

Zašto Samoborke plešu?

Dumić, Gordana

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:166356>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-16**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



DIPLOMSKI RAD

Zašto Samoborke plešu? – motivi rekreativnih
plesачica latinoameričkih plesova

U Samoboru, travanj 2023.

O radu

Ples je spoj umjetnosti i sporta te gotovo da ne postoji osoba koja barem jednom u svom životu nije zaplesala. Ova tematika je zanimljiva mnogim znanstvenicima, no postoje polja koja još uvijek nisu posve istražena, a ovim radom želi se pobliže istražiti jedno od njih – motivacija za plesanjem, odnosno motivacija za plesanjem latino plesova. Dakle, u ovom radu istraživati će se motivacija i osobne aspiracije četiriju mladih Samoborki koje su se rekreativno bavile ili se još uvijek rekreativno bave plesanjem latino plesova. Osim same znatiželje, jedan od razloga ovog istraživanja je i smanjenje plesnih sadržaja za odrasle osobe u gradu Samoboru. Naime, Samobor je manji grad koji je donedavno imao tri plesna rekreativna kluba gdje su se plesali salsa i tango, no unazad nekoliko godina plesni klubovi su se zatvorili te ne postoji rekreativna plesna grupa gdje se može plesati latino ples u paru.

Cilj istraživanja je saznati koji su porivi mladih Samoborki za plesanjem latinoameričkih plesova, kako one objašnjavaju ples i kako primjećuju da on utječe na njihov život, koje su temeljne motivacije plesačica za bavljenje upravo ovim tipom aktivnosti, odnosno, zašto one plešu?

U prvom dijelu rada predstaviti ćemo osnovne pojmove potrebne za razumijevanje istraživanja, a to su: ples, slobodno vrijeme, rezultati dosadašnjih istraživanja te psihološke potrebe čovjeka. U drugom dijelu rada fokus će biti na istraživačkom dijelu rada, odnosno na kazivanjima i dojmovima kazivačica usporedno povezanim sa osnovnim teorijskim konceptima.

Temeljna literatura na kojoj se temelji istraživanje su knjige *Psihologija sporta* (Cox, 2005) te Reevova knjiga *Razumijevanje motivacije i emocija* (2010) kojima će se kazivanja kazivačica povezati sa znanstvenim objašnjenjima o povezanosti motivacija, emocija i osnovnih ljudskih potreba.

Što je ples?

Ples je oduvijek dio života ljudi. Peter Lovatt ga opisuje kao automatski fizički odgovor na pokret drugog čovjeka ili na ritam kojeg osoba čuje ili osjeti u tom trenutku (Lovatt, 2018:26). To je fizička ekspresija osjećaja i ideja kroz pokret i ritam te se odvija kao oblik interakcije između osoba, kao ritualni ples ili jednostavno kao dio svakodnevice u kojem plesač svojim pokretima tijela prati glazbu, ritam i uživa u tom trenutku, slavi svoju sreću ili iskazuje tugu u samoći. Ken Robinson i Lou Aronica ples opisuju kao puls čovječnosti koji se konstantno mijenja, evoluira u kulturi i društvu te je podložan društvenim utjecajima (Ken Robinson i Lou Aronica, 2018). Kako bi čovjek plesao on mora čuti ili osjetiti ritam, sinkronizirati svoje pokrete s tim ritmom (ili s ritmom u glazbi) te biti sposoban kretati se spontano u tom ritmu.

Uz ples su se ljudi povezivali, gradili prijateljstva, rasle su ljubavi, slavio se život, te je kao fenomen raznovrstan u svom bivanju - od sakralnog plesa, plesa koji je kao dio umjetnosti smješten u teatru, do natjecateljskog i rekreacijskog plesa. Interpretacija i značenje plesa je osim toga ovisilo o društvenim prilikama, kulturama i povijesnim razdobljima. Tako je u srednjem vijeku ples u Europi bio označen kao poziv na bludnost dok su afrički iseljenici u Latinskoj Americi plesom slavili slobodu duha koja im je bila oduzeta činom fizičkog porobljavanja te ga koristili u ritualima za svoje bogove Orishe¹. S druge strane u indijskim svetištima posvećenim božici Yellami zaredene su djevojke odavale počast božici učeći rituale i sveti indijski ples te plešući njoj u čast pred kraljem i visokim dužnosnicima (Ramberg, 2014:75). Pripadnicima indijanskog plemena Apaši ples je bio osnovni dio religijskog i liječničkog obreda koji je trajao četiri dana, a u Hrvatskoj također postoji sličan „medicinski“ ples. Naime, Anja Petaros piše kako su Dalmatinci i Istrijani prihvatili su tarantelu, talijansku plesnu tradiciju, u kojoj se bolesnika navodi da pleše danonoćno u razuzdanom brzom ritmu koji bi pogodovao izlječenju (Petaros, 2006:6). Nakon višednevnog poskakivanja, “tarantati” bi od umora zaspali i nakon toga bi se probudili izliječeni.

Postoji mnogo vrsta plesa te se nalaze u mnoštvu različitih oblika – od folklornih (tradicionalnih) plesova karakterističnih za svaki narod, standardnih, modernih do latinoameričkih plesova, baleta...

O latinoameričkim plesovima

U ovom radu naglasak je na istraživanju motivacije rekreativnih plesačica latinoameričkih plesova. Latinoamerički plesovi², ili plesovi Latinske Amerike, nastali su pod utjecajem različitih kultura i plesnih tradicija – tradicija kolonizatora, afričkih doseljenika te domorodaca središnje i južne Amerike. Postoji mnoštvo različitih plesova, no svjetski poznati su: rumba, samba, cha cha, jive, mambo, salsa, kubanska rumba, pachanga, cumbia, merenge, bachata, zouk, dancehall.

Svaki ples najprije je postojao u slobodnoj formi, odnosno kao društveni ples ili kao ples koji se izvodio u određenim ritualima posvećenim bogovima. Ipak, većina Europljana je latino plesove prvi puta vidjela kao formu standardnih i latin plesova na nekom natjecanju ili nastupu, televizijskom ili nastupu uživo.

¹ <https://www.worldhistory.org/Orisha/>

Orishas su entiteti bogova iz religije Yoruba, spiritualne prakse porijeklom iz zapadne Afrike koja je na područje Kariba došla migracijom afričkih robova. S obzirom da je Kuba kolonizirana katoličanstvom, a kasnije je komunizam branio iskazivanje ikakve religije, ova religija je bila zabranjena do nedavno. Božanstva Yorube su postala sinkretizirana sa katoličkim svecima.

² <https://www.britannica.com/art/Latin-American-dance>

Naime, latinoamerički plesovi su u Europu stigli početkom 20. stoljeća, no neki od njih su se tijekom vremena standardizirali kao što se standardizirala i glazba svojstvena svakom plesu te su postali dijelom europskih plesnih natjecanja (Harman, 2019: 32). Žarišta novih kultura su u to vrijeme bili Pariz i London, metropole kolonijalnih sila, a iz njih su se latino plesovi širili u različitim pravcima Europe, a kasnije i diljem svijeta.

Tim Cresswell piše kako postoji nekoliko razloga zašto su plesovi prošli proces standardizacije i prilagodbe. Naime, neki plesovi nastali su imitirajući svakodnevne situacije, kao što su različiti poslovi na polju koji su bili svakodnevica niže klase afričkih robova u Americi.

„U tangu i drugim plesnim oblicima pokreti koji potječu iz radničke klase i podređenih populacija te mjesta postaju "uglašeni" dok se probijaju prema vrhu društvene i prostorne hijerarhije. Važan dio ovog procesa 'civiliziranja' je ukidanje ili ublažavanje otvoreno seksualnih figura u plesu“ (Cresswell 2006:57).

Također, europski narodi drugačije shvaćaju mimiku, geste i općenito ljudsko tijelo te možemo reći da su konzervativniji u komunikaciji od primjerice naroda Latinske Amerike i Afrike. Pojedini koraci i plesne figure smatrane su divljim, opscenim te neprikladnim europskom bontonu te su trebali biti zamijenjeni prikladnijim pokretima (Cresswell, 2006:72).

„Rješenje za te 'čudne korake' koje je predložio i donio ISTD bilo je proizvesti vlastiti kodirani skup odgovarajućih pokreta koji su smatrani univerzalnima u svojoj primjenjivosti. Svakako postoji dojam visoke modernosti u rigoroznoj kodifikaciji plesa, u strogim izračunima tempa i u definiciji onoga što je u plesu prihvatljivo. Ovo je samo pojačano izrazima koji se koriste za opisivanje engleskog, ili imperijalističkog plesa u dvorani u njegovom najboljem izdanju. To uključuje "graciozno", "dostojanstveno", "uniformirano" i "delikatno" držanje i plesne pokrete. Naglasak uniformnosti i univerzalnosti ukazuje na istinske imperijalne ambicije Silvestra i njegovih kolega“ (Cresswell, 2006:72).

Naravno, postoji mnoštvo plesova koje nije bilo moguće prilagoditi i standardizirati zbog svoje kompleksnosti ili forme koja je bila u suprotnosti sa prihvatljivom formom Europljana, stoga se oni plešu isključivo u svojoj prirodnoj, društvenoj formi koja može biti kao ples u paru ili solo ples. Danas je u Hrvatskoj sve veći interes i za druge latino plesove koji ne pripadaju sportskom, odnosno natjecateljskom plesu, već se smatraju egzotičnijima i dijelom su *social*

*dancing*³ scene. Tu prednjači *bachata*⁴, *zouk*⁵, *dancehall*⁶ te salsa koju ćemo kasnije detaljnije objasniti.

Prema Richardu Powersu latino plesovi se dijele prema namjeni plesa na natjecateljski, društveni ples te na projekciju odnosno plesni nastup⁷. Kao što je navedeno, neki od ovih plesova se uz standardne plesove ubrajaju u sportski ples. Naime, na tim plesnim natjecanjima se u kategoriji standardnih plesova plešu engleski valcer, tango, bečki valcer, slowfox i quickstep, a od latinoameričkih cha cha cha, samba, rumba, jive i paso doble.

Plesni par u sportskom plesu je dugovječan i temelji se na velikom povjerenju između plesača i plesačice te na fizičkim predispozicijama kao što je približno jednaka visina partnera. Vicki Harman početak prestižnih natjecanja u latinoameričkim plesovima smješta u 1920. godine kada je započelo natjecanje u londonskom Winter Gardenu koje se i danas održava (Harman, 2019). Ovi plesovi za profesionalne plesače jesu dio sportskog plesa koji je strogo strukturiran, s unaprijed isplaniranom i naučenom koreografijom te je usmjeren na pobjedu na natjecanju. Plesni show nastup ili projekcija je ples koji je koreografiran, no plesnom paru je cilj zadiviti publiku, za razliku od natjecanja na kojima su suci ti koji ocjenjuju preciznost koraka i izvedbu plesa.

Društveni ples, eng. social dancing, od profesionalnog dijeli standardizirano znanje, različitost izvedbe i pripadnost zajednici, tj. stupanj angažmana i uključenosti (Katarinčić, 2012:2). On je opušten i usmjeren na zabavu i uživanje u trenutku te se standardizirana pravila karakteristična za svaki sportski ples u tom slučaju ne primjenjuju. U društvenom plesu ne postoji koreografija koju plesači moraju otplesati već muškarac, leader, vodi partnericu intuitivno, kako on u tom trenutku osjeća. Cilj plesa je konekcija i interakcija s partnerom te međusobno učenje kroz ples s različitim partnerima. Naravno, svaki ples karakteriziraju njemu svojstveni koraci, no improvizacija i plesanje po osjećaju dio je društvenih plesnjaka te u tome postoji određena čar u kojoj dolazi individualnost, kreativnost i maštovitost plesača. Ples je partnerstvo, a o tome je pisao i Arthur Murray, instruktor plesa, davne 1922. godine

³ <https://www.arthurmurraylive.com/blog/what-is-social-dancing>

⁴ Bachata je ples iz Dominikanske Republike. Postoji nekoliko vrsta bachate: dominikanska, autohtona bachata koju karakterizira brži ritam i mnogo kratkih ukrasnih koraka; bachata sensual odnosno senzualna bachata (ima vrlo malo sličnosti sa izvornom bachatom, pleše se na modernu glazbu te je u svijetu postala popularna u posljednjih nekoliko godina) te bachata (koja je zapravo pojednostavljena dominikanska verzija plesa, a popularizirala ju je grupa Aventura). (<https://www.encyclopedia.com/humanities/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/bachata>)

⁵ Zouk je brazilski ples koji se razvio 90-ih godina, a ima korijene u popularnom plesu lambada. (<https://www.brazilianzoukcouncil.com/dance-education/history-of-brazilian-zouk/>)

⁶ Dancehall je vrsta plesa porijeklom s Jamajke. Nastao je 70-ih godina, a karakteriziraju ga energični plesni pokreti. Mnogi plesni pokreti koji se vide u hip hop videima su ustvari varijacija dancehall pokreta. (<https://en.wikipedia.org/wiki/Dancehall>)

⁷ <http://socialdance.stanford.edu/syllabi/ballroom.html>

objavivši priručnik „How to become a good dancer“ (Murray, 1922:3). U njemu navodi kako za dobar ples svaki plesač mora znati plesne korake te ih uvježbavati i izvan plesne dvorane, samostalno, pritom vježbajući i balans. Muškarac u plesu vodi, no on ne može voditi ženu koja nema plesno znanje i pojam o osnovnim plesnim koracima. Iz znanja i dubine poznavanja plesa proizlazi samopouzdanje plesača.

Kako ples utječe na čovjeka

Ples je osim filozofskog, emotivnog i religijskog aspekta i fizička aktivnost. Iako je do sada ova tema relativno slabo istraživana, većini objavljenih radova tematika istraživanja plesa je njegovo djelovanje na psiho-fizičko zdravlje plesača amatera. Naime, kao što je ranije istaknuto, u ovom radu istražuju se motivacije plesača amatera te stoga i literatura na koju se poziva u radu slijedi taj kriterij. Također, ples je u ovom kontekstu smješten u slobodno vrijeme pojedinca, a kod profesionalnih bi plesača on bio dio njihova radnog vremena.

Latinoamerički plesovi dobra su preporuka kao aktivnost za sve dobne skupine, a to dokazuju i istraživanja kojima je dokazano da oni pozitivno utječu na fizičko i mentalno zdravlje ljudi, od najranije dječje dobi do ljudi u starijoj dobi kojima ples pomaže u prevenciji demencije. U istraživanju provedenom na djeci školskog uzrasta dokazano je da se plesom razvija motorika i balans, a Imamović i Rašidagić se slažu kako bi ples trebao biti dio nastave tjelesne i zdravstvene kulture te školskog kurikulumu (Imamović i Rašidagić, 2008). U SAD-u brojne plesne škole već nude programe prilagođene kurikulumu te provođenju u školskim ustanovama, a povratne informacije su i tamo vrlo pozitivne. Naime, zajedničko plesanje učenica i učenika vodi ka boljoj međusobnoj komunikaciji, socijalizaciji, prihvaćanju različitosti te suradnji, kako sa drugim učenicima tako i sa učiteljima i profesorima (Robinson i Aronica, 2018).

Domene i suradnici su 2015. godine proveli istraživanje (2016: 190-195) na 24 sudionice dobi od 22 do 56 godina koje su vodile uglavnom sjedilački način života, a u istraživanju su bile uključene na satove salse i zumba 2 puta tjedno. Satovi salse su bili uobičajeni, odnosno, prvi dio sata (obično 3, 4 pjesme) su se sudionici zagrijavali i plesali footwork, a nakon toga je slijedilo plesanje u paru gdje je muškarac učio vođenje, a žena praćenje. Zumba⁸ je, s druge strane, fitness program inspiriran latino pokretima iz različitih plesova, no usmjeren je prvenstveno na kardio tjelovježbu i bržu, energičnu glazbu. Istraživanje je trajalo 2 mjeseca te je uključivalo i mjerenje težine i obujma struka prije početka plesnih treninga i po završetku eksperimenta. Rezultati su pokazali kako je utrošak energije i broj otkucaja srca veći na satovima zumba, no to je i bilo očekivano s obzirom na to da je zumba

⁸ <https://www.zumba.com/en-US/pages/class>

prije svega fitness program s visokim intenzitetom aktivnosti. S druge strane istraživanjem Pinniger i suradnici (2012, prema Domene i suradnici, 2016) kod odraslih osoba koje su doživjele simptome povezane s depresijom ili stresom dokazano je kako latino ples u paru, točnije tango, pomaže u redukciji nivoa stresa i smanjenju razine depresije.

Također, dvadesetjednogodišnja studija provedena na 488 ispitanika starijih od 75 godina pokazalo je kako različite fizičke i mentalne aktivnosti, primjerice rješavanje križaljki, sviranje nekog instrumenta, ples te grupne diskusije jesu u kauzalnoj vezi s povećanjem kognitivne rezerve, odgađajući pritom klinički i patološki početak demencije (Verghese, 2003).

Slobodno vrijeme

Slobodno vrijeme je vremensko razdoblje u danu koje je osobi dostupno za obavljanje dobrovoljnih aktivnosti, odnosno nije povezano s radnim i / ili školskim, fakultetskim obvezama. Slobodno vrijeme u suvremenom društvu označava prostor i mogućnost interakcije u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije, odnosno prostor samoaktualizacije i samoostvarenja osobnosti (Previšić, 2000, prema Vidulin-Orbanić, 2008).

Slobodno vrijeme je uvijek bilo dio svakodnevice, no formalnije mapiranje slobodnog vremena počelo je razvojem industrije te kapitalizma.

Naime, razvojem industrije i potrebe za očuvanjem slobode i prava radnika već je početkom 20. stoljeća došlo do podjele dana na takozvane tri osmice. Riječ je o podjeli dvadesetčetverosatnog dana na 8 sati rada, 8 sati sna te 8 sati slobodnog vremena .

Kao što je navedeno, slobodno se vrijeme počelo razvijati u urbanom i industrijskom ozračju. Naime, slobodno vrijeme u ruralnim i urbanim sredinama se odvija drugačije i specifičnije te ne podrazumjeva isto.

Ukoliko promislimo o ruralnim krajevima prije samo pedesetak godina možemo primjetiti kako je slobodno vrijeme ljudi na selu isprepleteno bilo s radnim vremenom te da je uglavnom provedeno na istom mjestu, u svojem domu ili negdje u blizini svojeg prebivališta. Kako je većina mladih stanovnika sela već tada u svom domu posjedovala televizor često bi se slobodno vrijeme provodilo gledajući sadržaje na njemu, međutim, način života i ponuda televizijskih sadržaja nije bila bogata kao danas, stoga se televizija gledala uglavnom navečer, a slobodno se vrijeme provodilo u druženju sa susjedima, igranju različitih igara ili u sudjelovanju u sadržaju lokalne zajednice, primjerice u kulturno-umjetničkom društvu ili dobrovoljno-vatrogasnom društvu.

Za Đurića selo je svijet u malom, dostatan da sebi osigura sve što mu je potrebno za svoju egzistenciju i cjelokupni život (Đurić, 1970:131). Naime, prije pola stoljeća, dok je seoska sredina bila prepoznatljiva po seoskim domaćinstvima i svaka je kuća hranila domaće životinje

i obrađivala svoje njive, slobodno se vrijeme za sve ukućane prilagođavalo potrebama domaćih životinja i svim ostalim zadaćama koje se moraju napraviti kako bi seosko domaćinstvo opstalo. Ritam dana i poslova prilagođen je bio ritmu prirode, ovisno o godišnjem dobu. Tako je primjerice za sunčanih i vedrih dana, u proljeće, ljeti i na jesen, prioritet bio raditi na njivi, odvesti životinje na ispašu. Zimi se uglavnom brinulo o prehrani životinja, a nemogućnost rada na polju ostavila je dovoljno vremena koje je provedeno više u kući, uz različitost ručnih radova i zadaća koje se moraju učiniti kako bi se na proljeće opet moglo početi s obradom tla (primjerice briga i izrada novih alatki). Tada je Hodžićeva definicija sela kao relativno trajno naseljenog prostora manje skupine ljudi koji se bavi poljoprivrednom proizvodnjom bila posve aktualna (Hodžić, 2006).

Međutim, procesima modernizacije, ekonomskog rasta, širenjem industrijsko-uslužnih djelatnosti te globalizacije i širenjem kapitalizma, selo se počelo mijenjati te je prestalo biti samodostatno, odnosno seoski način života kao takav je nestao (Đurić, 1970:132). Naime, danas većina ljudi na selu vodi život nalik onom u gradu, odnosno gotovo da i ne posjeduju domaće životinje, ne obrađuju velike njive, no uglavnom posjeduju manji vrt na kojem uzgajaju povrće za vlastite potrebe. S obzirom da je posjedovanje automobila danas potreba, a ne luksuz, povezanost sela i grada postaje nezamjetna prepreka u svakodnevicu.

To je vrlo bitno naglasiti za ovo istraživanje jer jedna od kazivačica živi na selu. Njeno mjesto prebivališta bi ju, da ona živi u 1970- im godinama, određivalo u provođenju slobodnog vremena te bi vodila drugačiji način života, no prometna povezanost, društvene mreže i ostali procesi ranije navedeni utječu i na način provođenja njene svakodnevice te joj je sudjelovanje u različitim aspektima života te u različitim geografskim prostorima omogućeno ne samo zbog prometne povezanosti već i internetske povezanosti sa svijetom.

Kao što je navedeno, iz same prirode i potrebe brige o domaćinstvu može se reći da je slobodno vrijeme u tradicionalnoj seoskoj sredini bilo vrlo teško pronaći, jer uvijek bi se pronašlo još nešto što bi se moglo uraditi. Međutim, u gradovima je oduvijek vrvila različitost sadržaja kreiranih kako bi upotpunili građansku dokolicu.

Naime, već krajem devetnaestog i tijekom dvadesetog stoljeća na našem podneblju se počinju otvarati pučka i radnička sveučilišta, kazališta, knjižnice za sadržajnije i kvalitetnije provođenje slobodnog vremena. Sportske aktivnosti, također, pronalaze svoju vrijednost u slobodnom vremenu čovjeka, a najčešće se njeguje biciklizam, planinarenje, streljaštvo, mačevanje, skijanje, laka atletika, nogomet, lov i ribolov (Vidulin-Orbanić, 2008). Komar pak slobodno vrijeme određuje kao prostor istinskog obrazovanja i samoodređenja (Komar, 2009). S obzirom da u tom vremenu osoba odlučuje samostalno, bez ikakvih drugih pobuda, osim onog istinskog

zanimanja i želje za upoznavanjem i realizacijom svojih potreba, samoodređenje i samoaktualizacija je neminovna.

Slobodno vrijeme se može odvijati u privatnoj sferi, u vlastitom domu kroz primjerice neku samostalnu aktivnost kao što je čitanje knjige, učenje i proučavanje određenog znanstvenog polja, ili kao aktivnost provedena u određenom prostoru s grupom ljudi kojoj je cilj sudjelovanje u nekoj specifičnoj aktivnosti. To primjerice može biti grupni trening u teretani, pjevanje u ansamblu, sudjelovanje u keramičarskoj radionici ili organizirano planinarenje. Dokazano je da ljudi osjećaju više sreće i zadovoljstva kada se bave aktivnim i strukturiranim aktivnostima u slobodno vrijeme (u usporedbi s nestrukturiranim i pasivnim aktivnostima kao što je primjerice gledanje sadržaja na televiziji) (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003. prema Brkljačić et al, 2012).

Ken Roberts predstavnik je pluralističke perspektive o slobodnom vremenu. On određuje dokolicu kao vrijeme provođenja onih aktivnosti koje pojedinac relativno samostalno odabire, odnosno njegov su individualni izbor (Farkaš, 2014:7). Država i komercijalna poduzeća nude različite sadržaje i ponude aktivnosti za članove društva, no oni su podložni promjenama što zbog infrastrukture i potrebe aktivnosti za specifičnim prostorom, do globalnih trendova koji populariziraju određene aktivnosti.

Kao što ćemo kasnije u radu vidjeti, u Samoboru su prije desetak godina, kada su kazivačice počele plesati, postojala 3 plesna kluba, dok danas postoji samo jedan plesni klub koji je usmjeren na jazz dance, hip hop i ples prilagođen dječjem uzrastu. Većinu aktivnosti danas u gradu čine fitness centri, teretane i nogometni, rukometni i košarkaški klub.

Latinoamerički plesovi kao oblik rekreacije Hrvata

Latino plesovi i trend popularizacije društvenih latino plesova uzeo je maha prije dvadesetak godina, a show nastupi i veća prisutnost plesova u medijima približio je građanima ples i njegovu estetiku. Primjerice, HRT-ov televizijski show 'Ples sa zvijezdama' značajno je popularizirao standardne i latino-američke plesove u Hrvatskoj - u većini plesnih škola broj članova dvostruko se povećao (Simić Jelača, 2007). Veći interes za plesne aktivnosti, utjecao je na povećanje takvog sadržaja posebice u metropoli gdje postoje brojne plesne škole, klubovi te se održavaju brojne radionice i plesni festivali tijekom vikenda. Plesnjaci tih društvenih plesova se održavaju nekoliko puta tjedno na događajima organiziranim isključivo za određeni ples. Rekreativni (i profesionalni) plesači tanga primjerice plešu na milongama, plesnoj zabavi na kojoj se pleše tango, dok se plesači salse i bachate okupljaju na događajima na kojima DJ pušta glazbu salse, bachate i kizombe te sembe. Kizomba i semba potječu iz Angole, no uglavnom jesu dio salsa plesnjaka. Ponekad se na plesnjacima pleše i cha cha međutim to je u

manjoj mjeri s obzirom na to da je ona zahtjevniji ples od lepršave salse. Ovi plesnjaci su strukturirani oko latino plesa, no u Hrvatskoj postoje i događaji na kojima se pleše dvokorak, valceri ili primjerice tradicionalni plesovi u đakovačkom šokačkom disku Tom-Tom .

Potreba za takvom vrstom događaja i zabave nije nova već je dio ljudske prirode. U Hrvatskoj se pleše na slavljima, proštenjima te u svoje slobodno vrijeme od davnina, a o tome je pisala i Ivana Katarinčić dokumentirajući zagrebački plesni prostor s kraja 18. stoljeća te tijekom 19. stoljeća. Naime, pojava društvenog plesa u Europi razvila se s rastom gradova i razvitkom trgovine i obrta, a takvi su se trendovi proširili i diljem Zagreba gdje se ponajviše plesalo u plemićkim gornjogradskim aristokratskim palačama, na Markovu trgu pa i na Kaptolu, dok su građani posjećivali vlastite „purgarske plesove“ koji su se održavali u gostionicama i kavanama (Katarinčić, 2005:2). U prvoj polovici 19. stoljeća u Zagrebu jača građanski sloj koji traži zabavu i preuzima organizaciju zabavnog života te potiče i traži načine za izgradnju novijih i većih javnih objekata gdje bi moglo priređivati zabave i plesove (Katarinčić, 2005:5). U seoskoj tradiciji uobičajeno je plesanje u raznim godišnjim dobima povezano sa pučkim vjerovanjima vezanim uz odbijanja zlih sila od kuće te „blaga“, odnosno domaćih životinja, za poboljšanje uroda, no postoje pravila koja primjerice zabranjuju ples u korizmeno doba. Osim toga ljudi na selu su također plesali okupljajući se u najvećoj kući u selu te tamo plešući razne plesove.

Salsa je trenutno najpopularniji i najurednije strukturiran ples kao društveni i kulturalni fenomen (na hrvatskom području te globalno) te se najdominantnije ističe u organizaciji i praksi (Katarinčić, 2012:14). Razvila se 70-ih godina u New Yorku u okružju migranata iz karipskih država, Puertorikanaca te Kubanaca, a to se primjećuje i u samom nazivu jer riječ salsa označava umak. U glazbenom kontekstu to označava spoj mnogo različitih instrumenata te različitih utjecaja. Postoje različiti tipovi salse, salsa na 1, salsa na 2, kubanska salsa, međutim njen korijeni su u sonu, afro-kubanskom plesu.

Salsa se u zapadnom svijetu ogleda prvenstveno kao ples, no iza nje postoji snažna kulturološka i politička pozadina odnosno ukorijenjena povijest ropstva i kolonizacije očitovana kroz plesne pokrete (Renta, 2006:141).

S obzirom da latino plesovi nisu tradicionalno povezani s hrvatskom kulturom te ih pojedinac ne može naučiti u svojoj zajednici, znanje o njima se prenosi na plesnim tečajevima u plesnim studijima odnosno školama. Plesne grupe podijeljene su prema znanju i plesnim vještinama polaznika na početni tečaj, napredni i rekreacijski dio, no to uglavnom varira od plesnih instruktora i načina na koji oni u svom centru organiziraju plesni tečaj.

Plesni koraci se vježbaju tj. isplesavaju, a grand finale održava se plesanjem na spomenutim plesnjacima koje organiziraju plesni klubovi i uglavnom voditelji plesnih grupa. Ove plesne

zabave razlikuju se od drugih ranije spomenutih jedino u plesu koji se na njima pleše, sve ostalo je uobičajeno kao i kod drugih izlazaka u klub ili u kafić. Ljudi međusobno razgovaraju, zabavljaju se, stvaraju se poznanstva i prijateljstva te plešu i uživaju u plesnim ritmovima. Iako je to društveni ples u kojem ne postoji koreografija kojom se želi zadiviti druge plesače početni plesači će najčešće koristiti naučene koreografije kada plešu na plesnom podiju, dok će plesači koji plešu dugu niz godina biti zaigraniji i opušteniji na plesnjaku.

Vjerojatno, da me ne zanima sve to puno više, bi´ naučila osnovni korak i par nekih finti i to mi je dovoljno zapravo. Dosta ljudi pleše neke naučene koreografije. (Vedrana)

Dakle, sadržaj društvenih latino plesova u Hrvatskoj postoji i svakim je danom sve bogatiji, no nažalost on se generira te centralizira u većim gradovima gdje postoji veći broj zainteresiranih pojedinaca za takve aktivnosti, dok je sadržaj u manjim gradovima često slabiji te su mogućnosti izbora samim time ograničene.

Slična situacija je u Samoboru, manjem gradu smještenom nedaleko od Zagreba, odakle potječu kazivačice intervjuirane za potrebe ovog istraživanja. Naime, prije desetak godina su u Samoboru postojala tri plesna kluba koja su nudila raznovrstan plesni sadržaj prvenstveno orijentiran na latino plesove - salsu, bachatu i tango. U to se vrijeme u Samoboru održavao i plesni festival SalSam (Fijolić, 2011)⁹ koji je ugošćavao mnoge plesne umjetnike, trenere i show grupe. Danas je, međutim, aktivan samo jedan plesni klub koji nudi aktivnosti modernog plesa i jazz dancea, a tečajevi latino plesova se više ne održavaju.

Kad sam ja krenula plesat´ u Samoboru su bila tri plesna kluba: naš klub, SalSam i još jedan klub u kojem se plesala salsa na 2. Bilo je veselo, imali smo radionice, čak su dolazili i instruktori iz drugih škola, a jedno su vrijeme na tečaj bachate dolazile i dvije gospođe iz Zagreba...

I SalSam, to je bil prvi festival na kojem sam bila, a mislim da sam plesala doslovno par mjeseci. Sjećam se da smo na partiju plesali samo tih par osnovnih figura koje smo naučili do tad (smijeh). Al´ onda je to sve nekak zamrlo, jedan po jedan klub je prestal s radom. Danas za tak´ neke stvari jednostavno trebaš it u Zagreb. (Tamara)

⁹ <https://profitiraj.hr/medunarodni-salsam-festival-%E2%80%93-poklanjamo-ulaznice/>

Metodologija istraživanja

Za potrebe ovog istraživanja intervjuirane su četiri kazivačice. To su djevojke u svojim dvadesetim godinama: Bernarda (24 godine), Vedrana (26 godine), Klara i Tamara (28 godina). Provedeno je kvalitativno istraživanje u kojem je osnovna metoda prikupljanja podataka bila polustrukturirani dubinski intervju. Polustrukturirani intervju je ujedno i najčešći oblik kvalitativnih i etnografskih¹⁰ istraživanja te protokol odnosno pitanja nisu posve određena, već se prilagođavaju situaciji i onome što kazivač predstavi kao njemu bitno. Međutim, temeljnu strukturu intervjuja činila su sljedeća pitanja:

Što je, po tvom mišljenju, ples?

Je li ples dio tvoje svakodnevice?

Što bi istakla kao najveću motivaciju kojom biraš ples kao svoj hobi?

Koliko dugo se rekreativno baviš plesom?

Kako se osjećaš dok plešeš?

Kao što je naglašeno ranije, ova pitanja činila su temelj svakog razgovora s kazivačicama, a razgovor je potom tekao u smjeru u kojem su kazivačice najviše isticale (o tome će biti više riječi u poglavlju o rezultatima istraživanja).

Ovaj diplomski rad temelji se na istoimenom seminarskom radu iz 2021. godine te su tada intervjuirane spomenute četiri kazivačice koje su tada bile aktivne rekreativne plesačice. Međutim, diplomski rad pisan je ove godine stoga se stvorila potreba provesti još jedan polustrukturirani intervju s kazivačicama. Ovo istraživanje je tako provedeno u dvije etape: 1. etapa je bilo istraživanje iz 2021. godine temeljeno na kazivanjima četiri kazivačice, a 2. etapa je temeljena na praćenju kazivačica te ponovnom razgovoru s onima koje su trenutno aktivne rekreativne plesačice – Vedrana i Tamara. Drugi provedeni intervju je vremenski trajao duže od prvoga te su se tijekom razgovora otvorile različite teme – od potrebe za druženjem s ljudima sličnih interesa, važnosti fizičke aktivnosti do interesa za filozofiju i produbljivanje znanja o izvorima plesa i generalno kulture naroda iz kojeg ples potječe.

Kazivačice Bernarda i Klara su u međuvremenu pronašle nove hobije stoga s njima nije proveden drugi razgovor.

Ovim radom pobliže se želi uvidjeti što motivira amaterske plesačice odnosno rekreativne plesačice na tu aktivnost te zašto je odabiru kao svoj hobi. Također, cilj istraživanja je saznati koji su porivi mladih Samoborki za plesanjem latinoameričkih plesova, što njima ples znači te kako smatraju da on utječe na njih i njihov život.

¹⁰ Etnografija - „tehnika kvalitativnog istraživanja, koja je karakteristična po tome što provodimo duži vremenski period vremena s ljudima. Mi zaranjamo u njihov svijet, i to nam omogućava da promatramo i razumijemo ono što oni kažu, čine i način na koji to čine.“ (Ipsos, <https://www.ipsos.com/hr-hr/etnografija>)

Hipoteze istraživanja su:

Ples pozitivno utječe na osobu – na njeno psihičko i fizičko zdravlje.

Ples u plesaču stvara pozitivne emocije.

Plesom se osoba opušta, uživa u tom pokretu te postoji jaka intrinzična motivacija.

Ples je dinamičan hobi.

Kazivanja kazivačica povezana su literaturom koja obuhvaća psihološke ljudske potrebe te razumijevanje emocija i motivacije čovjeka.

Rezultati istraživanja : Zašto baš ples?

Čovjek bira aktivnost koja u njemu pobuđuje zanimanje i nagon za djelovanjem.

Svaka je kazivačica krenula plesati na specifičan način, iz svojih specifičnih razloga, te ima vlastitu „plesnu priču“. Primjerice Klara je isprva plesala zumbu (počela je u svojoj srednjoj školi), a to ju je pomalo uvodilo u salsu koju je plesala 3 godine rekreativno. Nakon toga se ponovno vratila zumbi te je već nekoliko godina instruktorka zumbe, a salsu više ne pleše niti ne ide na plesnjake.

Vedrana je u višim razredima osnovne škole započela sa hip hopom te je jednom prilikom sasvim slučajno ostala duže u plesnom klubu, nakon svog treninga kada je bio trening salse te joj se ona svidjela.

Krenula sam na salsu sasvim slučajno, jer je u istoj dvorani bio i hip hop koji sam trenirala. Jednom sam nakon treninga svog ostala duže i vidla salsu, tak' sam počela. (Vedrana)

Kazivačica je salsu plesala dvije godine, pa je nastavila s dancehallom.

Kad sam prvi put vidla taj ples, to je bilo to. To nam je pokazivala trenerica na hip hopu, bila je drugačija muzika, nekak' "tropska", plesna, baš da te tjera na ples. Pokret je bil tak fluidan i mekan. Tad sam bila u 2. srednje, ali odmah sam znala da kad budem mogla ić u Zagreb na te treninge, znala sam da ću ić. Tak' je i bilo, čim sam upisala faks sam krenula i na dancehall. Dancehall je cijela kultura, ne samo ples, ima male pokreta, female, old school, middle school, smooth koraka, i cijelu filozofiju i povijest, način oblačenja, sve. (Vedrana)

Nakon 6 godina pauze se ponovno vratila na treninge salse pritom učeći i druge plesove koji su uobičajeni na salsa partijima – bachatu i kizombu.

Vedrana je 2022. godine živjela u Puli gdje se također učlanila u jedan plesni klub salse, a povratkom u svoje rodno selo nastavila je plesati na treninzima u Zagrebu.

Tamara ističe kako se zaljubila u ples još kao djevojčica kada je plesala dvokorak na svadbama, no pogledavši Prljavi ples, kulturni film iz 80-ih te njegov remake iz 2000-ih, otkrila je latino plesove - mambo i salsu, a kasnije je pratila Ples sa zvijezdama i druge filmove gdje bi ples bio glavna tema.

Oduvijek mi je ples bil neak poseban. Ne znam zakaj, možda zbog tih dvoje ljudi koji se zajedno zabavljaju i sinkroniziraju u pokretima. Jednostavno je to drugačije od neke uobičajene komunikacije koju susrećemo u svakodnevnom životu. Oduvijek sam voljela tu energiju, ne samo latino plesova nego i ovih naših. Prvo sam naučila dvokorak i plesove uobičajene za naše svadbe i zabave, gledala sam druge kak' plešu, a onda se i sama uključila u ples. A u latino sam se zaljubila valjda prije osnovne škole. I točno se sjećam tog trenutka kada sam prvi put vidjela na televiziji neko natjecanje, bilo je magično. Kasnije sam pogledala Prljavi ples 1 i 2. To je bila revolucija za mene. (Tamara)

Plesati salsu je započela krajem srednje škole kada je sa sestrom krenula na salsu u Samoboru te je tada plesala 2 godine, nakon duže pauze, no uz povremene salsa partije, vratila se plesu učeći bachatu u Zagrebu, a nakon pandemije korona virusa je nastavila s plesom i to traje i danas.

Bernarda, najmlađa kazivačica, nekoliko je mjeseci plesala tango, a sve je počelo na nagovor prijateljice koja joj je „godinu dana oduševljeno govorila koliko je to divan ples“.

Sloboda izraza me privukla tangu. Isprva se ovaj navod možda čini potpuno apsurdan jer tango na prvi pogled izgleda vrlo strogo određen ples. Od samog držanja do izvođenja pokreta, sve je vrlo precizno i naizgled iskalkulirano. No, ljepota je u tome što tango nema osnovni korak niti zadano gibanje. (Bernarda)

Nakon tanga kratko je vrijeme plesala salsu, no već 3 godine se ne bavi ovim hobijem, iako, kaže kako ne pleše aktivno, smatra da je ples dio njenog života oduvijek.

Rekla bih da plešem od kako sam prohodala. Čim bi čula glazbu, uvijek bih uz nju uključivala pokret, bilo to lupkanje ritma ili samo opuštanje tijela u razne oblike.

Tu činjenicu mogu usporediti s time što sam sada odgajateljica u vrtiću, točnije u jaslicama i svakodnevno uvodim ples u rad u skupini. Osim što podiže puls i potiče cirkulaciju kod djece, usporedno im luči dopamin i serotonin koji daju divnu motivaciju za početak dana. To je vidljivo najviše na njihovim osmjesima i razigranosti tijekom i nakon plesa. (Bernarda)

Psihološke potrebe čovjeka

Aktivnost je u prirodi ljudi i životinja. Dok su djeca mala ona su zainteresirana stvarima te su u interakciji s njima na način koji im je tada omogućen, primjerice povlačeći i gurkajući predmete. Rastući, ona istražuju i ispituju odrasle osobe o svakodnevnim životnim pojavama, počinjju se baviti određenim aktivnostima, hobijima. Odrasla dob, međutim, ne isključuje interes za svijet. Naprotiv, odraslost i poslovni svijet često sadrži izazovne situacije koje utječu na raspoloženje čovjeka, stoga je potrebna aktivnost koja će ih usrećiti, oraspoložiti i ispuniti pozitivnom energijom.

Psihološke potrebe su, uz fiziološke i društvene potrebe, ono što je ljudskom biću potrebno kako bi bio samoaktualizirana i zadovoljna jedinka. Prema Maslowu čovjek ima pet osnovnih potreba, od nižih prema višim to su: fiziološke potrebe (glad i žeđ), potreba fizičkom sigurnošću, ljubav i pripadanje (prijateljstvo, obitelj, seksualna intimnost), poštovanje (poštovanje, samopouzdanje) te samoaktualizacija (rješavanje problema, moralnost, kreativnost), (Maslow, 1962, prema Cox, 2005:211).

Društvene potrebe, kao što su moć, bliskost i postignuće, internalizirane su iz prethodno naučenih socijalnih iskustava. Psihološke potrebe su, međutim, vrlo kompleksne i povezane sa društvenima. One su krucijalne u razvitku ljudske prirode, te ih čine potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću.

Kada aktivnost uključuje psihološke potrebe, osoba osjeća interes, no osoba osjeća zadovoljstvo kada aktivnost ispunjava psihološke potrebe (Reeve, 2010).

Osoba je autonomna kada sama prema svojim vlastitim željama i interesima odlučuje kada će i kako započeti određenu aktivnost. Ona postaje „pokretač-stvaratelj“, akter koji iz sebe pokreće vlastito intencionalno ponašanje (Reeve, 2010). Rekreativni plesači plešu iz ljubavi prema toj aktivnosti. Tu se već ogleda ta autonomija, sloboda izbora gdje se u moru različitih aktivnosti pleše baš latinoamerički ples, primjerice kubanska salsa ili argentinski tango.

Kazivačice naglašavaju da u plesu postoji veliki stupanj autonomije, slobodne volje. Naime, svaki ples posjeduje određene osnovne korake iz kojih se razvijaju daljnji okreti i slično. To je nužno znati i naučiti kako bi se kasnije moglo u potpunosti predati glazbi i unijeti u plesnu točku „dio sebe“. Ukoliko postoji koreografija koja služi uvježbavanju koraka ili je točka za

određeni nastup, sloboda u izražavanju je manja, no sve ostale aktivnosti, kojih je uglavnom više, u kojima rekreativni plesači sudjeluju su vrlo slobodne. To su primjerice klubska isplesavanja, plesne zabave, partiji i slična druženja.

Ples je sloboda. Mislím, naravno da učimo korake i osnovne koncepte specifične za ples, no to je baš sloboda, sloboda izražaja. Živiš za trenutak kada čuješ tu muziku, za party gdje nema planiranja i koreografije, gdje svaki put ´ plešeš s drugom osobom od koje ćeš naučiti neki novi korak, nešto novo, a opet, u svakom ćeš trenutku plesati po svom osjećaju, oblikovati figuru na svoj način, dodati svoj stajling i u tome je ljepota... (Tamara)

Kompetencija je potreba koja osigurava prirodni izvor motivacije za traženje optimalnih izazova te ulaganje napora neophodnog za svladavanje takvih izazova (Reeve, 2010). Pritom okolina u kojoj se osoba nalazi može poticati potrebu za kompetencijom ili može biti ometajuća i zanemarivati tu potrebu. Uvjeti u okolini koji su nužni za stvaranje, razvoj kompetencija su postojanje optimalnog izazova i optimalne strukture te pozitivna povratna informacija okoline. Csikszentmihalyi i Nakamura tvrde kako je optimalno iskustvo ugodno stanje u kojem osoba često ponavlja istu radnju u nadi da će to pozitivno iskustvo ponovno doživjeti (Reeve, 2010). To je zapravo stanje potpune koncentracije koje uključuje potpunu zadubljenost u određenu aktivnost, a pojavljuje se uvijek kada pojedinac koristi svoje vještine kako bi savladao izazov. Plesači optimalno iskustvo doživljavaju savladavajući nove korake koji se nalaze unutar jedne koreografije ili plesne kombinacije. Vlastito poimanje napretka finalizira se osjećajem ponosa i samopouzdanja kojim plesač zrači kada savlada ono što mu je ranije bilo nedostižno i nepoznato. Kazivačice su naglasile kako su svjesne svog napretka te da se osjećaju samopouzdana znajući da razvijaju svoj talent, posebice ukoliko kompariraju svoje sadašnje plesno umijeće sa svojim prvim plesnim koracima.

Činjenica da moje plesne kompetencije i znanje raste me usređuje jer želim biti bolja, želim naučiti više i biti sposobna kvalitetno otplesati ples tako da on bude što sličniji izvornom obliku. Uz prkos dužim pauzama kada nisam išla na plesne treninge zbog drugih hobija ili korone, na kraju bih se uvijek vratila plesu.. I tu ne mislim samo na ples u dvorani, već i ples u svakodnevicí, u kuhinji dok kuham ručak ili kad me uhvati moment inspiracije, on je uvijek tu... Naravno da mi je drago čuti kada mi netko od plesača udijeli kompliment i pohvali moje plesne sposobnosti, a posebice mi to znači kada dođe od trenera i autohtonih plesača tog plesa, primjerice Kubanaca. (Tamara)

Želja za širenjem znanja kazivačice je odvela i u druge plesne pravce kao što su kizomba, bachata, cha cha.

Kizombu sam prvi puta vidla na partiju, a onda sam je i prvo plesala na partijima, učila gledajući druge kak' plešu. Kak' sam se početkom prošle godine preselila u Pulu, tam' je u jednom plesnom klubu bil' tečaj salse pa sam se odlučila vratit' na ples, a onda sam vidla da imaju i tečaj kizombe pa sam krenula i na njega. Uvijek sam zapravo htela znat više o kizombi, al' ono, imaš faks, obaveze, pa ne stigneš, al' evo, prošle je godine bila super prilika jer mi je sve zapravo bilo blizu, par minuta vožnje pa sam rekla, zakaj ne, idem i na kizombu. Ta blizina sadržaja je bila pravo osvježenje jer inače sam iz Samobora, odnosno jednog sela u Samoborskom gorju, pa za sve moram it u Zagreb. (Vedrana)

S obzirom da je čovjek i društveno biće, on gaji potrebu za povezanošću s dugim ljudima. Ta potreba se može provesti interakcijom s drugima, no za zadovoljenje potrebe potrebno je stvaranje dublje i složenije veze između vlastitog ja i druge osobe ili skupine ljudi. Za takve odnose je nužno da su pozitivni, odnosno, da postoji obostrano svidanje i interes za dobrobiti. Prema Reeveu zajednički odnosi su odnosi prijateljstva, obiteljski odnosi i romantične veze. Ljubav prema zajedničkom hobiju donosi povezanost između tih osoba te je u takvoj pozitivnoj atmosferi često stvaranje prijateljstava, povezanosti i privrženosti.

Kad zajedno s tim ljudima vježbaš i nastupaš, imaš neki zajednički interes, iz toga se izrode prijateljstva. Sjećam se kak' smo odlazili zajedno na partije, družili se često u klubu... to mi je baš super bilo. Iako se ekipa nekako raspala, neka prijateljstva su i dalje tu. (Klara)

Tamara također ističe kako je socijalna komponenta bitna posebice u izlascima vikendom gdje s društvom s plesa odlazi na plesnjake i tamo provodi vrijeme na način koji njoj najviše odgovara – plešući i družeći se.

Odlično mi je kaj se vikendom starno mogu dogovoriti s društvom s plesa da izađemo i plešemo. Nema natezanja i onoga „ma idemo negdje“, a onda ostanemo u kafiću pit' kavu. Mislim, volim ja i popit' kavu s prijateljicama, pogledat neki film u kinu, ali volim i plesati, a činjenica da imam ljude s kojima

mogu svaki vikend izaći i provesti vrijeme onako kako ga najviše volim provodit' je fantastična. (Tamara)

Kazivačica Vedrana se, kao što je moguće iščitati u ranijem citatu, preselila u Pulu te je tamo također plesala upisavši se na tečaj salse i kizombe. Ples je za nju u tom trenutku bio i način upoznavanja novih ljudi s obzirom da je do tada živjela u Samoboru i tamo je bilo čitavo njeno društvo, prijatelji i prijateljice.

U Puli sam počela plesat' u drugom mjesecu, taman nakon 2 godine kaj je bila pandemija korone. Na treninzima sam upoznala puno ljudi iz Pule, tečaj mi je bil i način kak' da proširim svoj krug ljudi jer, kako sam u novom gradu, nisam poznavala puno ljudi. Taj krug ljudi se sa parijima još više proširil, jer bi na partije dolazili ljudi iz cijele Istre, čak smo srele i jednu curu s kojom sam plesala u Samoboru, koja je također nastavila plesat salsu. Partiji su počeli, mislim, u četvrtom mjesecu, odmah nakon kaj su ukinuli maske i covid mjere. Moram priznat, bilo mi je baš čudno ispočetka jer sam nakon dugo vremena vidjela puno ljudi, na jednom mjestu, u zatvorenom prostoru i bez maski. Ali ta tjeskobica koja bi me u početku uhvatila, brzo je prošla. Partija je još više bilo preko ljeta, svaki tjedan, od srijede do nedjelje. To mi je baš bilo osvježenje nakon par godina kaj nisam bila na salsa partijima. (Vedrana)

S obzirom da je od ožujka 2020. godine svijet u padnemiji korona virusa postoje odredbe koje služe smanjenju broja zaraženih, a jedna od njih je nošenje maski u zatvorenim prostorima te zabrana održavanja većih okupljanja u zatvorenim prostorima. Navedene odredbe uglavnom su vrijedile za vrijeme zimskih mjeseci stoga kazivačica Vedrana naglašava koliko je bilo neobično vidjeti ljude bez zaštitnih maski na licu nakon što su ponovno dozvoljena društvena događanja većeg broja ljudi u zatvorenim prostorima.

Kreativnost i sloboda u izražavanju svojih osjećaja i trenutnog raspoloženja važan je aspekt plesa.

U plesu se ne primjenjuju striktna pravila i ponavljajuće sheme, već je pun neočekivanih varijacija, slobodne interpretacije i iznenađenja. Par koji ga pleše nikada ga ne može dva puta jednako otplesati. To znači da moraš biti potpuno opušten i prepušten partneru kako bi osjetio što on želi učiniti na danu skladbu. Opušteno tijelo osjeća i najmanje impulse poslone od partnera, bio to lagani dodir po leđima, malo jači stisak ruke ili pomicanje stopala. S obzirom na to,

vizualni kontakt nam nije potreban, čak isključivanjem tog osjetila, osjetimo partnerove poruke intenzivnije tako da to čini tango jednim od rijetkih plesova koje je moguće plesati zatvorenih očiju. (Bernarda)

Promišljajući o kreativnosti i slobodi kazivačice navode kako se u plesu osjećaju slobodnije i mogu iskazati svoje osjećaje kroz ženstvene pokrete bez bojazni da će to biti shvaćeno drugačije nego što to je – kao ples.

Ja volim tu i tam biti dramatična, tak' da i u ples volim unijeti malo drame i glume (smijeh). Tipa na partiju kad plešem, volim biti teatralna, unijeti u ples neki stajling i oblikovati svoje plesne korake na način koji u tom trenutku osjećam. Super mi je i kad partner s kojim plešem ima svoj stil, uživi se u ples i prisutan je u tom trenutku. A ono kaj mi nikak nije ugodno je kad je netko mlak i ne pokazuje nikakvu emociju. (Tamara)

Volim plesove di ti plešeš sam (dancehall, afrohouse, hip hop) imaš potpunu slobodu u interpretaciji muzike i taj neki moment dok plešeš je samo tvoj, ali s druge strane volim plesat salsu, kizombu i bachatu, di plešeš u paru jer tu djeliš energiju i taj ples je zajednički. Ima neku drugu čar kad plešeš s nekim, k'o neka igra, leader te vodi a ti moraš pratit te njegove signale i vođenje. Super mi je kad leader vodi figure i ti misliš da znaš kaj će napraviti i onda u zadnjem trenu napravi neke deseto. Volim kad mi ples bude zabavan i kad leaderu bude zabavno da pleše samnom, volim tu interakciju između plesača, i kad se smiju dok plešu, kad se baš vidi da uživaju. Također, volim plesat u paru jer, između ostalog, ja uopće ne moram mislit kaj radim, ja samo moram pratit, tj. kaj manje mislim to bolje mogu pratit. I mogu si dopustit da budem ženstvenija nego kaj sam u običnom životu. I dalje mi to bude teško ponekad, ali sve više uživam u tim momentima di sebi dopuštam da budem žensko. (Vedrana)

Irina Novikova je 2019. godine sa suradnicima provela istraživanje *Psychological potential of social latin dances: Russian salsa dancers* (Novikova i suradnici, 2019) sa 36 kazivača (u istraživanje su uključeni plesači amateri i profesionalni plesači). Za bavljenje ovim hobijem postoji nekoliko ključnih razloga, a to su: socijalno-psihološki (potraga za romantičnim partnerom, potreba za povezivanjem s većim brojem ljudi), psihološki (potreba za aktivnosti koja pruža opuštanje i olakšanje od stresnih situacija tijekom radnog dana, potreba za druženjem i socijalnosti), razlozi povezani uz tjelesnu aktivnost (gubitak tjelesne težine, aktivan način provođenja slobodnog vremena), zanimanje za kulturu Latinske Amerike (za ples, folklor i

glazbu) te potreba za novim hobiem (kao slučajni susret s plesom). Najčešći razlozi ovog hobija su upravo oni socijalno-psihološki te psihološki koji se mogu primjetiti i u kazivanjima kazivačica u ovom istraživanju, međutim kazivačice Tamara i Vedrana ističu kako ih osim plesa koji je sam po sebi lijep i zanimljiv, veoma zanima i kultura zemlje.

U 6. osnovne sam, na ljeto, pogledala Prljavi ples 2: Havana nights. To je film u koji sam se zaljubila na prvu, i sjećam se da sam ga gledala svaki dan to ljeto kad ga je mama posudila iz videoteke. Sve me zainteresiralo, od jezika, do kubanskog načina života koji je prikazan u filmu. Mislim, gledala sam ja ranije i Prljavi ples iz 80-ih, no Havana nights obožavam. Od onda sam se zamišljala da i ja jedan dan tak plešem i zabavljam se, učila sam pokrete koje sam vidjela na filmu, a kasnije sam počela plesati i učiti i u plesnom klubu.

Dugo mi je Kuba bila destinacija na koju prvo želim otputovati. Nažalost, tijekom godina su se moje romantične ideje o toj zemlji malo rasplinule i znam da je tamo doslovno preživljavanje, no svejedno me to sve zanima i želim učiti i dalje, nadograđivati svoje znanje i učiti od autohtonih plesača. To mi se već i ostvarilo jer sam imala priliku plesati kubansku salsu sa Kubancima koji žive u Zagrebu. To je poseban doživljaj i presretna sam kada vidim na njihovim licima sreću i zadovoljstvo mojim plesnim pokretima.

Isto tako se osjećam i u vezi sembe i kizombe. To su angolski plesovi za koje sam također saznala na salsa plesnjacima i baš sam se zainteresirala. Kad vidiš tak' neki ples uživo, na socialu, baš je dojmljivo. Nedavno sam baš bila na jednom festivalu na kojem su gostovali plesači porijeklom iz Angole. Uživala sam plešući s njima. To je bilo baš jedno posebno iskustvo, to upoznavanja kulture kroz ples s osobom.

I nije da sad umanjujem ples naših dečkiju, jako cijenim trud i dečke koji imaju ritma i plešu (smijeh), no kad god imam priliku plesati ću s dečkom koji je odrastao uz taj specifični ples, kojem je on sastavni dio kulture. Znatiželjna sam i hoću znati više, a ples s dečkom kojem je to u krvi je jedno posebno iskustvo. (Tamara)

Pa vjerojatno da me ne zanima naučila bi osnovni korak i par nekih fora i to bi mi bilo dosta. Al' sve me to jako zanima, evo npr. pratim jednu stranicu na instagramu, tam pišu o povijesti Kariba i o plesovima, kak' su nastali, koja je priča iza nekog plesa ili pokreta. Nedavno sam vidjela jedan post o whineu, pokret koji sam naučila u dancehallu, ali je on preuzet od starijih plesova,

uglavnom, objasnila je zakej se vajna i dublje značenje tog pokreta, spiritualniju pozadinu koja je iza tog pokreta, ne da je to samo okretanje kukovima. K'o npr. u salsi kubani kad plešu Orishe, Yemayá¹¹, svaki bog je imal svoje rituale i svoje pokrete koji su se izvodili samo za te određene bogove. Mislim, u početku ti naučiš pokret, korak, ali ako ideš dublje onda shvatiš koliko je duboka bit zapravo, i kolika je povijest i kultura iza toga. Također mi je odlično kak' kroz ples naučiš i jezik, ispočetka uopće nisam obraćala pažnju na pjesme, ali sad razumijem o čemu govore (naravno ne sve), i mogu skužiti koji je ton pjesme jel vesela ili pak neka srceparajuća i tome prilagodit ples i više se uživiti i uživati u plesu. (Vedrana)

Povezanost fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja

Umjetnost, poput slikarstva, glazbe i plesa, pogodno utječe na čovjekovo mentalno zdravlje te se koristi kao pomoćno sredstvo u liječenju somatskih, neuroloških i psihijatrijskih poremećaja (Bosnar-Puretić, Bedeković i Demarin, 2009). Kazivačice su naglasile kako se tijekom i nakon plesnog treninga osjećaju opušteno, zadovoljno i spremno za nove životne izazove, međutim to se može i znanstveno utemeljiti.

Ukoliko sagledamo ples kao fizičku aktivnost, činjenica koju Cox navodi je nepobitna. Naime, postoje brojna istraživanja koja su, uz fiziološku, potvrdila i onu psihološku dobrobit redovite tjelesne aktivnosti (Cox, 2005:290). Nadalje, snažna povezanost redovitog vježbanja i pozitivnog mentalnog zdravlja dovela je do prihvaćanja stajališta Međunarodne udruge sportske psihologije u obliku šest specifičnih izjava, a to su:

1. Vježbanje je moguće povezati sa smanjenom anksioznosti.
2. Vježbanje je moguće povezati sa smanjenom razinom blage do umjerene depresije.
3. Dugoročno vježbanje obično je povezano sa smanjenom neurotičnosti i anksioznosti.
4. Vježbanje može biti dodatak stručnom liječenju teške depresije.
5. Vježbanje može rezultirati smanjenjem različitih pokazatelja stresa.
6. Vježbanje može imati koristan emocionalni efekt u svim godišnjim dobima i kod oba spola (Cox, 2005:291).

Znanstvenici su brojnim hipotezama i teorijama pokušali objasniti pozitivnu povezanost vježbanja i boljeg mentalnog zdravlja, međutim za potrebe ovog istraživanja poslužiti ćemo se hipotezama kojima su North i suradnici objasnili povezanost (North i sur. 1990, prema Cox, 2005:297).

¹¹ Yemayá je Majka oceana, božica mora i oceana iz religije Yoruba. (<https://www.teenvogue.com/story/the-history-of-yemaya-goddess-mermaid>)

Povezanost vježbanja i boljeg mentalnog zdravlja dijeli se na šest hipoteza od kojih su tri psihološke, a tri fizičke.

Tri psihološke hipoteze su: hipoteza socijalne interakcije, kognitivno bihevioralna hipoteza i hipoteza skretanja pažnje.

Hipoteza socijalne interakcije jest da zajedničko vježbanje s prijateljima i kolegama pruža zadovoljstvo i poboljšava mentalno zdravlje (North i sur. 1990, prema Cox, 2005:297) Analizirajući iskaze može se uočiti da plesni treninzi stvaraju pozitivno ozračje te kazivačica navodi kako joj je to bitno.

Treninzi su mi uvijek sreća i jedva čekam da prođe tih tjedan dana do drugog treninga. Volim učiti nove korake, figure i nadograđivati svoje plesno znanje. Osim toga, radim ono što volim, plešem, a u isto se vrijeme družim sa ljudima. Svi su tada opušteni, uvijek ima nekih komičnih upadica, puno smijeha i jako je lijepa atmosfera na treningu. (Tamara)

Hipotezu skretanja pažnje od briga i frustracija tjelesnom aktivnošću kazivačice su potvrdile navodima kako u trenutku plesa, bio to opušten ples ili intenzivnije vježbanje, ne razmišljaju o negativnostima i situacijama koje im zaokupljaju pažnju tijekom dana već su u potpunosti koncentrirane na trenutno događanje. Ova hipoteza, međutim, djeluje kratkotrajno, primjerice za vrijeme plesanja osoba ne razmišlja o izazovima i stresnim situacijama, već je koncentrirana na trenutak u kojem se nalazi.

Dok plešem meni je super. Kao da uđem u neku paralelnu realnost u kojoj sam zadovoljna, sretnija. Dok plešem se osjećam zaista lijepom. Ples me doslovno u jednom pokretu stavi u neku bolju realnost. (Vedrana)

... I još jedan razlog koji mi je super, na tom satu, na plesu, ispucaš sve što te držalo tih tjedan dana, do sata. Sve što si držao u sebi možeš kroz emociju izbacit van, k`o tipa kak` sportaši u sportu ili pjevači kroz pjevanje ili umjetnici na bilo koji drugi način. Baš je umjetnost radi umjetnosti. Izbaciš to van i baš je ono, lakše.. (Bernarda)

Klara osim salse pleše i zumbu te je licencirana trenerica, također primjećuje pozitivnu energiju koja vlada na treninzima. Ples opisuje kao „vrlo strastvenu aktivnost koja te oraspoloži čak i kad si loše volje“.

Tri fiziološke hipoteze su: hipoteza amina, hipoteza kardiovaskularne spremnosti i hipoteza endorfina.

Aktivno vježbanje potiče proizvodnju neurotransmitera koji pozitivno djeluju na raspoloženje, a o tome govori i hipoteza endorfina kojom se ističe povezanost vježbanja i proizvodnje tvari u mozgu koje imaju djelovanje na osobu koja vježba kao djelovanje slično morfiju, dakle, smanjenje boli i osjećaj euforije.

Ples je vrlo strastvena aktivnost koja te oraspoloži čak i kad si loše volje. Uvijek mi je super vibra na treningu. Bez obzira da li ga vodim ja ili prije kad smo plesali kod Silvija. (Klara)

Također, hipotezom kardiovaskularne spremnosti ističe se kako tjelesna aktivnost u prvih nekoliko tjedana ima pozitivan psihološki utjecaj, dok nakon nekoliko tjedana dolazi i do povećanja kardiovaskularne spremnosti.

Evo, ja nikako nisam tip za trčanje, ali mi je zato ples aktivnost koja je definitivno u rangu s tim, samo kaj mi je zanimljivije i nemam osjećaj da je tlaka. I svi koji vele da ples nije težak, vjerojatno ne plešu ili nikad nisu probali salsu. Doslovno, ako te pogode na partiju par dužih i bržih salsi, ajme, nakon toga trebaš pauzu, sjećam se da sam više puta imala taj momenat da bi' sa plesačem s kojim plešem komentirala „kad će završit pjesma, nemrem više“ (smijeh). (Vedrana)

Također, tjelesna spremnost služi kao zaštita od životnog stresa, odnosno od svakodnevnih stresnih situacija i životnih izazova. Plesni treninzi te općenito ples pozitivno utječe na mentalno stanje osobe.

Zaključak

Ovim istraživanjem potvrđene su hipoteze s početka istraživanja, a to su:

Ples pozitivno utječe na osobu – na njeno psihičko i fizičko zdravlje.

Ples u plesaču stvara pozitivne emocije.

Plesom se osoba opušta, uživa u tom pokretu te postoji jaka intrinzična motivacija.

Ples je dinamičan hobbij.

Ples je za kazivačice aktivnost koja ih usređuje te utječe na njihov život pozitivno u psihičkom i fizičkom smislu. To se može sagledati kroz kratkotrajni i dugotrajni aspekt,

odnosno trenutno, dok je osoba aktivna, te dugotrajno jer fizička aktivnost općenito pozitivno utječe na mentalno zdravlje vježbača.

Također, ples stvara pozitivne emocije i osjećaj opuštanja. Osoba uživa u plesnom pokretu te postoji jaka intrinzična motivacija za učenjem i za zadovoljavanjem svojih psiholoških potreba. Naime, samoaktualizacija te zadovoljavanje svojih psiholoških potreba dijelovi su intrinzične motivacije te se to u kazivanjima ogleda u različitosti motiva koje kazivačice opisuju kao ključne za biranje plesa kao hobija.

Istraživanje je provedeno polustrukturiranim intervjuom koji je omogućio da se поблиže upozna svaku kazivačicu te se tijekom razgovora otkrije koji je aspekt plesa za pojedinu osobu najbitniji. Tako Klara ističe socijalnu komponentu plesa te ga percipira kao odličan oblik tjelovježbe koji joj pomaže u stvaranju pozitivnijeg raspoloženja. Bernarda je bila vrlo zainteresirana za tango te naglašava ples kao oblik relaksirajuće interakcije s drugim plesačem, dok kazivačice Vedrana i Tamara ističu ljubav koju gaje prema plesu te su sloboda i kreativnost najveći motiv koji ih pokreće. Trenutak u kojem njihovo tijelo postaje dijelom glazbe koju slušaju nije isključivo smješten u klubsku dvoranu već je dio njihove svakodnevice, a osim samog plesa zanimaju se i za kulturu i jezik naroda iz kojeg pojedini ples potječe.

Naravno da jedna prednost ne isključuje drugu, no svaka osoba gaji subjektivne potrebe stoga te smatram kako to navodi kao najveću prednost plesa.

Ipak, društveni aspekt plesa je nešto što je zajedničkom svim kazivačicama. Ljudi smo, osim fizičkih, mi smo i društvena bića, te nas socijalni kontakt obogaćuje i zabavlja. Latino plesovi jesu plesovi koji se plešu u paru te su kazivačice već u samom početku biranja hobija znale i očekivale ples u paru, s muškarcima. To je bitno naglasiti s obzirom da postoji mnoštvo različitih plesnih mogućnosti i opcija koje ne uključuju ples u paru niti fizički kontakt s drugom osobom; primjerice samba, hip hop, afro, dancehall, flamenco.

Ples je dinamičan hobi kojeg su kazivačice opisale kroz učenje o različitim plesovima, brojna druženja te izlaske na plesnjake, odlaske na različite plesne radionice i festivale.

Novikova i suradnici su svojim istraživanjem također došli do sličnih rezultata (Novikova i sur. 2019). Naime, motivi salsa plesača su uglavnom bili socijalno-psihološki, psihološki, motivi povezani uz tjelesnu aktivnost, dok je u manjem broju postojalo zanimanje za kulturu Latinske Amerike (za ples, folklor i glazbu).

Važno je naglasiti kako ovaj hobi ostavlja prostor za stanke i prilagodbu samom plesaču. To se primjerice može uvidjeti kod Vedrane i Tamare koje ističu kako su počele plesati prije 10-ak godina, te uz povremene stanke još uvijek plešu i ples biraju kao hobi za svoje slobodno vrijeme. Također, Vedrana trenutno živi na selu nedaleko od Samobora, no dobra prometna povezanost omogućuje joj da se bavi svojim hobiem iako se ne nalazi u njenom gradu već na

treninge i plesnjake odlazi u Zagreb. Također, u 2022. godini ona je živjela u Puli gdje se također uključila u plesne treninge.

Međutim, kazivačice Klara i Bernarda više se ne bave ovim hobijem te svoje slobodno vrijeme trenutno posvećuju aktivnostima koje im više odgovaraju i u kojima svoje psihološke potrebe i želje mogu realizirati. Odnosno, Klara je nastavila trenirati zumbu dok se Bernarda trenutno bavi nekim drugim kreativnim hobijima.

Ovo istraživanje važno je za etnologiju i kulturnu antropologiju jer sam, pripremajući se i pretražujući literaturu za stvaranje ovog rada koji je isprva bio seminarski, a sada je i diplomski rad, uvidjela kako postoji veoma malo etnoloških radova koji istražuju latinoamerički ples rekreativnog tipa. Također sam primjetila kako su motivi bavljenja plesom slabo istraženi, odnosno jedino su Novikova i suradnici istraživali motivaciju salsa plesača, no to je istraživanje bilo više kvantitativnog karaktera, dok je ovaj rad temeljen na kvalitativnom istraživanju i razumijevanju kazivačica.

LITERATURA:

BOSNAR-PURETIĆ, Marijana , ROJE-BEDEKOVIĆ, Marina, DEMARIN, Vida. 2009. „Umjetnost: Neuroznanstveni pristup“. U: *Acta clinica Croatica*, Vol. 48 No. 3, 2009.

BRKLJAČIĆ, Tihana., KALITERNA LIPOVČAN, Ljiljana., TADIĆ, Maja. 2012. „Povezanost između osjećaja sreće i nekih aspekata provođenja slobodnog vremena“. U: *Napredak Vol. 153, No. 3-4*

COX, Richard H. 2005. *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada slap

CRESSWELL, Tim. 2006. „You cannot shake that shimie here: Producing mobility on the dance floor“. U: *Cultural geographics*. Volume 13 Issue 1, January 2006. Institute of

Geography and Earth Sciences, University of Wales, Aberystwyth

DOMENE, Pablo, A., MOIR, Hannah, J., PUMMELL, Elisabeth, EASTON, Chris. 2016. „Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes“. U: *Journal of Sport and Health Science* 5

ĐURIĆ, Vojislav. 1970. „Urbanizacija kao proces širenja gradskog načina života na naše selo“. U: *Sociologija i prostor*. Vol. , No. 29-30

FARKAŠ, Helena. 2014. „Slobodno vrijeme kao resurs u postindustrijskome društvu“. U: *Amalgam Vol. 6-7., No. 6-7*

HARMAN, Vicki. 2019. *The Sexual Politics of Ballroom Dancing*. Palgrave Macmillan London

HODŽIĆ, Alija. 2006. *Selo kao izbor?* Biblioteka Znanost i društvo; 17. Zagreb : Institut za društvena istraživanja

IMAMOVIĆ, Dženana i Faris RAŠIDAGIĆ. 2008. „Influence of Latin American dances to balance, repetitive strength and coordination transformation“. U: *Homosporticus volume 20(1):52*

KATARINČIĆ, Ivana. 2005. „Zagrebačke plesne zabave s kraja 18. i tijekom 19. stoljeća“. U: *Narodna umjetnost : hrvatski časopis za etnologiju i folkloristiku, Vol. 42 No. 2*

KATARINČIĆ, Ivana. 2012. „Paradoksi sportskoga plesa“. U: *Etnološka tribina : Godišnjak Hrvatskog etnološkog društva, Vol. 42 No. 35*

KOMAR, Zvonimir. 2009. „Slobodno vrijeme kao vrijeme istinskog obrazovanja“. U: *Filozofska istraživanja, Vol. 29 No. 2*

LOVATT, Peter. 2018. *Dance psychology: The science of dance and dancers*. Dr Dance Presents. Norfolk, UK

MURRAY, Arthur. 1922. *How to become a good dancer*. Arthur Murray School of Dancing associated with a National Institute of Social Dancing. 100 fifth ave., New York

PETAROS, Anja. 2006. „Ples u medicinskoj tradiciji“. U: *Acta medico-historica Adriatica : AMHA, Vol. 4 No. 2*

REEVE, Johnmarshall. 2010. *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada slap

RENTA, Priscilla. 2004. „Salsa dance: Latino/a history in motion“. U: *Centro Journal*, vol. XVI, num. 2, fall. The City University of New York, New York, USA

SIMIĆ JELAČA, Tanja. 2007. „Dossier: Novi trend zabave: Hrvati otkrili erotiku plesa“. Nacional, br. 592, 20. ožujak 2007.

VERGHESE, Joe i sur. 2003. „Leisure activities and the risk of dementia in the elderly“. U: *The New England journal of medicine*. 348:2508-2516

VIDULIN-ORBANIĆ, Sabina. 2008. „Fenomen slobodnog vremena u postmodernom društvu“. U: *Metodički obzori : časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu, Vol. 3*

INTERNETSKI IZVORI:

Arthur Muray Dance Centers. What is social dancing. 2018.

<https://www.arthurmurraylive.com/blog/what-is-social-dancing> (pristup 02.07.2022.)

Brazilian Zouk Dance Council. 2023. <https://www.brazilianzoukcouncil.com/dance-education/history-of-brazilian-zouk/> (pristup 10.03.2023.)

Britannica. 2023. <https://www.britannica.com/art/Latin-American-dance> (pristup 15.03.2023.)

Centar plesa. 2023. <https://centarplesa.hr/dancehall/> (pristup 10.03.2023.)

Encyclopedia.com. 2023. <https://www.encyclopedia.com/humanities/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/bachata> (pristup 10.03.2023.)

- FIJOLIĆ, Mirjana, 2011. „Međunarodni SalSam Festival – poklanjamo ulaznice“. *Profitiraj.hr. 22. studeni*. <https://profitiraj.hr/medunarodni-salsam-festival-%E2%80%93-poklanjamo-ulaznice/> (pristup 10.07.2022.)
- Ipsos. 2023. <https://www.ipsos.com/hr-hr/etnografija> (pristup 26.03.2023.)
- JOSHUA, Mark. 2021. „Orisha – Definition“. World History Encyclopedia. 06. October 2021. <https://www.worldhistory.org/Orisha/> (pristup 16.03.2023.)
- NOVIKOVA, Irina A., Darya A TOLSTOVA i Alexey L. NOVIKOV. 2019. „Psychological potential of social latin dances: Russian salsa dancers example“. U: *Conference: Psychology of subculture: Phenomenology and contemporary tendencies of development*. https://www.researchgate.net/publication/334454098_Psychological_Potential_Of_Social_Latin_Dances_Russian_Salsa_Dancers_Example (pristup 14.03.2023.)
- ROBINSON, Ken i Lou ARONICA. 2018. „Why dance is just as important as math in school“. *Dance Articles*. <https://www.azdancecoalition.org/dance-resources/dance-articles/> (pristup 20.07.2022.)
- Stanford Dance. 2022. <http://socialdance.stanford.edu/syllabi/ballroom.html> (pristup 02.07.2022.)
- Teen Vogue. 2019. <https://www.teenvogue.com/story/the-history-of-yemaya-goddess-mermaid> (prustup 25.03.2023.)
- Zumba. <https://www.zumba.com/en-US/pages/class> (pristup 11.04.2023.)