

# VAŽNOST UVODNO-PRIPREMNOG DIJELA PLESNIH PROBA AMATERSKIH FOLKLORNIH DRUŠTAVA

---

**Hrbud, Nikola**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:176698>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-08**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

**Nikola Hrbud**

**VAŽNOST UVODNO-PRIPREMNOG DIJELA  
PLESNIH PROBA AMATERSKIH FOLKLORNIH  
DRUŠTAVA**

diplomski rad

**Mentor:**

**izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić**

Zagreb, srpanj 2022.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić

Student:

---

Nikola Hrbud

# VAŽNOST UVODNO-PRIPREMNOG DIJELA PLESNIH PROBA AMATERSKIH FOLKLORNIH DRUŠTAVA

## Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada bio je istražiti navike o zagrijavanju u amaterskim folklornim društvima, te dobiti širu sliku o načinima funkcioniranja uvodno-pripremnog dijela plesnih proba. Istraživanje je provedeno na temelju prikupljenih odgovora putem anonimnog online anketnog upitnika koji se sastojao od 12 pitanja i koji je ispunilo 39 ženskih i 100 muških ispitanika u rasponu od 14 do 60 godina. Između svih odgovora dobiveni su podatci za 41 amatersko folklorno društvo.

Rezultati su pokazali kako od ispitanih društava njih 37 (87,8%) redovito provodi zagrijavanje prije plesnih proba. Kod 17 društava (47,2%) to je zagrijavanje u trajanju od 10 minuta, dok ostatak društava provodi zagrijavanje u trajanju od 5 ili 15 minuta. Broj plesnih proba u tjednu se također razlikuje, pa tako 27 društava (65,9%) tjedno provodi 2 plesne probe, dok 12 društava (29,2%) provodi samo jednu plesnu probu. Ostala 2 društva (4,9%) provode po 3 plesne probe tjedno. Trajanje plesnih proba kreće se između 60 i 120 minuta, pa tako 24 društava (58,5%) provodi probu u trajanju od 120 minuta. Samo jedno društvo provodi probu u trajanju od 60 minuta, dok kod ostatka društava proba traje 90 minuta. Čak 125 ispitanika (89,9%) smatra kako je zagrijavanje važno ili jako važno, što se i poklapa sa ostalim dobivenim podacima. Također je ispitana i tjelesna aktivnost ispitanika koja ne uključuje bavljenje narodnim plesom, te ozljede pretrpljene bavljenjem narodnim plesom. Nekom drugom tjelesnom aktivnošću bavi se 81 ispitanika (58,3%), dok je od ukupnog broja ispitanika njih 29 (20,9%) pretrpjelo neku vrstu ozljede, no zbog dodatnih tjelesnih aktivnosti kojima se bavi velik broj ispitanika nije moguće sa sigurnošću tvrditi kako je upravo folklorna aktivnost razlog njenog nastajanja.

Uključivanje kineziologa u rad amaterskih folklornih društava u svrhu napretka rada društva, poboljšanja kvalitete društva, te radi povećanja sigurnosti bavljenja narodnim plesom, velik je korak naprijed za folklorni amaterizam u Republici Hrvatskoj.

**Ključne riječi:** zagrijavanje, uvodno-pripremní dio, amatersko folklorno društvo, narodni ples

## **IMPORTANCE OF PREPARATION PROTOCOLS BEFORE DANCE TRAINING IN AMATEUR FOLK DANCE GROUPS**

### **Abstract**

The main goal of this thesis was to examine the habits of warming up prior to physical activity in an amateur folk dance groups and to get a wider picture of the preparations done before folk dance training. The research was conducted based on the answers from the anonymous online questionnaire which consisted of 12 questions. The questionnaire gathered 100 female and 39 male respondents with the age between 14 and 60 years old. The respondents were a part of 41 different amateur folk dance groups.

The results showed that of all the dance groups 37 (87,8%) of them practices regular warm-up prior to dance training. The duration of warm-up is 10 minutes in 17 (47,2%) groups, while the rest of the groups practices warm-up in the duration of 5 or 15 minutes. The number of dance training sessions per week also varies. Two sessions per week are performed by 27 (65,9%) groups, 1 session by 12 (29,2%) groups and 3 sessions by 2 (4,9%) groups. The duration of sessions varies between 60 and 120 minutes. And so, 120 minute sessions are performed by 24(58,5%) groups, only 1 group performs 60 minute sessions, while the rest of the groups perform 90 minute sessions. Of all the respondents, 125 of them considers warm-up to be important or very important prior to dance training, which matches with the questionnaires results. The results also show that the 81 respondents engage in physical activity outside the folk dance group, while 29 (20,9%) of the respondents suffered an injury while performing dance training. Because of the limited information on the injuries it cannot be claimed with certainty that the folk dance activity is the main cause of the injury.

The inclusion of kinesiologist in the amateur folk dance groups for the sake of improving the quality of the groups and to increase the safety of engaging in the folk dance activity is a big step forward for the folk amateurism in Croatian Republic.

**Key words:** Warm-up, dance training preparation, amateur folk dance group, folk dance

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	6
Što je ples?.....	6
Narodni ples .....	6
Narodni ples kao kineziološka aktivnost .....	8
Važnost uvodno-pripremnog dijela plesnih proba.....	10
<b>2. METODE RADA</b> .....	15
Uzorak ispitanika .....	15
Uzorak varijabli .....	16
Opis protokola.....	16
Metode obrade podataka .....	17
<b>3. REZULTATI</b> .....	17
<b>4. RASPRAVA</b> .....	20
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	22
<b>6. LITERATURA</b> .....	23

## 1. UVOD

### Što je ples?

Izrazito je teško odrediti jednu definiciju plesa koja će sažeti sve ono što ples obuhvaća. Za početak, ples je moguće promatrati na različite načine. U okviru kinezioloških aktivnosti moguće ga je promatrati kao sport, kao rekreativni i kineziterapijsku (Jurišić, 2016) aktivnost uz što je iznimno važna primjenjivost plesnih struktura na svim razinama obrazovanja kroz predmet Tjelesna i zdravstvena kultura. Zbog svih tih aspekata iz kojih je moguće promatrati ples, različiti su i motivi bavljenja samim plesom. Pa tako motivacija za bavljenje plesom kod nekih proizlazi iz želje za sportskim uspjehom ili rezultatom, kod nekih je ples kao rekreativna aktivnost bijeg od svakodnevnih obaveza, kao sredstvo u kineziterapiji ples doprinosi poboljšanju i očuvanju zdravlja i na taj način privlači populaciju kojoj je takav oblik terapije potreban. Kada se ples promatra kao sportska aktivnost svrstava se u skupinu konvencionalno estetskih sportskih aktivnosti koje uz tehniku naglašavaju i uvažavaju estetiku, odnosno ljepotu izvođenja elemenata tehnike. „U većini rječnika pod pojmom ples nalazi se objašnjenje da je to vrsta umjetnosti, premda ples nije samo umjetnost, već i sport, zabava, trenažno sredstvo, igra...“ (Bijelić, 2006). Kineziolozi bi stoga rekli kako je ples spoj sporta i umjetnosti, „najljepši dvoranski sport“ (Zagorc, 2000). Suvremeni ples i klasični balet ples promatraju kao umjetnost jer je krajnji cilj bavljenja plesom plesna predstava, produkcija, plesni festival. Sportski aspekt je u tom smislu zanemaren jer se koreografija ne izvodi u natjecateljske, već u umjetničke svrhe. No, iz koje god struke se ples promatra, bilo kao kineziolog/trener, kineziterapeut, plesni pedagog ili scenski plesač suvremenog plesa/klasičnog baleta ili pak etnolog, ples se neodvojivo veže uz umjetnost. Umjetnost je ono što svakoj vrsti plesa daje poseban značaj, pa tako i narodnom plesu.

### Narodni ples

Za narodni ples izrazito je važno naglasiti kako je to tvorevina jednog naroda (Bijelić, 2006). Pogledom u povijest svakog naroda, zasigurno ćemo naći određene elemente plesa. Bilo da se plesalo u sklopu rituala, običaja ili pak zbog zabave. Pogledom u hrvatsku narodnu tradiciju pronaći ćemo iznimno bogatstvo plesova koji su se plesali u različitim regijama Hrvatske. „Teško je u svijetu pronaći jedno tako malo područje, kao što je Hrvatska, na kojem se nalazi toliko bogatstvo i raznolikost folklor.“ (Ivančan, 1996).

Iz navedenog se može zaključiti kako je narodni ples estetska aciklička aktivnost koja na umjetnički način prezentira običaje jednog naroda. Izrazito bogati hrvatski narodni plesovi i pjesme podijeljeni su na 4 etnokoreološke zone. Jedan od najznačajnijih na području etnologije, dr. Ivan Ivančan detaljno je istraživao hrvatske narodne plesove, njihove glazbene, ritmičke stilske i prostorne karakteristike, bilježio je u kojim odnosima su plesači jedni prema drugima i u kojim odnosima su prema sviračima, u kojem smjeru se kreće kolo i u kojem smjeru se okreće par, te mnoge druge karakteristike. Kroz sva ta istraživanja došao je do podataka koje je svrstao u područja sa što više zajedničkih ili sličnih elemenata. Tako su nastale 4 etnokoreološke plesne zone: alpska plesna zona, panonska plesna zona, jadranska plesna zona i dinarska plesna zona (Ivančan, 1996). Prije dr. Ivana Ivančana postojale su i drugačije podjele hrvatskog prostora, no Ivančanova podjela postala je temelj današnjoj podjeli i poduci narodnih plesova i pjesama.

Upravo na temelju navedene podjele provodi se škola hrvatskog folklora koja obrazuje voditelje folklornih društava. „Škola hrvatskoga folklora namijenjena je obrazovanju voditelja i članova hrvatskih folklornih i tamburaških sastava u Hrvatskoj i u iseljeništvu te među pripadnicima hrvatskih zajednica koje žive u susjednim zemljama i okuplja sve ljubitelje hrvatskoga folklora iz domovine i svijeta. Glavni je cilj stručnoga programa očuvanje izvornosti i autohtonosti narodnoga plesa, pjesme i glazbe kao najprivlačnijeg i najčešće izvođenog dijela tradicijske kulture. Uz stručni i nastavni program, u večernjim se terminima za polaznike priprema bogat kulturno-umjetnički program.” (Hrvatska matica iseljenika, 2020).

Dakle, svaka plesna zona sa sobom nosi različite karakteristike i zahtjeve koji bi se na pravilan način trebali koristiti u scenskoj primjeni folklora. Osim samih plesova i pjesama, na spomenutoj školi uči se i kako naučena znanja primijeniti u svom društvu ovisno o kakvom se društvu radi. Hrvatska folklorna scena broji velik broj društava od kojih se samo jedno društvo može svrstati u kategoriju profesionalaca. Ansambl narodnih plesova i pjesama Hrvatske LADO je nacionalni profesionalni folklorni ansambl i kao takav je jedini u Hrvatskoj. Broji 38 vrhunskih plesača i pjevača, te 14 odličnih glazbenika koji sviraju osamdesetak tradicijskih i klasičnih instrumenata „LADO“. Sva ostala društva u Hrvatskoj spadaju u kategoriju amaterskih folklornih društava. Važnost folklornog amaterizma možemo pratiti kroz rad Hrvatskog sabora kulture koji kao krovna udruga kulturno-umjetničkog amaterizma u Republici Hrvatskoj, od 1979. izgrađuje sustav smotri kako bi okupio što veći broj folklornih društava (Dačnik, 2018). Naravno, na amaterskoj folklornoj sceni postoje razlike u kategorijama društava i postoje različiti načini na koji se narodni običaji



prikazuju na sceni. Tako su recimo folklorni ansambli uglavnom veći i kvalitetniji sastavi, iako se u nekim slučajevima zbog tradicije naziv društva nije mijenjao u ansambl bez obzira što bi se društvo u tu kategoriju moglo svrstati. Manji sastavi uglavnom će nositi naziv KUD (kulturno umjetničko društvo, HKUD (hrvatsko kulturno umjetničko društvo) ili pak neki drugi sličan naziv. Isto tako postoji razlika u društvima u načinu na koji na sceni prikazuje narodne običaje. Tako imamo izvorna društva koja izvode plesove isključivo svoga kraja i njihova izvedba nastoji biti što bliža izvornom načinu izvođenja tih plesova. Reproductivna društva s druge strane nastoje reproducirati narodne plesove i pjesme cijele Hrvatske, ali na način u kojem su ti plesovi i pjesme prilagođeni sceni.

„Scenska primjena folkloru vrlo se raširila... naročito u amaterskim kulturno-umjetničkim društvima“ (Ivančan, 1996). Većina amaterskih društava bavi se upravo scenskom primjenom folkloru. Scenska primjena folkloru ne znači odmicanje od izvornog ili zanemarivanje izvornog, već uzimanje izvornog i njegovo oblikovanje i prilagodba za scenu. Reproductivna društva tako prikazuju plesove iz sve 4 etnokoreološke plesne zone od kojih svaka zona ne nosi sa sobom samo određene plesne stilske značajke, već se i fizički zahtjevi plesova itekako razlikuju.

### **Narodni ples kao kineziološka aktivnost**

Većina plesova u hrvatskom folkloru može se karakterizirati kao tjelesna aktivnost visokog intenziteta, gdje se koriste i aerobni i anaerobni energetske sustavi. Zahtjeva se značajna razvijenost funkcionalnih sposobnosti koje su važne zbog razine opterećenja kojima su plesači izloženi tijekom plesnih koreografija, ali i zbog samog odrađivanja plesnih proba (Mraković, 2017). U jedinom hrvatskom profesionalnom ansamblu Mraković (2017) provodi istraživanje kojem za cilj bilo utvrditi fiziološko opterećenje profesionalnih plesača i plesačica narodnih plesova tijekom nastupa. Uzorak ispitanika sačinjavao je 28 profesionalnih plesača ansambla LADO od kojih su 15 bile plesačice, a 13 plesači. Prije samog istraživanja utvrđena su morfološka obilježja primjenom 4 parametra, te funkcionalne sposobnosti dobivene spiroergometrijskim testiranjem u laboratoriju. Na samom nastupu fiziološko opterećenje bilo je praćeno mjerenjem frekvencije srca. Rezultati su pokazali kako su profesionalni plesači i plesačice narodnih plesova tijekom nastupa izloženi visokom fiziološkom opterećenju. Rezultati ukazuju i na to kako su plesačice izložene većem fiziološkom opterećenju u odnosu na plesače. Zaključeno je kako je aerobni kapacitet članova plesnog ansambla bolji od prosječne populacije, ali lošiji od sportaša.

Osim funkcionalnih sposobnosti, za ples su itekako bitne i određene motoričke sposobnosti. Uzunović, Kostić i Miletić (2009) provode istraživanje kojim se nastoji utvrditi utjecaj određenih motoričkih sposobnosti na uspjeh u standardnim plesovima i postoje li različitosti između djevojaka i mladića. Uzorak od 48 muških i 47 ženskih ispitanika u rasponu godina od 15-18, nakon uvida u 21 mjernih instrumenata za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, pokazao je kako su kod djevojaka koordinacija, frekvencija pokreta, ravnoteža, ritmička koordinacija i fleksibilnost sposobnosti koje najviše utječu na uspjeh u standardnim plesovima dok su kod mladića to frekvencija pokreta, eksplozivna snaga, statična ravnoteža, fleksibilnost i aerobna izdržljivost. S druge strane, istraživanje koje su proveli Srhoj, Katić i Kaliterna (2006) uključivalo je uz društvene plesove (cha-cha-cha and rock-'n'-roll) i narodne plesove (Ciciljona i Pašavijen). Na uzorku od 78 studentica sa Učiteljskog fakulteta u Splitu, pomoću 7 motoričkih varijabli, istraživala se poveznica između motorički sposobnosti i uspjeha u pojedinom plesu. Kod narodnih plesova sposobnost koja najviše dolazi do izražaja je koordinacija, dok kod društvenih plesova značajnu ulogu imaju eksplozivna snaga i frekvencija pokreta. Istraživani plesovi, dakako, imaju svoje karakteristike koje utječu na rezultate, no, generalni uspjeh u plesu moguće je procijeniti različitim testovima koordinacije, eksplozivne snage, te brzine, odnosno, frekvencije pokreta.

Neovisno o razini i kvaliteti društva, određena razina funkcionalnih i motoričkih sposobnosti je potrebna ne samo kako bi plesači bili sposobni izvesti pojedine plesove i koreografije, već i kako bi sama plesna izvedba bila na značajno višoj razini. Jasno je kako je izrazito teško uspoređivati fizičke zahtjeve s kojima se nose plesači u profesionalnom ansamblu u odnosu na plesače u amaterskim društvima. Veći broj proba i veći broj koncerata kojima su izloženi profesionalni plesači u odnosu na amatere zahtjeva od profesionalaca veći fizički pripremljenost, no određeni ples, odnosno koreografija, kada plesač stane na pozornicu, jednako je zahtjevana i profesionalcu i amateru. Stoga je određena razina funkcionalnih i motoričkih sposobnosti nešto što ne smije biti zanemareno ni u najmanjem folklornom društvu.

## **Važnost uvodno-pripremnog dijela plesnih proba**

Zbog samih fizičkih zahtjeva koje narodni ples kao kineziološka aktivnost nosi sa sobom, važna je kvalitetna implementacija uvodno-pripremnog dijela plesnih proba. Uvodno-pripremnio dio plesnih proba trebao bi uključivati zagrijavanje, odnosno pripremu za opterećenja koja očekuju plesače na plesnoj probi. Zagrijavanje je široko prihvaćena praksa prije bilo koje vrste tjelesnog vježbanja pa tako i plesa, u ovom slučaju folkloru. Zagrijavanje se uglavnom povezuje sa podizanjem tjelesne temperature pomoću određenih vježbi. Dvije kategorije zagrijavanja koje možemo spomenuti jesu pasivno i aktivno zagrijavanje. Pasivno zagrijavanje podrazumijeva podizanje temperature mišića pomoću određenih pasivnih mehanizama kao što su tuševi, kupke ili topli oblozi, dok aktivno zagrijavanje uključuje podizanje temperature mišića pomoću sklopa različitih vježbi (Bishop, 2003). Cè i suradnici (2008) objašnjavaju aktivno zagrijavanje kao sklop aerobnih vježbi niskog i umjerenog intenziteta, dok pasivno zagrijavanje zahtjeva vanjski izvor topline za podizanje temperature mišića. Bishop (2003) u svom radu navodi kako je prednost pasivnog zagrijavanja to što ne dolazi do potrošnje energije prilikom zagrijavanja, ali takva vrsta zagrijavanja izrazito je nepraktična, odnosno neizvediva, za većinu sportaša. Takva vrsta zagrijavanja iz praktični je razloga nepogodna za amaterska folklorna društva pa je aktivno zagrijavanje vrsta zagrijavanja koja je pogodna za navedena društva. Aktivno zagrijavanje, osim veće praktičnosti, ima veće metaboličke učinke što dovodi do veće pripremljenosti za nadolazeća opterećenja koja tijelo očekuju u određenoj aktivnosti (McGowan, 2015). Aktivno zagrijavanje pospješuje i kratkoročnu i dugoročnu sposobnost izvođenja tjelesne aktivnosti ako samo aktivno zagrijavanje nije dovelo do prevelikog umora (Bishop, 2003). Stoga, pravilno doziranje opterećenja u samom zagrijavanju je od iznimne važnosti.

Istraživanje koje su proveli Gray i Nimmo (2001) bavi se upravo utjecajem različitih vrsta zagrijavanja na metaboličke učinke tijekom visoko intenzivne aktivnosti. Osmero muških ispitanika na bicikl ergometru provodili su visoko intenzivnu aktivnost na 120% od maksimalne snage u trajanju od 30 sekundi, te nakon minute odmora umjerenim intenzitetom do otkaza. Aktivnost se provodila nakon aktivnog zagrijavanja, pasivnog zagrijavanja i bez zagrijavanja. U aktivnosti visokog intenziteta u trajanju od 30 sekundi aktivno i pasivno zagrijavanje pozitivno je utjecalo na iskoristivost kisika, te je kod aktivno zagrijavanje također pozitivno utjecalo na stvaranje laktata. Za razliku od visoko intenzivne aktivnosti koja je pokazala kako aktivno i pasivno zagrijavanje pozitivno djeluju na metaboličke odgovore tijela u odnosu na provođenje aktivnosti

bez prethodnog zagrijavanja, kod aktivnosti umjerenog intenziteta ne postoje značajni učinci vrste zagrijavanja, odnosno ne zagrijavanja, na metaboličke odgovore tijela.

Houmard (1991) se u svojem istraživanju posvećuje različitim vrstama aktivnog zagrijavanja, te kako različiti intenziteti i trajanje zagrijavanja utječu na fiziološke odgovore tijekom intenzivne tjelesne aktivnosti. Uzorak od 8 treniranih plivača provodio je 4 ponavljanja od 365,8 m. Svako ponavljanje slijedilo je nakon specifične vrste zagrijavanja, odnosno jedno ponavljanje bez zagrijavanja. Rezultati su pokazali kako zagrijavanje koje se sastoji od aktivnosti umjerenog intenziteta i aktivnosti dužeg trajanja donosi bolje rezultate u usporedbi sa ne zagrijavanjem i zagrijavanjem pomoću specifičnih vježbi visokog intenziteta. Iako sama tehnička izvedba aktivnosti nije direktno mjerena, određeni podaci ukazuju na bolju tehničku izvedbu nakon zagrijavanja.

Osim istraživanja koja se bave učincima različite vrste zagrijavanja na tjelesne odgovore tijekom tjelesne aktivnosti, brojna istraživanja bave se temom zagrijavanja kroz različite aspekte. Sargeant (1987) tako provodi istraživanje kojim želi pokazati na koji način različite temperature kojima su mišići izloženi prije tjelesne aktivnosti utječu na izvedbu aktivnosti, u ovom slučaju kratkoročna dinamička vježba. Ispitanici (4) su na bicikl-ergometru izvodili maksimalan sprint u trajanju od 20 sekundi 4 puta. Prilikom svakog sprinta bili su izloženi različitim temperaturama (odmor na sobnoj temperaturi, 45 minutna kupka na temperaturi od 44°C, 18°C i 12°C). Prilikom zagrijavanja mišića na 44°C porast u maksimalnoj snazi iznosio je oko 11%, dok je prilikom izloženosti temperaturama od 18°C i 12°C pad maksimalne snage iznosio oko 12% i 21%. Prema rezultatima se zaključuje kako izloženost mišića višim temperaturama pozitivno utječe na izvedbu tjelesne aktivnosti.

Vidljivo je kako vrsta zagrijavanja, te različite temperature tijela utječu na izvedbu tjelesne aktivnosti, no Frikha i suradnici (2016) istražuju na koji način trajanje zagrijavanja odmor između zagrijavanja i početka tjelesne aktivnosti utječu, u ovom slučaju, na anaerobnu aktivnost. Uzorak od 11 muških studenata tjelesne edukacije provode zagrijavanja u trajanju od 5, 15 i 20 minuta sa i bez pauze od 5 minuta prije početka anaerobne aktivnosti. Praćena je maksimalna snaga, srednja snaga, te osjećaj umora. Rezultati su pokazali značajan učinak odmora i trajanja zagrijavanja na osjećaj umora, dok interval odmora nije imao značajan učinak na maksimalnu i srednju snagu. Interval odmora imao je pozitivan učinak na maksimalnu i srednju snagu prilikom zagrijavanja u

trajanju od 15 minuta, dok su se kod zagrijavanja u trajanju od 5 minuta bolji rezultati pokazali kada je aktivnost uslijedila odmah nakon zagrijavanja.

Određena istraživanja također rade poveznicu između zagrijavanja i plesne aktivnosti. Guidetti i suradnici (2007) tako provode istraživanje koje se bavi učincima zagrijavanja na potrošnju energije i razlikama u izvorima energije. Sa 12 talentiranih ženskih plesačica u razdoblju adolescencije provode baletnu vježbu u trajanju od 30 sekundi sa i bez prethodnog zagrijavanja. Praćenjem potrošnje kisika iznad razine potrošnje kisika tijekom odmora i laktata u krvi. Rezultati su pokazali kako u izrazito zahtjevnoj vježbi prilikom koje su izvori energije uglavnom dolazili iz anaerobnih izvora, razina iskoristivosti aerobnih izvora energije je bila veću tijekom izvedbe vježbe nakon zagrijavanja što znači da se prilikom aktivnosti nakon zagrijavanja smanjuju izvori energije iz anaerobnih izvora, povećava se iskoristivost aerobnih izvora energije.

Decas (2020) pomoću ankete na uzorku od 40 plesača sa različitog plesnog statusa utvrđuje povezanost zagrijavanja i plesnih ozljeda. Velike razlike u načinu zagrijavanja među ispitanicima donijelo je vrijedne informacije o vrstama zagrijavanja koje su pogodne za plesnu aktivnost. Zaključeno je kako je implementacija kardiovaskularnih vježbi u plesno zagrijavanje jedan od najboljih načina pripreme tijela za plesnu aktivnost. Priprema lokomotornog sustava na plesnu aktivnost pomoću kardiovaskularnih vježbi ima povoljan učinak na smanjenje rizika od ozljeda. Među ispitanicima našle su se 22 kronične ozljede, te 33 akutne ozljede. Nepravilno, odnosno nedovoljno, zagrijavanje stoga može dovesti do kroničnih i akutnih ozljeda.

Malliou i suradnici (2007) istražuju povezanost incidencije ozljeda s trajanjem zagrijavanja i hlađenja prije i nakon sata plesa kod instruktora plesne aerobike. Uzorak se sastojao od 404 instruktora (284 žena i 120 muškaraca). Prema rezultatima 58,7% instruktora bilo je ozlijeđeno. Od svih nastalih ozljeda 29,5% bile su akutne ozljede, dok je 70,5% ozljeda uzrok bio sindrom prenaprezanja. Pokazano je kako postoji statistički značajna povezanost između trajanja zagrijavanja i ozljeđivanja. Kada je trajanje zagrijavanja iznosilo oko 15 minuta broj nastalih ozljeda značajno se smanjio.

Kroz sva istraživanja moguće je vidjeti kako postoje značajke zagrijavanja koje više ili manje utječu na tjelesnu aktivnost, no kada je zagrijavanje na pravilan način prilagođeno vrsti tjelesne aktivnosti vidimo poboljšanja u gotovo svim aspektima. Narodni ples kao visoko intenzivna aktivnost sa svojim specifičnostima zahtjeva i specifičan pristup samom zagrijavanju.

Kada govorimo o zagrijavanju u folklornoj aktivnosti, polazišna točka treba biti glavna karakteristika folklornih plesova, a to je izvedba plesova čvrsto na punom stopalu. „Dva paralelna stopala čvrsto na podu!“ („70 GODINA ANSAMBLA LADO (1. dio)“). Kao što je rečeno ranije, svaka plesa zona sa sobom nosi neke svoje karakteristike, ali čvrstoća i puno stopalo je ono što karakterizira gotovo sve hrvatske narode plesove. Stoga, potrebno je u zagrijavanju tijelo pripremiti na takvu vrstu opterećenja koje nosi takav način i stil plesanja.

Već je zaključeno kako je aktivno zagrijavanje najpogodnija vrsta zagrijavanja za folklornu aktivnost, te je prikladna i pristupačna varijanta svim amaterskim folklornim društvima. Narodni ples kao dinamička aktivnost, zahtijeva provedbu zagrijavanja u dinamičkim uvjetima. Aguilar i suradnici (2012) provode istraživanje na 45 dobrovoljnih ispitanika. Svi ispitanici proveli su zagrijavanje u trajanju od 5 minuta na sobnom biciklu nakon čega su ispitanici podijeljeni u 3 grupe. Prva grupa nakon vožnje bicikla provodi trčanje i dinamičko istežanje, druga grupa statičko istežanje, dok se treća grupa odmarala. Rezultati pokazuju kako grupa koja je nakon vožnje bicikla provodila trčanje i dinamičko istežanje ima značajno povećanje snage kvadricepsa i fleksibilnosti zadnje lože u odnosu na ostale dvije grupe. Stoga je implementacija dinamičkih vježbi u zagrijavanje prije folklorne aktivnosti najbolji način pripreme tijela na samu aktivnost. Kod provedbe dinamičkog zagrijavanja potrebno je voditi računa o postepenom podizanju intenziteta vježbi kako naglim podizanjem intenziteta ne bi došlo do prekomjernog umora prije same provedbe folklorne aktivnosti. Neke od dinamičkih vježbi su varijante trčanja (naprijed, bočno, unazad...) i poskoka, odnosno skokova, (dječji, indijanski, sunožni, jednonožni...) od kojih je određene vježbe moguće na specifičan način prilagoditi folklornoj aktivnosti, tako da se vježbe izvode na punom stopalu uz smanjenje amortizacije kako bi se tijelo pripremilo na tu karakteristiku folklornih plesova. Podizanje intenziteta u zagrijavanju se postiže primjenom brzine kretanja, redosljed vježbi osmišljen na način da je svaka slijedeća vježba intenzivnija od prethodne (npr. visoki skip intenzivniji je od niskog i srednjeg skipa). Već je neke vježbe trčanja moguće izvoditi na punom stopalu, no vježbe poskoka su značajno pogodnije za takvu modifikaciju. Tako, sunožni skokovi, jednonožni poskoci, skokovi s noge na nogu, dječji poskoci mogu biti izvođeni na punom stopalu, te nam te vježbe također omogućavaju kontrolu intenziteta smanjenjem ili povećavanjem visine skoka. Uz trčanje i poskoke poželjna je provedba vježbi dinamičkog istežanja kako bi se tijelo pripremilo na opsege pokreta koje folklorna aktivnost zahtijeva. Takve vježbe uključuju sve one vježbe gdje dolazi do istežanja ciljanog mišića bez zadržavanja u istegnutoj poziciji. Više vremena

u potpunom zagrijavanju potrebno je posvetiti donjim ekstremitetima, no nikako se ne smije zanemariti i gornje ekstremitete. Uz dinamičke vježbe moguća je i provedba vježbi u mjestu kako bi se napravila dodatna priprema zglobova i mišića za nadolazeća opterećenja (kruženja ramenima, zasuci, pretkloni, otkloni, zamasi...).

Također, u samo zagrijavanje moguće je uvrstiti i vježbe koje direktno utječu na motoričke sposobnosti važne za narodni ples. Vježbe za važne motoričke sposobnosti navedene ranije u radu mogu se uvrstiti u svaki dio zagrijavanja, te je moguće svaku probu usmjeriti k ciljanom unapređenju samo jedne motoričke sposobnosti ili više njih ovisno o trajanju zagrijavanja i trajanju plesne probe.

Cilj ovog rada je anketnim upitnikom utvrditi navike o zagrijavanju u amaterskim folklornim društvima. Stvaranje šire slike o tome kako funkcionira provođenje zagrijavanja u amaterskim folklornim društvima otvara mogućnost napretka i rada na tom aspektu plesnih proba. Spomenuta škola hrvatskog folklorne koja vodi glavnu riječ u obrazovanju voditelja amaterskih folklornih društva u svom programu izrazito šturo obuhvaća kolegije koje folklornoj aktivnosti prilaze kao sportsko-rekreativnoj aktivnosti. Nekoliko sati koji su na školi posvećeni planiranju i programiranju treninga plesača nedovoljni su kako bi polaznici, koji su redom folklorni entuzijasti bez prethodnih znanja u području kineziologije, stekli dovoljno znanja o toj izrazito važnoj temi.

Stoga će ovaj rad na određeni način osvijestiti voditeljima i članovima amaterskih folklornih društava kako je narodni ples itekako zahtjevna aktivnost koja sa sobom nosi obavezu za poštivanjem i pravilnu primjenu određenih kinezioloških zakonitosti.

## 2. METODE RADA

### Uzorak ispitanika

Za potrebe ovog rada anketirana je populacija aktivnih članova amaterskih folklornih društava. Uvjet za valjanost ispunjavanja ankete, osim da je ispitanik aktivan u društvu u vrijeme ispunjavanja ankete, je članstvo u plesnoj sekciji amaterskog folklornog društva. Anonimnim anketnim upitnikom prikupljeno je 139 odgovora, od kojih je 100 žena, te 39 muškaraca, odnosno, 71,9% žena i 28,1% muškaraca. Ispitanici su članovi 41 amaterskog folklornog društva, od kojih je 39 društava na području Republike Hrvatske, dok su 2 društva predstavnici Hrvata iz dijaspore. Najveći broj ispitanika pripada dobnoj skupini od 18-24 godine (38,1%), nakon koje slijedi dobna skupina od 25-34 godine (28,8%). Ostale dobne skupine broje znatno manji broj ispitanika (*Tablica 1.*) Ispitanici su prije ispunjavanja ankete bili upućeni u svrhu provođenja iste.

*Tablica 1. Uzorak ispitanika prema dobi i spolu*

<b>DOB</b>	<b>M</b>	<b>Ž</b>	<b>UKUPNO</b>
<b>MLADI OD 18</b>	3	12	15
<b>18-24</b>	10	43	53
<b>25-34</b>	17	23	40
<b>35-44</b>	7	11	18
<b>45-54</b>	1	7	8
<b>55-64</b>	1	4	5
<b>UKUPNO</b>	39	100	139



## Uzorak varijabli

Uzorak varijabli čini 12 pitanja anketnog upitnika (*Tablica 2.*) koja se odnose na opće podatke o ispitanicima (dob i spol), opisuju mišljenje ispitanika o važnosti zagrijavanja, navike zagrijavanja u pojedinom amaterskom folklornom društvu, tjelesnu aktivnost ispitanika van folklornog društva, te ozljede s kojima su se ispitanici susreli uslijed bavljenja narodnim plesom.

*Tablica 2. Popis pitanja u anketnom upitniku*

<b>1. Spol</b>
<b>2. Dob</b>
<b>3. Folklorno društvo</b>
<b>4. Broj plesnih proba u tjednu</b>
<b>5. Trajanje plesne probe</b>
<b>6. Mišljenje o važnosti zagrijavanja</b>
<b>7. Provođenje zagrijavanja u društvu (DA/NE)</b>
<b>8. Trajanje zagrijavanja</b>
<b>9. Način provođenja zagrijavanja</b>
<b>10. Ostale tjelesne aktivnosti (DA/NE)</b>
<b>11. Ozljede uzrokovane folklornom aktivnošću (DA/NE)</b>
<b>12. Vrsta ozljede</b>

## Opis protokola

Online anonimna anketa postavljena je na društvene mreže, točnije u grupe koje okupljaju ciljanu populaciju ispitanika. Dodatno su direktno kontaktirani voditelji amaterskih folklornih društava, te su zamoljeni proširiti anketu ostalim voditeljima i društvima. Uz postavljenu samu anketu, na društvenim mrežama objašnjena je i svrha prikupljanja podataka, te sam cilj rada. Ispitanicima je putem ankete postavljeno 12 pitanja od kojih je 9 bilo obavezno, dok je ispunjavanje 3 ostala pitanja ovisilo o prethodnim odgovorima. Rezultati ankete prebačeni su Excel dokument gdje je odrađena njihova analiza.

## Metode obrade podataka

Online anonimna anketa, koja se sastojala od 12 pitanja, kroz mjesec dana bila je na društvenim mrežama dostupna za ispunjavanje ciljanoj populaciji. Odgovori ispitanika analizirani su deskriptivnom statistikom.

### 3. REZULTATI

Rezultati anketnog upitnika o navikama zagrijavanja u amaterskim folklornim društvima osim općih podataka o uzorku ispitanika (*Tablica 1.*) donijeli su i rezultate broja plesnih proba (*Tablica 3.*) i njihovo trajanje (*Tablica 4.*).

*Tablica 3. Broj plesnih proba u tjednu*

Broj plesnih proba	Broj folklornih društava
1	12
2	27
3	2

Iz tablice 3. može se vidjeti kako od 41 anketiranog folklornog društva, 27 (65,9%) provodi 2 plesne probe tjedno. Od ostatka društava njih 12 (29,2%) provodi 1 plesnu probu, dok 2 društva (4,9%) provode 3 plesne probe tjedno.

*Tablica 4. Trajanje plesne probe u minutama*

Trajanje plesne probe	Broj folklornih društava
60	1
90	16
120	24

Tablica 4. pokazuje kako od tih istih društava, 24 (58,5%) provodi plesne probe u trajanju od 120 minuta, dok probe u trajanju od 90 minuta provodi 16 društava (39%). Samo jedno društvo (2,5%) provodi plesnu probu u trajanju od 60 minuta.

Nadalje, rezultati pokazuju mišljenje o važnosti zagrijavanja, te na navike zagrijavanja u pojedinim amaterskim folklornim društvima.

*Tablica 5. Mišljenje o važnosti zagrijavanja na skali od 1-5 (1-nije važno, 5-jako važno)*

<b>Skala</b>	<b>Broj ispitanika</b>
1	0
2	2
3	12
4	20
5	105

Iz tablice 5. može se vidjeti kako od 139 ispitanika njih 105 (75,5%) na ljestvici od 1-5 (1-jako nevažno, 2-nevažno, 3-niti nevažno, niti važno, 4-važno, 5-jako važno) zagrijavanja ocijenilo kao jako važno.. Dvadesetero (14,4%) je ocijenilo kao važno, 12 (8,6%) kao niti nevažno, niti važno, dok je dvoje ispitanika (2,5%) smatra kako je zagrijavanje nevažno.

*Tablica 6. Provođenje zagrijavanja u amaterskom folklornom društvu (DA/NE)*

<b>Zagrijavanje</b>	<b>Broj folklornih društava</b>
DA	36
NE	5

Sama provedba zagrijavanja prikazana je u tablici 6. gdje se vidi kako 36 društava (87,8%) provodi zagrijavanje prije plesnih proba, dok 5 društava (12,2%) zagrijavanje ne provodi.

*Tablica 7. Trajanje zagrijavanja u minutama*

<b>Trajanje zagrijavanja</b>	<b>Broj folklornih društava</b>
5	5
10	17
15	14

Od 36 društava koja provode zagrijavanje njih 14 (38,9%) provodi zagrijavanje u trajanju od 15 minuta što je vidljivo u tablici 7.. Od ostatka društava 17 društava (47,2%) provodi zagrijavanje u trajanju od 10 minuta, a zagrijavanje u trajanju od 5 minuta provodi 5 društava (13,9%).

Također je ispitan i način provođenja zagrijavanja, te se pokazalo kako nijedno folklorno društvo ne prakticira individualan način zagrijavanja, već je grupni način zagrijavanja praksa u svim ispitanim društvima.

Zadnja skupina pitanja odnosila se na tjelesne aktivnosti izvan folklornog društva i ozljede koje su nastale tijekom bavljenja narodnim plesom.

*Tablica 8. Tjelesne aktivnosti osim plesnih proba u folklornom društvu (DA/NE)*

<b>Tjelesna aktivnost</b>	<b>Broj ispitanika</b>
DA	81
NE	58

Tablica 8. pokazuje kako od ukupnog broja ispitanika njih 81 (58,3%) osim narodnim plesom bave još nekom tjelesnom aktivnošću dok se 58 ispitanika (41,7%) od tjelesnih aktivnosti bavi samo narodnim plesom.

*Tablica 9. Ozljede uzrokovane folklornom aktivnošću (DA/NE)*

<b>Ozljeda</b>	<b>Broj ispitanika</b>
DA	29
NE	110

U tablici 9. može se vidjeti kako je 29 (20,9%) ispitanika tijekom bavljenja narodnim plesom pretrpjelo određenu vrstu ozljede, dok 110 ispitanika (79,1%) tijekom bavljenja narodnim plesom nije pretrpjelo nikakve ozljede.

#### 4. RASPRAVA

Rezultati anketnog upitnika, koji obuhvaća 139 ispitanika iz 41 različitog amaterskog folklornog društva, pokazuju kako 27 društava (65,9%) tjedno provodi 2 plesne probe, dok 12 društava (29,2%) provodi samo jednu plesnu probu. Ostala 2 društva (4,9%) provode po 3 plesne probe tjedno. Kada se u društvu provodi više od dvije plesne probe u periodu od jednog tjedna, praćenje intenziteta i njegovo doziranje postaje od znatno veće važnosti u odnosu na jednu ili dvije probe u periodu od jednog tjedna. Amaterska folklorna društva, kao heterogene skupine, koja, kako i sam naziv kaže, okupljaju amatere, imaju obavezu poštivati određene kineziološke zakonitosti. Stoga, ukoliko društvo provodi veći broj proba tjedno (veći ekstenzitet), intenzitet tih proba trebao bi biti manji, odnosno, potrebno je na kvalitetan način programirati način provođenja plesnih proba, što uključuje i zagrijavanje. Ekstenzitet se osim brojem plesnih proba, mjeri njihovim trajanjem. Podatci pokazuju kako plesnu probu u trajanju od 120 minuta provodi najveći broj društava, njih čak 24 (58,5%). Probu u trajanju od 90 minuta provodi 16 društava (39%), dok samo 1 društvo (2,5%) provodi probu u trajanju od 60 minuta. Izrazito je važno, stoga, voditi računa o doziranju intenziteta plesnih proba i zagrijavanja ovisno o broju plesnih proba u tjednu, te njihovom trajanju.

Ispitivanjem mišljenja o važnosti zagrijavanja utvrđeno je kako 105 ispitanika (105%) smatra kako je kako je zagrijavanje jako važno (5 na ljestvici od 1-5). Ostatak ispitanika smatra kako zagrijavanje nije izrazito važno, međutim pozitivan je podatak da 125 ispitanika (89,9%) smatra kako je zagrijavanje jako važno (5 na skali) ili važno (4 na skali), dok samo 2 ispitanika smatraju kako zagrijavanje nije važno (2 na skali). Samo zagrijavanje provodi se u 36 društava (87,8%), dok se u 5 društava (12,2%) zagrijavanje ne provodi. Moguće je primijetiti podudaranje u mišljenju o važnosti zagrijavanja, te samom provođenju istog. Što se tiče trajanja zagrijavanja, najviše društava, njih 17 (47,2%), provodi zagrijavanje u trajanju od 10 minuta. Bishop (2003) u svom radu navodi kako zagrijavanje u trajanju od 10 minuta ili više na 60-80% od maksimalnog primitka kisika podiže razinu sposobnosti bez stvaranja umora i znatnog trošenja zaliha energije. Stoga je, zagrijavanje u trajanju od 5 minuta, koje provodi 5 društava (13,9%), nedovoljno vremena kako bi se tijelo pripremilo na opterećenja tijekom folklorne aktivnosti. Isti autor također navodi kako zagrijavanje u trajanju duže od 10 minuta ima potencijal smanjenja razine glikogena u mišićima, te stvaranja umora ukoliko je intenzitet zagrijavanja previsok. Stoga je, kod zagrijavanja u trajanju od 15 minuta koje provodi 14 društava (38,9%), potrebno dozirati intenzitet kako, tijekom zagrijavanja, ne bi došlo do stvaranja umora.

Anketom je tvrđeno kako se 58 ispitanika (41,7%) uz folklornu aktivnost ne bavi nijednom drugom tjelesnom aktivnošću. Programiranje zagrijavanja u tom slučaju postaje znatno važnije, jer se određenim vježbama i načinima provođenja zagrijavanja može direktno utjecati na sposobnosti koje su za folklornu aktivnost potrebne, a plesačima koji se ne bave nijednom drugom tjelesnom aktivnošću, plesna proba je jedino vrijeme kada se na te sposobnosti može utjecati i kada se te sposobnosti može unaprijediti, ali i održavati zadovoljavajućoj razini, u ovom slučaju onoj koja će zadovoljiti potrebe i sigurnost bavljenja narodnim plesom.

Ispitivanjem ozljeda tijekom folklorne aktivnosti utvrđeno je kako je 29 ispitanika (20,9%) pretrpjelo takvu ozljedu. Sve navedene ozljede spadaju u kategoriju ozljeda donjih ekstremiteta. Obzirom na manjak informacija o samom nastanku ozljede nije moguće sa sigurnošću tvrditi kako je folklorna aktivnost upravo i glavni uzrok njenog nastanka, pošto se velik broj ispitanika bavi dodatnom tjelesnom aktivnošću. Narodni je ples, kako je već rečeno, visoko intenzivna aktivnost, te kao i kod svake takve aktivnosti ozljede nisu rijetka pojava. Uzimajući u obzir navedene podatke koji pokazuju kako su folklorna društva izrazito heterogene skupine, izrazito je teško zadovoljiti potrebe svakog pojedinog člana. Kronološka dob, razlika u razini funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, manja ili veća razina tjelesne aktivnosti utječe na smanjeni ili povećani rizik od ozljeda. Zagrijavanje, kao način pripreme tijela na tjelesnu aktivnost, ima ulogu u smanjenju tog rizika kako je već navedeno prethodno u radu.

## 5. ZAKLJUČAK

Glavni cilj ovog diplomskog rada bio je, pomoću anketnog upitnika, utvrditi navike o zagrijavanju u amaterskim folklornim društvima, te voditeljima i članovima tih društava približiti važnost i utjecaj samog zagrijavanja. Anketni upitnik ispunilo je 139 ispitanika iz 41 društva, te se može zaključiti kako je svjesnost o važnosti zagrijavanja izrazito visoka i kako 87,8% društava redovito provodi zagrijavanje prije plesnih proba. Prilikom detaljnije analize rezultata može se vidjeti kako postoji velik prostor za napredak u samoj provedbi zagrijavanja, te se ovim diplomskim radom nastoji voditeljima i plesačima amaterskih folklornih društava ukazati na važnost zagrijavanja kako bi osigurali sigurno bavljenje narodnim plesom i u konačnici smanjili mogućnost ozljeda.

Amaterska folklorna društva, kao temelj očuvanja hrvatske narodne kulture, izrazito su cijenjena diljem Republike Hrvatske, te kao takva trebaju nastojati raditi na unaprjeđenju u kvaliteti svog rada. Kao kod svake tjelesne aktivnosti, implementacija osnovnih kinezioloških zakonitosti najbolji je način poboljšanja kvalitete rada i dostizanja najvećeg mogućeg potencijala koje određeno društvo može postići.

Potrebno je također, uz podizanje svjesnosti o važnosti zagrijavanja, unaprijediti edukaciju samih voditelja i članova amaterskih folklornih društava. Već spomenuta Škola hrvatskog folklor, koja je predvodnica u obrazovanju voditelja folklornih društava, u većoj bi mjeri folklornoj aktivnosti trebala pristupiti kao sportsko-rekreativnoj aktivnosti, te znatno unaprijediti kolegija koji se bave tom temom. Na taj način, voditelji bi dobili potrebna znanja, ne samo o važnosti zagrijavanja i provedbi istog, već i znanja o važnosti i načinima unaprjeđenja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Isto tako, veća i ozbiljnija folklorna društva koja tijekom plesne sezone pripremaju koncerte u trajanju i do 2 sata, angažiranjem kineziologa kao stručne osobe u području kondicijske pripreme i općenito u području tjelesne aktivnosti, na značajan način mogu utjecati na kvalitetu izvedbe svojih plesnih programa, ali isto tako voditi brigu o očuvanju zdravlja i prevenciji ozljeda kod svojih članova. Glavni problem je što takva ulaganja itekako zahtijevaju određenu financijsku potporu koja takvim društvima nije uvijek omogućena. Podizanje svjesnosti o važnosti ove teme određeni je korak k tome da i tijela zadužena za očuvanje folklornog amaterizma, a to uključuje i njegovo financiranje, prepoznaju kako je ulaganje u ovaj aspekt narodnog plesa itekako važan korak u napretku folklornog amaterizma u Republici Hrvatskoj.

## 6. LITERATURA

70 godina ansambla LADO (1. dio). (bez dat.). U HRTi. Dostupno na <https://hrti.hrt.hr/home>  
Pristupljeno 15. ožujka 2022.

Aguilar, A. J., DiStefano, L. J., Brown, C. N., Herman, D. C., Guskiewicz, K. M., & Padua, D. A. (2012). A dynamic warm-up model increases quadriceps strength and hamstring flexibility. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(4), 1130-1141. doi: 10.1519/JSC.0b013e31822e58b6

Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka.

Bishop, D. (2003). Warm up I. *Sports medicine*, 33(6), 439-454. doi: 10.2165/00007256-200333060-00005

Bishop, D. (2003). Warm up II. *Sports medicine*, 33(7), 483-498. doi: 10.2165/00007256-200333070-00002

Cè, E., Margonato, V., Casasco, M., & Veicsteinas, A. (2008). Effects of stretching on maximal anaerobic power: the roles of active and passive warm-ups. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 794-800. doi: 10.1519/JSC.0b013e31816a4353

Dačnik V. (2018). Folklorni amaterizam u RH prošlost, sadašnjost i budućnost. U V. Dačnik (ur.), *25 godine folklornih Susreta* (str. 6-7). Zagreb: Hrvatski sabor kulture.

Decas, C. (2020). Dance Warm-Up And Injury. <http://hdl.handle.net/20.500.13013/142>

Frikha, M., Chaâri, N., Mezghanni, N., & Souissi, N. (2016). Influence of warm-up duration and recovery interval prior to exercise on anaerobic performance. *Biology of Sport*, 33(4), 361. doi: 10.5604/20831862.1221830

Gray, S., & Nimmo, M. (2001). Effects of active, passive or no warm-up on metabolism and performance during high-intensity exercise. *Journal of Sports Sciences*, 19(9), 693-700. doi: 10.1080/02640410152475829



- Guidetti, L., Emerenziani, G. P., Gallotta, M. C., & Baldari, C. (2007). Effect of warm up on energy cost and energy sources of a ballet dance exercise. *European journal of applied physiology*, 99(3), 275-281. doi: 10.1007/s00421-006-0348-9
- Houmard, J. A., Johns, R. A., Smith, L. L., Wells, J. M., Kobe, R. W., & McGoogan, S. A. (1991). The effect of warm-up on responses to intense exercise. *International journal of sports medicine*, 12(05), 480-483. doi: 10.1055/s-2007-1024717
- Ivančan, I. (1996). *Narodni plesni običaji u Hrvata*. Zagreb: Hrvatska matica iseljenika - Institut za etnologiju i folkloristiku.
- Jurišić, M. (2016). *Terapeutska svojstva plesnog programa* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Malliou, P., Rokka, S., Beneka, A., Mavridis, G., & Godolias, G. (2007). Reducing risk of injury due to warm up and cool down in dance aerobic instructors. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 20(1), 29-35. doi: 10.3233/BMR-2007-20105
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports medicine*, 45(11), 1523-1546. doi: 10.1007/s40279-015-0376-x
- Mraković, S. (2017). *Fiziološka opterećenja profesionalnih plesača narodnih plesova tijekom nastupa* (doktorski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- O nama. (bez dat.). U LADO. Dostupno na <https://www.lado.hr/o-nama/> Pristupljeno 7. Ožujka 2022.
- Počela matičina škola folklor. (7. siječnja 2020.). U Hrvatska matica iseljenika. Dostupno na <https://matis.hr/vijesti/pocela-maticina-skola-folklor/> Pristupljeno 9. ožujka 2022.
- Sargeant, A. J. (1987). Effect of muscle temperature on leg extension force and short-term power output in humans. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 56(6), 693-698. doi: 10.1007/BF00424812

Srhoj, L., Katić, R., & Kaliterna, A. (2006). Motor abilities in dance structure performance in female students. *Collegium antropologicum*, 30(2), 335-341. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/4246>

Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009). Motor status of competitive young sport dancers—gender differences. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 83-87. Dostupno na <http://www.actakin.com/PDFS/BR0301/SVEE/04%20CL%2014%20SU.pdf>

Zagorc, M. (2000.) Družabni in športni ples. Ljubljana: Združenje plesnih vaditelje, učiteljev in trenerjev Slovenije: Plesna zveza Slovenije.