje pride še kako prav na raznih družabnih prireditvah, ki so del večjih tekmovanj, priprav ali drugih srečanj športnikov. Vsi bazični športi so koristni vsem in vsakomur.
KARATE	Nismo še to storili.	Da.	Pozitivno in mislim, da bi v vsakem športu moralo biti namenjeno nekaj časa takšnim vsebinam.
ODBOJKA	Pozitiven.	Da.	Pozitivno. To je iz mojega stališča zelo priporočljivo.
ROKOMET	Redno, vseč jim je. Vseč jim je. Nismo še imeli priložnosti.	Da. Da. Da.	Ruski trenerji v atletiki so bili znani po tem, da so na podlagi plesnih veščin izbirali dobre tekače za tek čez ovire, saj je občutek za ritem izrednega pomeni poleg koordinacije v teh atletskih disciplinah. Da, vseč mi je, ker je to dobro za koordinacijo in rekreacijo. Zelo pozitivno.
NOGOMET	Dober odziv. Veliko smeha.	Ne. Da.	Zelo pozitivno. Vsaka dejavnost ima svoje dobre učinke.
KOŠARKA	Super, novost je dobrodošla.	Sem slišal da.	Je dobrodošlo, saj vzporedno razvija še druge sposobnosti.

Trenerji so strokovnjaki, ki so uspešno končali študij na Fakulteti za šport, in vsi, ki so z najmanj srednješolsko izobrazbo pridobili na panožni zvezi po uspešno zaključenem izobraževanju naziv trener. Vse to pomeni, da imajo veliko znanja o športih, pozitivnih vplivih športnih dejavnosti na mlade in veliko strokovnega znanja o športni panogi, ki jo učijo. Prav zaradi tega njihovi odgovori ne presenečajo.

Ples je trenerjem všeč. Zato, sicer ne pogosto, izkoristijo priložnost za ples, še posebno na zabavah, veselnicah, koncertih in podobnih prireditvah. Za reden obisk plesnih tečajev ali plesnih večerov nimajo časa, saj je delo, ki ga opravljajo, tudi v popoldanskih in večernih urah.



Slika 23: Šolska rokometna ekipa s trenerjem in športnim pedagogom na četrtfinalnem turnirju v Celju

(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

Ob zmagah in športnih uspehih svojih varovancev zaplešejo le redki. Svoje zadovoljstvo in veselje izrazijo bolj zadržano: s stiskom roke, z objemom čez rame in seveda s pohvalo ter čestitko, s prešernim nasmehom na ustih.

Večina vprašanih bi s plesno vsebino popestrila kakšen trening, najraje z aerobiko. Tisti, ki so to že naredili, so imeli od vadečih bolj kot ne pozitiven odziv, saj je vsaka dobro pripravljena vsebina zanimiva in dobrodošla popestritev treninga.



Slika 24: Veselje trenerja Keka ob uspehu svojih varovancev

www.zurnal24.si

Mnogi so že slišali za načrtno uvajanje plesnih vsebin v treninge, saj dobro vedo, kako plesni gibi ob glasbi vplivajo na koordinacijo, ravnotežje in psiho mladega človeka.

Na vprašanje »Kakšno je vaše mnenje o uvajanju plesnih vsebin?« so vsi hitro in brez ovinkarjenja potrdili, da je takšno uvajanje strokovno utemeljeno in dobrodošla popestritev, ki so jo pripravljene uvesti oziroma spet ponoviti.

5 RAZPRAVA PO HIPOTEZAH

Na podlagi odgovorov anketiranih športnikov in športnic, učencev in učenk druge in tretje triade naše šole, lahko potrdimo oziroma ovržemo postavljene hipoteze.

1. Izkazalo se je, da sva pri prvi hipotezi pravilno domnevali, saj smo po rezultatih anket ugotovili, da trenerji vnašajo v treninge plesne vsebine. Čeprav delež tistih, ki so to doživeli, ni veliko (27 %), ni razloga, da najine hipoteze ne bi potrdili, saj si nisva postavili trditve, da bi to morala biti večina.
2. Rezultati anket so pokazali, da je predvsem hip hop tista plesna vsebina, ki jo trenerji najpogosteje vnašajo v treninge. Sledi ji capoeira in prosto plesanje na glasbo po željah. Naša domneva je bila napačna, saj smo predvidevali, da je najpogosteje izbrana plesna vsebina prav aerobika.
3. Tretja hipoteza je potrjena, saj je našim učencem (športnikom) ples na splošno všeč. To njihovo mnenje se še potrdi v njihovi izbiri plesnih vsebin. Tri četrtine športnikov si jih želi na svojih treningih.

Po analizi odgovorov sva ugotovili tudi:

- da večina anketiranih športnikov in športnic naše šole rada posluša rock in pop glasbo,
- da so jih v oddaji Slovenija ima talent plesne skupine navdušile s svojim akrobatskim znanjem, spretnostjo in močjo,
- da je večina spremljala Svetovno nogometno prvenstvo in si kar dobro zapomnila »plesanje« naših nogometašev po vsakem голу,
- da večina ob svojem športnem uspehu največkrat dvigne roke in se objame s svojimi soigralci-kami ter
- da jih le malo izkoristi priložnosti, kot so šolski plesi in zabave ob praznovanju rojstnega dne za plesanje.

Načini praznovanja rojstnih dni so zelo različni. Obisk kina, igranje bowlinga, igranje na avtomatih ter še mnogo drugih dejavnosti si mladi zaželimo za praznovanje rojstnega dne. Če je praznovanje na domu, povezano s piknikom, kopanjem v domačem bazenu ter družabnimi igrami, ki se zavlečejo v večer, je verjetnost, da se zabava popestri z glasbo, ki jo najstniki radi poslušamo in pri tem še zaplešemo, veliko večja. Če pa rojstnodnevna zabava ne ponuja možnosti za sproščeno gibanje, prosto izbiro glasbe, potem je tudi za ples malo možnosti.

Od vseh plesnih skupin, ki so nastopile v oddaji »Slovenija ima talent«, jih je najbolj navdušila skupina Maestro. Da večina športnikov bolj ali manj ni bila odločena postati član skupine Maestro, gre iskati v njihovih izkušnjah v klubu. Tisti, ki trenirajo kolektivne športe, imajo skrbi, ali bodo izbrani za tekmo, ali bodo ostali na klopi za rezervne igralce. Tiste, ki trenirajo individualen šport, pa jih poleg nasprotnika skrbi še uvrstitev po rezultatu in položaj v klubu. Od tu gre iskati razloge za takšne odgovore, kot so jih dali. Eni se verjetno zavedajo, da je: želeti si eno – doseči pa to dosti težje ali včasih celo nemogoče.

6 ZAKLJUČEK

Približno pred letom dni so se odvijali dogodki, ki so bili vzrok najinega raziskovanja. Najprej oddaje Slovenija ima talent (SiT), nato Šolski plesni festival, vmes plesni nastopi s klubom, finale oddaje SiT in končno Svetovno nogometno prvenstvo v JAR (Južno afriški republiki). Čeprav naju je že več tednov prej zabavala reklama Coca-Cole za SNP, naju je navdušil prav ples naših nogometašev, saj ga niti v sanjah nisva pričakovali.

Vsi ti lepi, veseli in plesni dogodki, ki smo jim tudi v šoli z vrstniki namenjali veliko pozornosti, so bili razlogi, da sva dobili idejo, o čem raziskovati.

Plesne vsebine, ki sva jih poleg aerobike izbrale kot primerne in dovolj zanimive za mlade športnike, sva tudi sami ob raziskovanju bolje spoznali. Ne samo, da te plesne dejavnosti in plesi vplivajo in razvijajo mnogo motoričnih sposobnosti in spretnosti, prav zanimivo je videti podobnosti med gibi športnikov različnih športov in med plesnimi gibi teh plesnih zvrsti. (Zagorc, M. 2005)

Tako je najin predlog in pobuda trenerjem, da načrtujejo plesne dejavnosti za treninge, predstavljen s pomočjo slik nogometašev.



Slika 25: Element breakdanca pri nogometu

(www.rtv slo.si)



Slika 26: Element capoeira pri nogometu

(www.rtv slo.si)



Slika 27: Element breakdanca pri nogometu

(www.rtvsllo.si)



Slika 28: Elementi jumpstyla pri nogometu

(www.delo.si)

Uspešnost izvedbe plesne dejavnosti pri treningu je odvisna tudi od izbora glasbe in od pristopa trenerja ali njegovega pomočnika. Lahko je tudi samo za to priložnost povabljen plesni učitelj, capoeirist, plesalec jumpstyla, breack danca, hip hopa, shuffle danca ali inštruktor aerobike.

Tako lahko v primernem pristopu trenerja mladini všečna glasba, zanimiva plesna dejavnost pri vadečih samo še krepí njihovo notranje zadovoljstvo, harmonijo in občutek samozavesti ter poleg tega razvija še motorične sposobnosti.

Vsem pa, ki že in vsem, ki šele bodo plesali na treningu, želiva veliko plesnih užitkov.

Med samim prebiranjem strokovne literature o športnem treniranju sva zasledili, da je pomembno, da se je v zgodnjem otroštvu pomembno naučiti in seznaniti z mnogimi športi. Otroci se zaradi posebnosti v motoričnem razvoju teh gibanj učijo lažje in hitreje ter tako predstavljajo zelo dobro podlago za učenje zahtevnih tehničnih elementov kateregakoli športa. (Škof, B. 2007)

Zato meniva, da bi bilo mogoče zanimivo raziskovati tudi, katere vsebine atletike, gimnastike, borilnih veščin so poleg plesnih vsebin mladostniki deležni pri treningu v svojih klubih in društvih. Zanimiva bi bila primerjava deležev teh vsebin med športi kot so: nogomet, rokomet, košarka in odbojka, kjer prevladuje trening tehničnih elementov z žogo. V starostnem obdobju od 14 do 16 leta, ko se zelo poveča delež tekmovanj, zahtevnejših treningov in gostota treningov na teden, je sprememba vsebin vadbe dobrodošla popestritev rutinskih treningov.

Če se mora pri mlajših otrocih trener več ukvarjati z učenjem tehnike, je pri večjih včasih težava motivacija in volja pri kondicijski vadbi.

Če bi se odločili raziskovati o teh temah, bi verjetno morali ubrati drugačno pot. Vprašanja bi morala biti v celoti namenjena trenerjem, ki vsebinski načrt treningov in vadb tudi pripravljajo.

Vse se enkrat konča. Tudi najina raziskovalna naloga se je. Iz meseca v mesec se je najina radovednost večala, najina zagnanost pa naju je »vlekla« do glavnega cilja – ugotoviti, ali so najina domnevanja o vnašanju plesnih vsebin v treninge drugih športov (ne plesnih) pravilne ali napačne. Z velikim veseljem sva anketirali in izpraševali športnike naše šole in trenerje.



Slika 29 in Slika 30: Plesni nastop na četrtfinalnem rokometnem turnirju v Celju
(Vergilas, D. 2011. Osebni arhiv)

Upava, da bova tudi na predstavitvi pokazali, koliko nama pomeni ples in kaj sva z raziskovalno nalogo želeli doseči.

7 VIRI IN LITERATURA

7.1 Elektronski viri:

Razvoj hip hop kulture. Break dance. Trojar, E., Istenič, B. (2007). Pridobljeno 13. 2. 2011 iz: http://www.gimvic.org/dijaki/izdelki_dijakov/hiphop

Aerobika. Pridobljeno 13. 2. 2011 iz: http://www.smrklja.si/zdravje/zdravo_zivljenje

Plesna zvrst shuffle dance. Pridobljeno 12. 2. 2011 iz: <http://www.shuffle.si/shuffle.html>

Plesna zvrst jumpstyle. Pridobljeno 12. 2. 2011 iz: <http://sl.wikipedia.org/wiki/jumpstyle>

7.2 Pisni viri:

Gregurčič, N., Lednik, B., Skale, N., Terlav, A., Zorko, R. 2000. Doživljanje skozi ples. Celje, Mladi za Celje

Gerič, K., Jelenko, D., Regulja, K. 2004. Celjski osnovnošolci v celjskih plesnih šolah. Celje, Mladi za Celje

Škof, B. 2007. Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Tartinek, S.K., Kekec, L. 2009. Hip-hop glasba, ples, grafiti. Maribor. Mladi za napredek Maribora

Bizjan, M. 2005. Šport mladim, priročnik za športno vzgojo s kriteriji za ocenjevanje. Ljubljana, Chatechismus

Neubauer, H. (1997). Ples skozi stoletja. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport

Zagorc, M., Jarc Šifrar, T. 2003. Model športnikove priprave v plesu. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Zaletel, P. 2006. Plesalec – športnik in umetnik: znanstvena monografija. Ljubljana, Fakulteta za šport

Zagorc, M. 2005. Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev. Ljubljana, Plesna zveza Slovenija.

Neubauer, H. 2001. Učni načrt za izbirni predmet. Plesne dejavnosti. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo

Gasparič, Z. 2009. Šport: priročnik za športno vzgojo za tretje triletno osnovne šole. Ljubljana: Millennium

Videmšek, M., Pišot, R., Drašler, A. (2004). Gibalna izkušnja kot sredstvo uvajanja prvih besed v tujem jeziku. Šport, LII, 2, 35-41

Brantuša, B. 2010. Plesna evforija. Impresium, 8, 5, 12

Zore, J. (2010). Slovenske novice. Finale – izziv slovenskemu športu. XVII, 22, 14

G, H. (2010). Slovenske novice. Finale – izziv slovenskemu športu. XVII, 24, 16

Svete, T. (2010). Slovenske novice. Astro novice. XVIII, 30, 11

7.3 Ustni viri:

Rožman, S. Nogometni klub Celje
Žekar, D. Košarkarski klub Vojnik
Jezernik, M. Teniški klub Jezernik Celje
Štancar, M. Nogometni klub Štore
Klemen, U. Atletski klub Kladivar Celje
Mlinarević, V. Judo klub Ivo Reya Celje
Trbovc, I. Judo klub Z'đežele Sankaku Celje
Čajavec, S. Rokometni klub Celjske mesnine
Bornšek, J. Planinsko društvo Celje Matica
Bojinovič, D. Odbojkerski klub Celje
Ramšak, M. Rokometni klub Celeia Žalec
Burja Žnidaršič, U. Plavalno društvo Celje
Stisovič, M. Karate Dinamik Celje
Murko, V. Rokometni klub Pivovarna Laško Celje
Vergilas, D. Griže

PRILOGE

PRILOGA 1: ANKETA za športnike in športnice OŠ Ljubečna

ANKETA za športnike in športnice OŠ Ljubečna

Pred tabo je nekaj vprašanj, na katere te prosiva, da odgovoriš.

1. Katero glasbo v prostem času rad-a poslušáš ? Izberi največ dva (2) odgovora.
 - Najnovejše hite različnih izvajalcev in glasbenih zvrsti
 - Metal
 - House music
 - Rock
 - Pop
 - Rave music
 - Rap
 - RnB
 - Techno
 - Balkanska glasba
 - drugo_____

2. Si spremljal-a oddajo »Slovenija ima talent«? Obkroži!
DA OBČASNO NE

3. Nastopi plesnih skupin Maestro, Cele attack, All that, Hello Kitty crew, Gobrakers in Frogs so te. Obkroži odgovor!
 Pozitivno presenetili glede na to, da v njej prevladujejo fantje.
 DA NE
 - Navdušili s svojim akrobatskim znanjem.
 DA NE
 - Pritegnili s svojo močjo in spretnostjo.
 DA NE

4. Katera plesna skupina ti je bila najbolj všeč?
 - a) Maestro
 - b) All that
 - c) Hello kitty crew
 - d) Go Brakers
 - e) Frogs
 - f) Cele Attack
 - g) Druga_____

5. Ali bi bil rad član skupine Maestro?
 - a) da
 - b) ne
 - c) ne vem, mogoče

6. Si spremljal-a svetovno nogometno prvenstvo?
 DA NE OBČASNO

7. Reklamni spot COCACOLE, ki se je predvajal med nogometnim svetovnim prvenstvom, se je nanašal na zgodbo o nogometašu Roger-ju. Glavna tema spota je ples nogometašev ob doseženem голу.

Kaj storiš, ko zmagaš oz. daš gol? Izberi največ tri (3) odgovore.

- Zakričim
- Dvignem roke
- Skačem
- Slečem majico(dres)
- Zaplešem
- Se objamem s soigralci-kami
- Se vržem po tleh
- Se zjočem od veselja
- drugo _____

8. Se spomniš slovenskih nogometašev na tekmah svetovnega prvenstva? Na kakšen način so se razveselili gola? Odgovor zapiši na črto.

9. Treningi so namenjeni splošni in specialni pripravi. Ali zajemajo tvoji treningi tudi katero od plesnih vsebin? Obkroži odgovor.

DA NE

Če je odgovor DA, obkroži katero!

- Aerobika
- Učenje plesne koreografije (na primer hip hopa)
- Učenje plesnih korakov in plesnih slik plesa (na primer cha-cha-cha)
- Capoeira (borilno plesna veščina)
- Poljubno plesanje na izbrano glasbo (na primer RnB)
- Drugo _____

10. V zgoraj omenjenih primerih se ples in nogomet združujeta na svojevrsten način. Bi po tvojem mnenju lahko katera od plesnih vsebin popestrila tvojo vadbo ali tvoj trening v klubu? S katero od plesnih vsebin bi najraje popestril svoj trening.

Odgovor obkroži ali zapiši na črto.

- CAPOEIRA (brazilska plesno-borilna veščina)
- JUMPSTYLE (ples)
- SHUFFLE DANCE (ples)
- BREAK DANCE (ples)
- AEROBIKA
- drugo: _____

11. Ti je ples na splošno všeč? Obkroži!

DA NE

12. Ali na rojstnodnevnih zabavah sošolcev in prijateljev tudi plešeš? Obkroži!

DA VČASIH NE

13. Samo za učence 7. , 8. in 9. razredov. Ali obiskuješ šolske plesne? Obkroži!

DA VČASIH NE

Za vse odgovore se ti lepo zahvaljujemo.

PRILOGA 2: Vprašanja za pogovor s trenerjem

VPRAŠANJA ZA TRENERJE

1. Vam je ples všeč?
2. Ali kdaj zaplešete v prostem času? (zabava, praznovanja, veselice, koncerti,..)
3. Ali se kdaj udeležite plesnih večerov ali plesnih tečajev?
4. Ali ob zmagi svojih varovancev ali ob zadetku zaplešete od sreče in veselja? (tako kot so naši nogometaši na svetovnem prvenstvu)
5. Bi vaše varovance kdaj presenetili in trening popestrili s plesno vsebino vadbe kot so npr.: aerobika, capoeira, break dance, ...?
6. Če ste to že storili, kakšen je bil njihov odziv?
7. Ali ste vedeli, da v nekaterih športih (kot so nogomet, hokej, košarka) v resnici načrtno vključujejo v procese treninga plesne vsebine?
8. Kakšno je vaše mnenje o tem?