

Сања Мандарић

Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

# ФИТНЕС ПРОГРАМИ У ПРИПРЕМИ БАЛЕТСКИХ ИГРАЧА

## ИЗАЗОВИ И ПЕРСПЕКТИВЕ

DOI 10.5937/kultura2483211M

УДК 796.015.132

792.82

Стручни рад

Датум пријема: 21. 4. 2024.

Датум прихватања: 1. 6. 2024.

**Сажетак:** У раду су представљени фитнес програми који са својим специфичним крећним структурама имају примену у припреми балетских играча. Имајући у виду захтеве који се постављају пред играче, приказани су фитнес програми који имају елементе превенције од повреда, као и унапређења физичког фитнеса. Циљ рада је да се укаже на фитнес програме који имају практичну применљивост у очувању и унапређењу фитнес компетенција балетских играча. Такође, циљ је и да се укаже на њихову заступљеност у пракси, као и потребу за унапређењем знања непосредних извршиоца. Анализирани су програми усмерени ка унапређењу кардиореспирааторне издржљивости, мишићне снаге, мишићне издржљивости, покрећљивости и синергије тела и духа. Закључује се да анализирани фитнес програми имају своју практичну применљивост у пракси, с напласком на програме за унапређење мишићне снаге, покрећљивости и програме синергије тела и духа. Уједно се закључује да фитнес програми представљају изазов у професионалном раду балетских играча, али и нову перспективу у очувању њихове каријере и здравља.

**Кључне речи:** здравље, физичке способности, мишићна снага, боди енд мајнд

### Увод

Настао из ниских и високих плесова ренесансног периода, због свог карактеристичног институционалног сценског представљања, балет се као уметност прописаних норми издваја из плеса. Без обзира на то издвајање, може се рећи да је балет, као и плес, временска и просторна уметност, која се изражава кроз различите димензије, а његове компоненте које иницирају размишљање су наратив, музика, визуелна димензија, кореографски и перформативни аспект<sup>1</sup>.

1 Грујић, С. (2017) Уметничка игра на телевизији: обликоворни принципи стварања и

Уметничка форма балета заснована је на тачно дефинисаној техници покрета која од професионалног балетског играча захтева године посвећености учењу и усавршавању. Тако он/она проводи године вежбајући и усавршавајући своје вештине, најчешће од најранијег детињства, пролазећи кроз редовне тренинге, које се чешће називају „часовима“, а све са настојањем да се усвоје сложени обрасци покрета<sup>2</sup>. Наиме, за разлику од многих других физичких активности, на пример спортских, извођење тачне технике у балету је одређено искључиво обрасцима покрета и облицима које балетски играч прави својим телом (кретање горњих и доњих екстремитета у односу на труп или путање кретања целог тела у простору или сцени). Ворд (Rachel Evelyn Ward) даље наводи да је извођење тачне технике основни предуслов за успешну професионалну каријеру балетског играча, па је зато неопходно да се она непрестано развија и усавршава. Сходно наведеном, може се рећи да сложени обрасци покрета захтевају висок ниво мишићно-скелетне кондиције, координације, снаге, покретљивости и равнотеже<sup>3</sup>. Имајући у виду све ове физичке захтеве, као и уметнички таленат који је потребан за сценско представљање, балетски играчи се могу сврстати у категорију врхунских спортиста. Коутедакис (Yiannis Koutedakis) и Јамуртас (Athanasios Jamurtas) наводе да физички захтеви које постављају данашње кореографије и распореде извођења, физиологију и физичку спремност балетских играча чине једнако важним као развој вештина у спорту<sup>4</sup>. Сличан став наводи и Робертс<sup>5</sup> (Samuel Lee Roberts), указујући на то да су физичке способности и моторичке вештине које се очекују од балетског играча у корелацији са способностима спортисте. Сходно наведеном, може се рећи да су балетски играчи подвргнути екстремном физичком и психичком стресу, дуготрајним тренинзима (часовима), пробама и наступима, те самим тим њихови најзначајнији потенцијални ризици укључују физичке повреде и измењен сан<sup>6</sup>. Сходно томе, намеће се питање начина и садржаја њихове професионалне припреме, али и превентивних мера за очување здравља. Историјски гледано, чињеница је да се у балетској уметности нагласак знатно више ставља

реализације *шелевизијског балета*, докторска дисертација, Музикологија и медијске студије, Универзитет у Новом Саду, Нови Сад, стр. 21.

2 Ward, R. E. (2012) *Biomechanical perspectives on classical ballet technique and implications for teaching practice*, doctorale dissertation, University of New South, Sydney, p. 45.

3 Видети: Thiesen, T. and Sumiya, A. (2011) Equilibrio estático y dinámico en bailarines: revisión de la literatura, *Conscientiae Saúde* Vol. 10, No. 1, São Paulo: Universidade de São Paulo, pp. 138–142; Cheng-Feng, L. and others (2011) Comparison of Postural Stability Between Injured and Uninjured Ballet Dancers, *American Journal of Sports Medicine* No. 39, Taiwan: National Cheng Kung University, pp. 1324–1331.

4 Koutedakis, Y. and Jamurtas, A. (2004) The dancer as Performing Athlete: physiological considerations, *Sports medicine* Vol. 44, No. 10, Walsall: Wolverhampton University, pp. 651–661.

5 Roberts, S. L. Dancers as Athletes, 15.04.2024., [www.danceconsortium.com/features/article/dancers-as-athletes](http://www.danceconsortium.com/features/article/dancers-as-athletes)

6 Fietze, I. and others (2009) Sleep quality in professional ballet dancers, *Chronobiology International* Vol. 26, No. 6, Berlin: Charité-Universitätsmedizin, pp. 1249–1262.

на естетске аспекте, с посебном пажњом на извођење, технику и квалитет покрета, него на неопходност развоја физичких способности у најширем смислу, како би се одговорило на кореографске захтеве. Иако балетска техника захтева висок ниво физичког ангажовања, постоји потреба и за увођењем одређених допунских тренинга. Тако се у једном броју истраживања све чешће указује на значај плиометријских вежби, вежби јачања, пилатес вежби, као вежби за стабилност такозваног кора<sup>7</sup>. Сходно наведеном, циљ рада је да укаже на фитнес програме који имају практичну применљивост у очувању и унапређењу фитнес компоненти балетских играча.

### Шта је фитнес?

Како бисмо проникли у суштину фитнес програма, постоји потреба појашњења појма „фитнес“, као и појма „физички фитнес“. Наиме, у данашње време, и поред учестале примене англицизама у српском језику, дефинисање појма „фитнес“ представља својеврстан изазов. Наиме, данас не постоји општа дефиниција фитнеса, већ читав низ различитих дефиниција, условљених личним поимањима њихових твораца.

Етимолошки гледано, реч „фит“ потиче од средњоенглеске речи *fitten* – пристајати, доликовати, која се први пут користила у 14. веку, а затим у 15. веку модификовала у савременоенглеску реч *fit*<sup>8</sup>. Сходно томе, појам фитнеса потиче од енглеске речи „фит“ – погодан, подесан, способан, одговарајући<sup>9</sup>, која се додавањем суфикса модификује у реч *fitness* – стање у којем је појединац здрав и способан за извођење тешког физичког рада или неке спортске активности<sup>10</sup>. Сложеност у објашњењу појма „фитнес“ може се уочити у његовом дефинисању на примеру општих речника различитих језика, те се тако може наићи на дефиниције које указују на способност, стање, здравље и добру физичку кондицију. У српском језику, према *Лексикону страних речи и израза*, реч „фит“ у спорту објашњава се као приправан, припремљен, а реч „фитнес“ као погодност и прикладност, док се у биологији под овим појмом подразумева прилагођеност организама да опстану у одређеној средини<sup>11</sup>.

7 Видети: Farmer, C. and Brouner, J. (2021) Perceptions of strength training in dance, *Journal of Dance Medicine Science* Vol. 25, No. 3, Los Angeles: Sage Journals Home, pp. 160–168; Marshall, L. C. and Wyon, M. A. (2012) The effect of whole-body vibration on jump height and active range of movement in female dancers, *Journal of Strength and Conditioning Research* Vol. 26, No. 3, Philadelphia, PA: Lippincott Williams&Wilkins, pp. 789–793; Wyon, M. Guinan, D. and Hawkey, A. (2010) Whole-body vibration training increases vertical jump height in a dance population. *Journal of Strength and Conditioning Research* Vol. 24, No. 3, Philadelphia, PA: Lippincott Williams&Wilkins, pp. 866–870.

8 Dictionary by Merriam-Webster Definition of fit, 15. april 2024, [www.merriam-webster.com/dictionary/fit#word-history](http://www.merriam-webster.com/dictionary/fit#word-history)

9 Benson, M. (1995) *Englesko-srpski rečnik sa gramatikom*, Beograd: Prosveta, str. 160.

10 Longman Dictionary of Contemporary English, 4th edition (2003), Harlow: Longman, p. 604.

11 Vujaklija, M. (1996–1997) *Leksikon stranih reči i izraza*, Beograd: Prosveta, str. 943.

Теоретичари имају различите приступе у објашњавању концепта фитнеса. Њихова разматрања обухватају широк спектар аспеката, од телесног изгледа и психичког стања до функционисања органских система и способности прилагођавања на околину. С тим у вези, Матић наводи да је реч „фит“ енглеског порекла и значи све оно што савремени програми вежбања у области рекреације, спорта и физичког васпитања желе да појединац буде, односно да постане одговарајући, подесан, прави, добар, способан, готов, спреман и здрав<sup>12</sup>. Костићева раздваја појам „фит“ у ширем и ужем смислу. У ширем смислу, појам „фит“ означава одговарајући телесни изглед, пожељно психичко стање, складно функционисање органских система и прилагођено понашање у животној средини, док у ужем означава усклађено деловање различитих људских способности и телесних карактеристика у току извршавања физичких активности са одређеним степеном нервно-мишићног напрезања<sup>13</sup>. Имајући ово у виду, може се рећи да фитнес није ни спорт, ни рекреација, ни рехабилитација, већ посебан приступ здравом начину живота који се остварује адекватним физичким активностима, одмором, исхраном, уважавајући полне, узрасне и друге карактеристике<sup>14</sup>. Сличну дефиницију наводе и Хоули и Френкс, додатно наглашавајући здравствени аспект, описујући фитнес као ниво обележавања здравља, симптома и понашања који доприносе највишем квалитету живота<sup>15</sup>. Према Европској мрежи фитнес асоцијација, фитнес је динамичко стање физичког, психичког и социјалног благостања, које се унапређује физичким активностима, појединачним способностима, могућностима и жељама сваког појединца<sup>16</sup>. Један од приступа у дефинисању фитнеса односи се на стање у којем је појединац спреман, у доброј форми, доброј кондицији, односно добро развијених физичких способности. У том смислу, може се рећи да фитнес представља физичку припрему, односно континуирани процес правилног изабраног и дозираног вежбања у циљу поправљања општег стања и нивоа физичких способности. Из тог разлога се назив „фитнес“ често користи као процес континуираног унапређења физичких способности кроз правилно дозиране вежбе, што је од значаја како за врхунске спортисте тако и за рекреативце<sup>17</sup>.

На основу прегледа наведених дефиниција појма „фитнес“, може се закључити да фитнес представља комплексан концепт чије значење подразумева различите аспекте здравља, физичке способности, психичко стање и квалитет живота и да

12 Matić, M. (1992) *Opšta teorija fizičke kulture*, Beograd: Fakultet fizičke kulture, str. 161.

13 Kostić, R. (2009) *Bazične fitnes komponente*, Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, str. 7.

14 Nićin, Đ. (2003) *Fitness*, Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta „Braća Karić“ i Viša škola za sportske trenere u Beogradu, str. 3.

15 Howley, E. T. and Franks, B. D. (1992) *Health fitness instructor's handbook*, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 363.

16 Adami, M. R. (2002) *Aqua fitness*, London: Dorling Kindersley, p. 12.

17 Omrčen, D. Andrijašević, M. i Štefić, L. (2007) Sport, rekreacija i fitnes – analiza odabranih kinezioloških naziva, *Društvena istraživanja* Vol. 16. br. 4–5, Zagreb: Institut društvenih znanosti IVO PILAR, str. 957.

његово дефинисање подразумева различите приступе и интерпретације у научном окружењу. Међутим, чињеница је да су у основи свих дефиниција значења *стање* или *способност*, а да се у зависности од угла гледања појам фитнеса дефинише као здравље, начин живота, опште стање организма или кондиција.

У циљу разумевања појма „фитнес“ треба истаћи и постојање термина „физички фитнес“, који представља скуп физичких особина које појединац поседује или не поседује<sup>18</sup>. Тако се физички фитнес дефинише као способност обављања свакодневних задатака енергично и приправно без непотребног замора, да се са довољно енергије ужива у слободном времену, али и да се реагује у непредвиђеним ванредним ситуацијама<sup>19</sup>. Слично наведеној дефиницији, Амерички колеџ за спортску медицину (*American College of Sports Medicine*) дефинише физички фитнес као способност да се обављају свакодневни задаци живахно и без напрезања, да се са довољно енергије ужива у активностима слободног времена и да се избори са непредвиђеним хитним случајевима<sup>20</sup>. Дефиниције концептуално могу бити претенциозне, јер енергичност, опрезност, живахност, уживање и умор нису мерљиви. Међутим, разумевању физичког фитнеса доприносе мерљиве компоненте које се могу поделити у две групе. Прву групу чине компоненте које су повезане са здрављем, а другу чине компоненте усмерене ка постигнућима у спорту или некој физичкој вештини. Сходно томе се у англосаксонској литератури користе термини *здравствено усмерени фитнес* (*health related fitness*) и *фитнес усмерен ка унапређењу физичке вештине* (*skill or performance related fitness*). *Здравствено усмерени фитнес* јесте термин који се односи на неке аспекте здравља, тј. на његово очување у најширем смислу<sup>21</sup>. У нашој литератури се под наведеним појмовима могу пронаћи и термилошке одреднице као што су *општи физичка форма* или *здравствена форма*. Без обзира на термилошка одступања, основних пет компоненти здравствено усмереног фитнеса су: кардиореспираторна издржљивост, мишићна снага, мишићна издржљивост, покретљивост и телесни састав. Насупрот здравствено усмереном фитнесу, фитнес усмерен ка унапређењу физичке вештине подразумева способности којима се повећава успешност у специфичним физичким вештинама, као на пример у балетској игри. Из тог разлога, неопходно је да способности појединца буду на вишем нивоу развоја у односу на потребе општег здравља. Може се рећи да се разлика између здравствено усмереног фитнеса и фитнеса усмереног ка унапређењу физичке вештине огледа у томе колико

18 Caspersen, C. J. Powell, K. E. and Christenson, G. M. (1985) Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research, *Public Health Reports* Vol. 100, No. 2, Los Angeles: Sage Journals Home, pp. 126–131.

19 President's Council on Physical Fitness and Sports (1971) Physical Fitness, *Research Digest* Vol. 1, No. 1, London: The British Psychological Society, pp. 1–8.

20 American College of Sports Medicine (2018) *ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines*, 5th Edition, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 1337.

21 Rastogi, N. K. and Prasad, B. K. (2014) Health-related physical fitness, *International Journal of Renewable Energy Exchange* Vol. 3, No. 1, Ankara: Gazi University, p. 281.

су одређене способности неопходне или пожељне<sup>22</sup>. Основне компоненте фитнеса усмереног ка унапређењу физичке вештине су: агилност, равнотежа, координација, брзина, снага и време реаговања, односно све оне способности које су појединцу потребне за успех у балетској игри или некој одређеној физичкој вештини.

### *Фитнес програми и њихове специфичности*

Фитнес програми представљају планско и систематско физичко вежбање у циљу очувања и унапређења физичког здравља или физичких способности. Тако Нићин наводи да су фитнес програми програмиране физичке активности које одржавају или побољшавају здравствену, моторичку, естетску и социопсихолошку форму<sup>23</sup>. Сходно томе, аутор даље истиче да су то програми физичких активности које првенствено утичу на очување и побољшање здравља, доброг расположења и лакшег подношења свакодневних животних обавеза. У одређеном, теоретски оптималном односу, фитнес програми обухватају развој физичких способности значајних за очување и унапређење здравственог статуса, при чему су флексибилни за индивидуална прилагођавања. У складу са наведеним, Амерички колеџ за спортску медицину дефинише програмирање физичког вежбања као процес осмишљавања индивидуалног програма физичке активности са циљем унапређења физичке форме појединца, смањења ризика од настанка хроничних дегенеративних обољења и обезбеђења безбедног вежбања<sup>24</sup>. С тим у вези, процес вежбања у оквиру фитнес програма мора бити континуиран и плански осмишљен дуготрајан процес, а не краткотрајни интензивни програм који може довести до нежељених последица.

Прецизна подела фитнес програма није дефинисана, али се они условно могу поделити према: месту извођења, примарном циљу, употреби справа и реквизита, музици, као и полу, узрасту и специфичним потребама вежбача<sup>25</sup>. Поред постојеће поделе, у пракси је свет фитнес програма подељен још према броју вежбача, те се говори о индивидуалним и групним фитнес програмима. За потребе рада, а имајући у виду специфичност балетске игре, биће представљени одређени групни фитнес програми.

Групни фитнес програми представљају програме који се изводе у групи, пратећи музику и усмерени су ка побољшању различитих аспеката физичког фитнеса. Циљ ових програма је да учесницима пружи динамичан и интерактиван начин вежбања, као и да пружи мотивацију и подршку током вежбања. Групни фитнес

22 Stojiljković, S. Mitić, D. Mandarić, S. i Nešić, D. (2012) *Personalni fitnes*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, str. 13.

23 Nićin, Đ. nav. delo, str. 3.

24 American College of Sports Medicine (2011) Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise, *Medicine and Science in Sports and Exercise* Vol. 43, No. 7, Philadelphia, PA: Lippincott Williams&Wilkins, pp. 1334–1359.

25 tojiljković, S. i dr. nav. delo, str. 4.

програми се разликују по типу покрета, циљу, месту где се изводе, као и по употреби различитих справа и реквизита. Учесће у групним фитнес програмима има различите бенефите, укључујући побољшање кардиореспираторне ефикасности, развој мишићне снаге и издржљивости, побољшање покретљивости и корекцију телесног састава. Такође, ови програми пружају могућност за дружење и заједничку подршку међу учесницима, што може додатно мотивисати људе да редовно вежбају. Тако се данас у оквиру ових програма реализују различити кореографски часови, плесни, атлетски, борилачки и војнички тренинзи, тренинзи обликовања тела, затим програми уз употребу различитих справа и реквизита, синергије духа и тела, као и програми вежбања у води<sup>26</sup>. Ипак, може се рећи да не постоји јасна и прецизна подела групних фитнес програма, већ читав низ различитих подела, које су условљене сталним развојем фитнес индустрије, али и личним поимањима њихових творца. Тако Бергоч и Загорц<sup>27</sup>, а касније Загорц, Залетелова и Јерамова<sup>28</sup> систематизују групне фитнес програме према намени, употреби реквизита, музици, трајању напора, популацији, док Шпехарева<sup>29</sup> поделу заснива на врсти ангажмана, као и припремама тренера за реализацију часа. Потпуно другачији приступ у подели групних фитнес програма има Јоцић-Вигњевић<sup>30</sup>, која наводи њихову поделу према основним фитнес компонентама. Амерички аутори деле групне фитнес програме на: кореографске програме уз музику, програме за развој мишићне снаге и покретљивости, програме синергије тела и духа, програме који се не изводе у темпу музике, као и програме који представљају комбинацију претходно наведених програма<sup>31</sup>.

Програми са циљем развоја аеробних способности или тзв. кардио програми имају значајно место у групним фитнес програмима. Они укључују класичне цикличне активности, као што су: ходање, трчање, пливање, вожња бицикла и ролера, али и цикличне активности изведене на различитим справама и тренажерима. Поред тога, у њих спадају и активности ацикличног карактера, као што су плесни елементи. Њихова заједничка карактеристика је ангажовање више од две трећине укупне мишићне масе, која у понављајућим кретањима утиче на унапређење кардиореспираторних способности вежбача. Програми могу да се реализују без примене одређених справа и реквизита или уз њихову примену. Уколико се

26 Mandarić, S. (2018) *Grupni fitnes programi u teoriji i praksi*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu, str. 69.

27 Bergoč, Š., i Zagorc, M. (2000) *Metode poučevanja v aerobiki*. Ljubljana: Fakultet za šport, Institut za šport, Univerza z Ljubljani, str. 26.

28 Zagorc, M. Zaletel, P. i Jeram, N. (2007) *Metode poučevanja v aerobiki, dopolnjena izdaja*, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Univerza z Ljubljani, str. 45.

29 Špehar, N. Kvaliteta rada u grupnim fitnes programima, u: *Zbornik radova 15. Letnje škole kineziologa Hrvatske*, priredio Findak, V. (2006), Rovinj: Hrvatski kineziološki savez, str. 342–345.

30 Jocić-Vignjević, R. (2012) *Razvoj grupnih fitnes programa od workoua do danas*, magistarski rad, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu, Beograd, str. 85.

31 Kennedy-Armbruster, C. and Yoke, M. M. (2014) *Methods of Group Exercise Instruction*, Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 156.

реализују уз примену справа и реквизита, могу се користити траке за ходање и трчање, бициклергометри, различити степери и елиптичне справе, мини-трамполине, док је могућност примене реквизита многобројна. Поред тога, аеробни програми вежбања могу се изводити у темпу музике и њеним секвенцама, али и уз музику, при чему извођење кретне структуре не прати музичке секвенце. Тако, часови аеробних програма вежбања уз музику могу бити реализовани на два начина – с кореографијом или без ње. Програми без кореографије омогућавају вежбачима подизање фреквенције срца без унапред осмишљених кретних образаца и њихових комбинација. Међутим, иако су кретне структуре мање комплексне, могу захтевати одређени ниво координације. Такође, програми чији су часови кореографски осмишљени најчешће су условљени музичком пратњом и природом кретних структура које ће бити примењене на часу. Сваки вид аеробног вежбања уз музику, без обзира на то како је кореографски осмишљен, примењује основне облике кретања као што су: ходање, трчање, поскоци, скокови, кораци у свим смеровима и њихове комбинације. Често се ове комбинације компонују у плесне кораке. Сва ова кретања се изводе у различитим смеровима, равнима, амплитудима и интензитетима, обликујући многобројне комбинације.<sup>32</sup>

Групни фитнес програми чији је циљ јачање и обликовање мишића са реквизитима или без њих, у стручној литератури се називају „воркаут“ (*workout*), „њу боди“ (*new body*), „пауер памп“ (*power pump*), „боди памп“ (*body pump*), „боди скалптинг“ (*body sculpting*), „боди тонинг“ (*body toning*), „боди шејпинг“ (*body shaping*), калистеник и сл. Наведени програми разликују се према избору реквизита (бучице, лопта, еластична трака, вијача, гирје и др), као и према начину реализације програмских садржаја. Међутим, њихова заједничка карактеристика јесте примена моноструктуралних и полиструктуралних вежби цикличног карактера које се изводе у серијама, при чему је акценат усмерен на прецизно изведени покрет, уз правилно заузимање почетног положаја<sup>33</sup>. Програме карактерише извођење вежби са малим оптерећењем, које се регулише темпом изведених вежби и већим бројем понављања<sup>34</sup>. Вежбе се изводе према унапред утврђеном редоследу, интензитету и трајању, што чини специфичност одређеног групног фитнес програма. Комбинују се вежбе јачања мишића руку и раменог појаса, мишића грудног коша, затим мишића трбушног зида и мишића леђа, као и мишића глутеалне регије и доњих екстремитета<sup>35</sup>.

„Боди енд мајнд“ (*body&mind*) програми представљају холистички приступ вежбању, уз једнаку пажњу и уравнотежен развој посвећен физичком и менталном здрављу. Основна карактеристика ових програма је извођење специфичних

32 Mandarić, S. нав. дело, стр. 183–184.

33 Champion, N. and Hurst, G. (1999) *The aerobics instructor's handbook*, East Roseville, NSW, Australia: Kangaroo Press, p. 275.

34 Kraines-Goodman, M. and Pryor, E. (2004) *Jump into Jazz: The Basics and Beyond for Jazz Dance Students – Softcover*, New York City: McGraw-Hill Education, p. 223.

35 Mandarić, S. нав. дело, стр. 237.

покрета у циљу релаксације ума и тела, као и очувања и унапређења мишићне снаге, мишићне издржљивости, равнотеже и покретљивости. Поред наведеног, карактеристика ових програма јесте извођење покрета у споријем темпу, свесно и контролисано, уз музику која има релаксирајуће и терапеутско дејство. Најпопуларнији програм из ове групе је пилатес метода вежбања, посебно позната по свом холистичком приступу. Пилатес метода је усмерана на коришћење ума ради контроле мишића, што помаже у равномерном јачању и растезању свих мишићних група које учествују у извођењу одређеног покрета. Ова метода се темељи на уверењу да тело треба посматрати као јединствену целину, док је пажња усмерена на јачању мишића трбушног зида и мишића леђа, јер је улога ових мишића у одржавању физиолошког положаја кичменог стуба и његове стабилизације од изузетног значаја не само током вежбања већ и при свакодневним животним активностима. Упоредо са јачањем поменутих мишићних група, постепено се повећава свесност о правилном држању тела, те се спречава настанак деформитета кичменог стуба и помаже при корекцији већ насталих. Такође, применом пилатес методе током вежбања утиче се на повећање свести о сопственом телу и дисању. У пилатесу је посебна пажња усмерена на правилно дисање, контролисани, прецизни и сливени покрет, уз сталну повезаност тела и ума. Тежи се ка што тачнијем и правилнијем извођењу покрета, те тако – уз правилно дисање, стабилизацију кичменог стуба и карлице, усмереност ка лаганом и сливеном покрету – појединац постаје свестан сопственог тела.

Може се рећи да се применом пилатес методе, која се сматра уравнотеженим спојем вежби снаге и покретљивости, постижу бројни бенефити за здравље. Ова метода помаже у побољшању држања тела, јачању дубоких мишића леђа, развоју мишићне снаге и издржљивости, повећању покретљивости и унапређењу координације. Кроз правилно извођење пилатес вежби, појединац стиче свест о свом телу и мишићном систему, што омогућава активирање дубоких мишића, укључујући и мишиће леђа који су од кључног значаја за стабилност и подршку кичменом стубу. Ово не само да доприноси бољем држању тела, већ и спречава повреде и болове у леђима. Поред тога, пилатес метода омогућава развој мишићне снаге и издржљивости кроз контролисане покрете и употребу сопствене телесне тежине као безбедног оптерећења. Ово је посебно корисно за унапређење општег здравља и физичке способности. Једна од значајних предности пилатес методе јесте и повећање покретљивости зглобова и мишића, што олакшава свакодневне активности и спречава повреде.<sup>36</sup>

### *Закључак*

Балет је пре свега уметничка форма, сценско дело које се може описати као експресивна невербална комуникација, али која у данашње време од балетских играча захтева и висок ниво физичког фитнеса. То значи да тренинзи унапређења и развоја аеробне издржљивости, мишићне снаге и издржљивости, равнотеже

<sup>36</sup> Исто.

и покретљивости треба да буду саставни део припреме балетских играча, иако у играчком свету постоји став да би овакве врсте тренинга утицале на естетски изглед играча<sup>37</sup>. Наиме, иако су естетски циљеви од највеће важности, балетски играчи су под неумољивим физичким законима као и спортисти. Такође, треба имати на уму да примена активности које циљано утичу на очување физичког фитнеса може утицати на учесталост повреда у уметничкој игри, без нарушавања значајних уметничких и естетских захтева.

Одговарајући изазовима који се постављају пред балетске играче са једне стране и изазовима друштва/сцене/публике са друге стране, поједини групни фитнес програми могу бити средство којима ће се одговорити на исте. Предности ових програма у односу на друге су кретне структуре, које су у појединим програмима сличне природи кретне структуре у балету, затим могућност прилагођавања садржаја потребама балетских играча, као и омогућавање безбедног вежбања (усмерено ка здравом начину живота). Не нарушавајући естетске садржаје балетске технике, примену у процесу физичке припреме и превенцији од повреда могу имати групни фитнес програми, у циљу унапређења мишићне снаге, мишићне издржљивости, покретљивости и синергије тела и духа. Бенефити ових програма се огледају у њиховом прилагођавању тренутним способностима балетских играча, кореографским захтевима, али и чињеници да истовремено представљају средство на којем се гради ефикасна стратегија превенције од повреда и очување здравља. Међутим, треба имати на уму да свакој промени у традиционалним режимима тренинга треба приступити опрезно како би се осигурало то да естетски садржај плеса не буде нарушен новим техникама тренинга.

### ЛИТЕРАТУРА:

- Adami, M. R. (2002) *Aqua fitness*, London: Dorling Kindersley.
- American College of Sports Medicine (2018) *ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines*, 5th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine (2011) Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise, *Medicine and Science in Sports and Exercise* Vol. 43, No. 7, Philadelphia, PA: Lippincott Williams&Wilkins, pp. 1334–1359.
- Benson, M. (1995) *Englesko-srpski rečnik sa gramatikom*, Beograd: Prosveta.
- Bergoč, Š. i Zagorc, M. (2000) *Metode poučevanja v aerobiki*, Ljubljana: Fakultet za šport, Institut za šport, Univerza z Ljubljani.
- Caspersen, C. J. Powell, K. E. and Christenson, G. M. (1985) Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research, *Public Health Reports* Vol. 100, No. 2, Los Angeles: Sage Journals Home, pp. 126–131.
- Champion, N. and Hurst, G. (1999) *The aerobics instructor's handbook*. East Roseville, NSW, Australia: Kangaroo Press.

37 Koutedakis, Y. Jamurtas, A. нав. дело, pp. 651–661.

- Cheng-Feng and others (2011) Comparison of Postural Stability Between Injured and Uninjured Ballet Dancers, *American Journal of Sports Medicine* No. 39, Taiwan: National Cheng Kung University, pp. 1324–1331.
- Dictionary by Merriam-Webster Definition of fit, 15. april 2024., [www.merriam-webster.com/dictionary/fit#word-history](http://www.merriam-webster.com/dictionary/fit#word-history)
- Farmer, C. and Brouner, J. (2021) Perceptions of strength training in dance, *Journal of Dance Medicine Science* Vol. 25, No. 3, Los Angeles: Sage Journals Home, pp. 160–168.
- Fietze, I. and others (2009) Sleep quality in professional ballet dancers, *Chronobiology International* Vol. 26, No. 6, Berlin: Charité-Universitätsmedizin, pp. 1249–1262.
- Грујић, С. (2017) *Умешничка игра на телевизији: обликостворни принципи сиварања и реализације телевизијског балета*, докторска дисертација, Музикологија и медијске студије, Универзитет у Новом Саду, Нови Сад.
- Howley, E. T. and Franks, B. D. (1992) *Health fitness instructor's handbook*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jocić-Vignjević, R. (2012) *Razvoj grupnih fitnes programa od workouta do danas*, magistarski rad, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu.
- Kennedy-Armbruster, C. and Yoke, M. M. (2014) *Methods of Group Exercise Instruction*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kostić, R. (2009) *Bazične fitnes komponente*, Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, str. 7.
- Koutedakis, Y. and Jamurtas, A. (2004) The dancer as Performing Athlete: physiological considerations, *Sports medicine* Vol. 44, No. 10, Walsall: Wolverhampton University, pp. 651–661.
- Kraines-Goodman, M. and Pryor, E. (2004) *Jump into Jazz: The Basics and Beyond for Jazz Dance Students – Softcover*, New York City: McGraw-Hill Education.
- Longman Dictionary of Contemporary English, 4th edition (book and CD-ROM) (2003), Harlow: Longman.
- Mandarić, S. (2018) *Grupni fitnes programi u teoriji i praksi*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu, str. 69–237.
- Marshall, L. C. and Wyon, M. A. (2012) The effect of whole-body vibration on jump height and active range of movement in female dancers, *Journal of Strength and Conditioning Research* Vol. 26, No. 3, Philadelphia, PA: Lippincott Williams&Wilkins, pp. 789–793.
- Matić, M. (1992) *Opšta teorija fizičke kulture*, Beograd: Fakultet fizičke kulture, Univerzitet u Beogradu.
- Ničin, Đ. (2003) *Fitness*, Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta „Braća Karić” i Viša škola za sportske trenere u Beogradu.
- Omrčen, D. Andrijašević, M. i Štefić, L. (2007) Sport, rekreacija i fitnes – analiza odabranih kinezioloških naziva, *Društvena istraživanja* Vol. 16. br. 4–5, Zagreb: Institut društvenih znanosti IVO PILAR, str. 943–964.
- President's Council on Physical Fitness and Sports (1971) Physical Fitness, *Research Digest* Vol. 1, No. 1, London: The British Psychological Society, pp. 1–8.
- Rastogi, N. K. and Prasad, B. K. (2014) Health-related physical fitness, *International Journal of Renewable Energy Exchange* Vol. 3, No. 1, Ankara: Gazi University, pp. 280–283.

- Roberts, S. L. Dancers as Athletes, 15. april 2024., [www.danceconsortium.com/features/article/dancers-as-athletes](http://www.danceconsortium.com/features/article/dancers-as-athletes)
- Stojiljković, S. Mitić, D. Mandarić, S. i Nešić, D. (2012) *Personalni fitnes*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu, str. 4–13.
- Špehar, N. Kvaliteta rada u grupnim fitnes programima, u: *Zbornik radova 15. Letnje škole kineziologa Hrvatske*, priredio Findak, V. (2006), Rovinj: Hrvatski kineziološki savez, str. 342–345.
- Thiesen, T. and Sumiya, A. (2011) Equilibrio estático y dinámico en bailarines: revisión de la literatura, *Conscientiae Saúde* Vol.10, No. 1, São Paulo: Universidade de São Paulo, pp. 138–142.
- Vujaklija, M. (1996–1997) *Leksikon stranih reči i izraza*, Beograd: Prosveta.
- Ward, R. E. (2012) *Biomechanical perspectives on classical ballet technique and implications for teaching practice*, doctorate dissertation, Sydney, Australia: University of New South Wales, School of Risk and Safety Sciences Faculty of Science.
- Wyon, M. Guinan, D. and Hawkey, A. (2010) Whole-body vibration training increases vertical jump height in a dance population. *Journal of Strength and Conditioning Research* Vol. 24, No. 3, Philadelphia, PA: Lippincott Williams&Wilkins, pp. 866–870.
- Zagorc, M. Zaletel, P. i Jeram, N. (2007) *Metode poučevanja v aerobiki, dopolnjena izdaja*, Ljubljana: Univerza z Ljubljani, Fakulteta za šport, Institut za šport.

Sanja Mandarić

University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education

## FITNESS PROGRAMS IN PREPARATION OF BALLET DANCERS

### CHALLENGES AND PERSPECTIVES

**Abstract:** The paper presents fitness programs which find application in the preparation of ballet dancers with their specific movement structures. Considering the demands placed on the dancers, fitness programs are presented that include elements of injury prevention as well as enhancement of physical fitness. The aim of the paper is to indicate fitness programs that have practical applicability in preserving and improving the fitness components of ballet dancers. Additionally, the aim is to point out their prevalence in practice, as well as the need for enhancing the knowledge of actual practitioners. Programs focused on improving cardiorespiratory endurance, muscular strength, muscular endurance, flexibility and mind-body synergy were analysed. It is concluded that the analysed fitness programs have their applicability in practice, with an emphasis on the programs for improving muscular strength, flexibility and the programs focusing on mind-body synergy. At the same time, it is also concluded that fitness programs represent a challenge in the professional work of ballet dancers, but also offer a new perspective in preserving their careers and health.

**Key words:** *health, physical abilities, muscular strength, body and mind*