|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OPĆI PODACI I KONTAKT PRISTUPNIKA/PRISTUPNICE:** | | | |
| **IME I PREZIME PRISTUPNIKA ILI PRISTUPNICE:** | **TAMARA DESPOT** | | |
| **SASTAVNICA:** | KINEZIOLOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU | | |
| **Naziv studija:** | Doktorski studij | | |
| **Matični broj studenta:** |  | | |
| **Odobravanje teme za stjecanje doktorata znanosti:** *(molimo zacrniti polje)* | □ **u okviru doktorskog studija** | **□ izvan doktorskog studija** | **□ na temelju znanstvenih dostignuća** |
| **Ime i prezime majke i/ili oca:** | Branko Despot | | |
| **Datum i mjesto rođenja:** | 04.10.1980. | | |
| **Adresa:** | Belečka 8, Zagreb | | |
| **Telefon/mobitel:** | 00385981782588 | | |
| **e-pošta:** | tamdespot@gmail.com | | |
| **ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA/PRISTUPNICE:** | | | |
| **Obrazovanje**  (kronološki od novijeg k starijem datumu): | * 1999. – 2008. godine – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; stekla je zvanje profesor kineziologije, s dopunskom stručnom kvalifikacijom za rad u kondicijskoj pripremi sportaša, diplomirala je 27. svibnja 2008. god. * 1995. – 1999. – XVI. gimnazija | | |
| **Radno iskustvo**  (kronološki od novijeg k starijem datumu): | * 19.12.2017. izbor u naslovno nastavno zvanje predavača u području društvenih znanosti, polje: kineziologija, grana: kineziologija sporta na Kineziološkom fakultetu * ak. 2015./2016. – 2016./2017. – vanjska suradnica na predmetu Ples na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu * 2013 – Hrvatski sportski plesni savez – trener reprezentacije * 2003. – GNK Dinamo – profesionalni kondicijski trener nogometne akademije i prve momčadi * 2003. – 2006. Kondicijski trener Hrvatske ženske nogometne reprezentacije * 2000. – 2003. - Klub ritmičke gimnastike Leda, Zagreb – trenerica ritmičke gimnastike | | |
| **Popis radova i aktivnih sudjelovanja na kongresima:** | 1. Despot T, Jozak R, Ivanjko A. Evaluacija novokonstruiranog testa agilnosti u nogometu (tzv. Plus-test). U: Jukić I, Gregov C, Šalaj S, Milanović L, Trošt-Bobić T. (ur.) *Kondicijska priprema sportaša: Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije, 26-27 February 2010, Zagreb, Hrvatska.* Zagreb*;* Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske; 2010, p. 218-222. 2. Jukić I, Bok D, Milanović L, Despot T. Effects of fatigue on coordination and skill related performance in team sports. In: Milanović D, Sporiš G. (eds.) *Integrative power of Kinesiology:* *Proceedings Book of the 6th International Conference on Kinesiology, 8-11 September 2011, Opatija, Croatia.* Zagreb; Faculty of Kinesiology, University of Zagreb 2011, p. 419-421. 3. Bok D, Dizdar D, Despot T. Effects of a 6 mounth deployment to Afganistan on physical fitness. In: Milanović D, Sporiš G. (eds.) *Integrative power of Kinesiology:* *Proceedings Book of the 6th International Conference on Kinesiology,* *8-11 September 2011, Opatija, Croatia.* Zagreb; Faculty of Kinesiology, University of Zagreb; 2011. p. 472-474. 4. Despot T, Horvatin-Fučkar M, Vlašić J. Analysis of adjudicators' objectivity at a dancesport competition in latin dances. In: Milanović D, Sporiš G, Šalaj S, Škegro D. (eds.) *Proceedings of 8th* *international scientific conference on Kinesiology, 10-14 May 2017, Opatija, Croatia.* Zagreb; Faculty of Kinesiology, University of Zagreb; 2017. p. 797-800. 5. Despot T, Dajaković S, Vlašić J. Differences in energetic capacity indicators between Croatian elite female and male sports dancers. In: Škegro D, Belčić I, Sporiš G, Krističević T. (eds.) *World Congress of Performance Analisys of Sport XII: ISPAS Proceedings, 19-23 September 2018, Opatija, Croatia.* Zagreb; Faculty of Kinesiology, University of Zagreb; 2018. p.163-168. 6. Despot T, Vučetić V, Vlašić J. Morphological differences between elite Croatian male and female dancesport partners. In*: Book of abstracts of 28th Annual Conference of International Association for Dance Medicine and Science, 25-28 October 2018 Helsinki, Finland.* Helsinki : IADMS; 2018. p.71. 7. Ivanjko A, Despot T, Jozak H. Analiza testova brzine, agilnosti i eksplozivnosti mladih nogometaša u dobi od 12-14 godina. U: Jukić I, Gregov C, Šalaj S, Milanović L, Trošt-Bobić T, (ur.) *Kondicijska priprema sportaša: Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije, 26-27 Veljače 2010, Zagreb. Hrvatska.* Zagreb;Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske; 2010. str. 507-509. 8. Adzo- Banini I. S, Despot T. Kondicijski trening u sportskom plesu. U: Milanović D, Jukić I. (ur.) *Kondicijska priprema sportaša: Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa*, *21-23 Veljače 2003, Zagreb. Hrvatska.* Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez; 2003. str. 466-472. 9. Despot T. Specifična i situacijska kondicijska priprema u sportskom plesu. U: Milanović D, Jukić I, Šimek S. (ur.) *Kondicijska priprema sportaša: Prevencija ozljeda u sportu:* *Zbornik radova 4. godišnje međunarodne konferencije*, *24-25 Veljače 2006*, *Zagreb. Hrvatska.* Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske; 2006. str. 185-189. 10. Senzen I, Despot T. Stanični oblik treninga za mlade nogometaše (7-9 g.)*.* U: Jukić I, Milanović D, Gregov C, Šalaj S. (ur.) *Kondicijska priprema sportaša: Trening izdržljivosti: Zbornik radova 7. godišnje međunarodne konferencije, 25-25 Veljače 2006, Zagreb. Hrvatska.* Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2006. str.118-122. 11. Despot T, Jeličić A. Pliometrijski trening kao pomoćna metoda u funkciji razvoja skočnosti baletnih plesača. *Kondicijski trening*. 2010;8 (1): 43-50. 12. Despot T, Šoš K, Oreščanin, S. Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti uz tehničko-taktičke nogometne zahtjeve*.* U: Jukić I, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić. (ur.) *Kondicijska priprema sportaša: Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije, 26-27 Veljače 2010, Zagreb. Hrvatska.* Zagreb;Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2010. str. 142-145. 13. Jozak R, Segedi I, Despot T, Marčetić Z, Šoš K, Ivanjko A. Kondicijski trening (s naglaskom na brzinu, agilnost i eksplozivnost) u nogometnoj školi NK Dinamo. U: Jukić I, Gregov C, Šalaj S, Milanović L, Trošt-Bobić T. (ur.) *Kondicijska priprema sportaša*: *Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije, 26-27 Veljače 2010, Zagreb. Hrvatska.* Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2010. str. 105-112. 14. Despot T, Jeličić D, Despotović M, Krakan I. Razvoj kognitivnih sposobnosti kroz specifične i situacijske nogometne sadržaje :Nogomet: Um caruje, snaga…? U: Jukić I, Gregov C, Šalaj S, Milanović L, Wertheimer V.(ur.) *Kondicijska priprema sportaša: Specifična kondicijska priprema: Zbornik radova 10. godišnje međunarodne konferencije, 17-18 Veljače 2012, Zagreb. Hrvatska.* Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 2012. str. 67-72. 15. Despot T, Oreb G, Vlašić J. Kondicijska priprema – kako planirati i programirati u sportskom plesu? U: Jukić I, Milanović L, Wertheimer V. (ur.) *Kondicijska priprema sportaša: Zbornik radova 15. godišnje međunarodne konferencije, 24-25 Veljače 2017, Zagreb. Hrvatska.* Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 2017. str. 179-183. 16. Vlašić, J., Despot, T., Valdec, T. & Majcen, D. (2018). Različiti oblici natjecanja – nova perspektiva razvoja sportskog plesa u Hrvatskoj. U: Šalaj S. (ur.) *Motorička znanja djece: 4. Znanstveno-stručna konferencija, 31 Kolovoz 2018, Zagreb. Hrvatska.* Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2018. str. 186-192.   **Sudjelovanje na kongresima**:   1. *Kondicijska priprema sportaša 2018. pri Kineziološkom fakultetu u Zagrebu, veljača 2018.* 2. *Science for Football – Konferencija u Varšavi, Poljska, svibanj 2018* 3. *International Goalkeeping conference Croatia, CFF – Football Academy, svibanj 2018.* 4. *Uefa Study group scheme «Fitness for football»– CFF – Football Academy, svibanj 2018.* 5. *WCSPAS Conference, Opatija 2018.* 6. *Stručno – znanstvena konferencija « Motorička znanja djece» kolovoz 2018.Kineziološki fakultet. Zagreb.* | | |
| **NASLOV PREDLOŽENE TEME** | | | |
| Hrvatski: | Konstrukcija i validacija novog testa za procjenu aerobnih kapaciteta u standardnim plesovima. | | |
| Engleski: | Construction and validation of a new test for estimating aerobic capacity in ballroom dances. | | |
| Jezik na kojem će se pisati rad: | Hrvatski jezik | | |
| Područje ili polje: | Kineziologija sporta | | |
| **PREDLOŽENI ILI POTENCIJALNI MENTOR(I)ª** | | | |
|  | **TITULA, IME I PREZIME:** | **USTANOVA:** | **E-POŠTA:** |
| **Mentor 1:** | doc.dr.sc.  Jadranka Vlašić | Kineziološki fakultet, Zagreb | jadranka.vlasic@kif.hr |
| **KOMPETENCIJE MENTORA - popis do 5 objavljenih relevantnih radova u zadnjih 5 godina** b | | | |
| **Mentor 1:**  **Ime i prezime:**  **doc.dr.sc. Jadranka Vlašić** | 1. Vlašić J, Oreb G, Bosnar K. Metric properties of an attitudes-towards-dance inventory. *Acta Kinesiologica*. 2014;8(2):20-4. 2. Vlašić J, Oreb G, Horvatin-Fučkar M. Motor abilities necessary to be successful at dancing. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2017;9(1):7-16. 3. Vlašić J, Oreb G, Vučić D. Basic motor abilities and dancing efficiency of the female students at Faculty of Kinesiology in Zagreb. In: Milanović D, Sporiš G, Šalaj S, Škegro D. (eds.) *Proceedings of 8thinternational scientific conference on Kinesiology, 10-14 May 2017, Opatija, Croatia.* Zagreb; Faculty of Kinesiology, University of Zagreb; 2017. p.829-833. 4. Despot T, Horvatin-Fučkar M, Vlašić J. Analysis of adjudicators’ objectivity at a dancesport competition in latin dances. In: Milanović D, Sporiš G, Šalaj S, Škegro D. (eds.) *Proceedings of 8th* *international scientific conference on Kinesiology, 10-14 May 2017, Opatija, Croatia.* Zagreb; Faculty of Kinesiology, University of Zagreb; 2017. p. 797-800. 5. Despot T, Dajaković S, Vlašić J. Differences in energetic capacity indicators between Croatian elite female and male sport dancers In: Škegro D, Belčić I, Sporiš G, Krističević T. (eds.) *World Congress of Performance Analisys of Sport XII: ISPAS Proceedings, 19-23 September 2018, Opatija, Croatia.* Zagreb; Faculty of Kinesiology, University of Zagreb; 2018. p.163-168. | | |
| **OBRAZLOŽENJE TEME:** | | | |
| **Sažetak na hrvatskom jeziku**  **(**maksimalno 1000 znakova s praznim mjestima**):** | Sportski ples sa energetskog aspekta definiran je kao visoko intenzivna aktivnost mješovitog aerobno–anaerobnog karaktera. Tijekom simuliranog natjecanja u standardnim plesovima zaključeno je kako su standardni plesovi u kategoriji visoko intenzivnih aktivnosti koje zahtijevaju angažman aerobnog i anaerobnog energetskog mehanizma te bi trenažni program kreiran sa ciljem povećanja aerobnog kapaciteta i unapređenjem sustava za toleranciju na laktate optimizirao plesanje na plesnim natjecanjima.  Prilikom testiranja sportskih plesača progresivni test opterećenja na pokretnom sagu jedan je od najprimjenjivijih testova funkcionalnih sposobnosti. Testiranje u uvjetima prirodne lokomocije (trčanje) strukturalno ne zadovoljava specifičnost estetsko-koreografskih višeravninskih struktura (plesnih kretnji i plesnih koraka). Dosadašnja istraživanja o energetskim testiranjima kroz različite plesne protokole putem kojih su definirani intenziteti provođena su u suvremenom plesu i baletu no te plesne tehnike strukturalno ne zadovoljavaju zahtjeve sportskog plesa. Progresivni protokoli usmjereni prema procjeni maksimalnog primitka kisika u sportskom plesu nisu precizno definirali stvarno energetsko opterećenje u standardnim plesovima.  Cilj istraživanja je konstruirati i validirati novi test za procjenu aerobnih kapaciteta u standardnim plesovima. Uzorak ispitanika sačinjavati će 20 plesnih parova, 40 plesača nacionalnog i internacionalnog nivoa starosne dobi od 16-35 godina.  Po prvi puta konstruirati će se test za procjenu aerobnih kapaciteta plesača standardnih plesova odgovarajućih metrijskih karakteristika. | | |
| **Sažetak na engleskom jeziku**  **(**maksimalno 1000 znakova s praznim mjestima**):** | Dancesport is, from the energy aspect, defined as a highly intense activity of a mixed aerobic and anaerobic character. During the simulated competition in ballroom dances, it was concluded that ballroom dances are in the category of highly intensive activities that require the engagement of aerobic and anaerobic energy system. The training program is designed to increase aerobic capacities, improve the lactate tolerance system and optimize dancing on dance competitions.  During the energy expenditure diagnostics of sports dancers, the progressive load test on a treadmill is one of the most applicable tests of functional abilities. Diagnostics under the conditions of natural locomotion (running) does not structurally satisfy the specificity of aesthetic-choreographic multilevel structures (dance movements and dance steps). Previous researches on energy expenditure diagnostics through various dance protocols through which intensities have been defined have been performed in contemporary dance and ballet, but dance techniques do not structurally meet the demands of dancesport. Progressive protocols aimed at assessing the maximum oxygen uptake of sport dancers did not precisely define the actual energy load in ballroom dances.  The aim of the research is to construct and validate a new aerobic capacity test in ballroom dances. The sample will be composed of 20 dance pairs, 40 national and international dancers aged 16-35.  For the first time we will have a constructed test for the aerobic capacity of dancers of standard dances of the appropriate metric characteristics. | | |
| **Uvod i pregled dosadašnjih istraživanja** (maksimalno 7000 znakova s praznim mjestima) | | | |
| Sportski ples se sastoji od tri plesne natjecateljske discipline. Latinsko američki plesovi, standardni plesovi te kombinacija 10 plesova. Latino američki plesovi obuhvaćaju 5 plesova i to su Samba, Cha cha cha, Rumba, Paso Doble i Jive, 5 standardnih plesova čine: Engleski valcer, Tango, Bečki valcer, Slowfox i Quickstep, a kombinacija 10 plesova podrazumijeva natjecanje u obje discipline te je konačni rezultat ishod zbrojenih ocjena. Krovna plesna organizacija WDSF (World Dancesport Federation) trenutno broji 99 članica i definitivno je moguće zaključiti kako omasovljenje ove sportske grane dirigira trend razvoja sportskih plesača. Trend koji će biti baziran ne samo na porastu broja plesača unutar međunarodne i nacionalne plesne organizacije nego i uvjetovan sustavnim pristupom u transformacijsko – trenažnom procesu.  Vrhunska izvedba u sportskom plesu određena je tehničkom kvalitetom, usklađenosti morfoloških karakteristika plesačice i plesača, visokom razinom motoričkih sposobnosti i energetskih mehanizama. Istraživanja (1-4) u polju trenažne aktivnosti i natjecanja sportskih plesnih parova jasno definiraju razliku u pojedinim fiziološkim parametrima (srčana frekvencija, koncentracija laktata u krvi, metabolička potrošnja, maksimalni primitak kisika) prilikom plesanja različitih plesnih struktura. Latino američki i standardni plesovi potpuno su oprečni kada se analizira karakter i plesna struktura ali je energetska potrošnja u obje plesne discipline velika. Bria i suradnici (2) definirali su sportski ples sa energetskog aspekta kao visoko intenzivnu aktivnost mješovitog aerobno - anaerobnog kapaciteta. Sportski standardni plesovi izvode se na natjecanju u trajanju od 2 minute sa vrlo kratkom pauzom za izmjenu glazbe i plesa te natjecanja traju gotovo cijeli dan ovisno o plasmanu para. Fiziološki zahtjevi sa aspekta korištenja aerobnih mehanizama plesača vrlo su visoko pozicionirani te viši aerobni kapacitet definitivno je potreban sportskim plesačima u usporedi s plesačima drugim plesnih tehnikama.(3).  Pilch i suradnici u svom istraživanju o energetskoj potrošnji (praćenjem srčane frekvencije, koncentracije laktata i respiratornih parametara) tijekom simuliranog natjecanja u standardnim plesovima zaključuju kako su standardni plesovi u kategoriji visoko intenzivnih aktivnosti koje zahtijevaju angažman aerobnog i anaerobnog energetskog mehanizma te bi trenažni program kreiran sa ciljem povećanja aerobnog kapaciteta i unapređenjem sustava za toleranciju na laktate optimizirao plesanje na plesnim natjecanjima.(9)  Cilj uspjeha u svakom sportu pa tako i sportskom plesu leži u kvalitetnoj selekciji mladih plesača, sustavno organiziranom sportskom razvoju i maksimalnoj optimizaciji plesnog treninga. Pravilne i pravovremeno primijenjene dijagnostičke procedure za mjerenje i/ili procjenu energetskih kapaciteta pomažu ostvarenju postavljenog cilja.  Testovi na pokretnom sagu i bicikl ergometru po posebno definiranim protokolima mjerenja provode se u medicinskoj praksi te se putem njih vrednuju sposobnosti srčano žilnog i dišnog sustava. Prilikom testiranja sportskih plesača progresivni test opterećenja na pokretnom sagu jedan je od najprimjenjivijih testova funkcionalnih sposobnosti (11). Veliki broj autora koji fiziološki istražuju plesače sportskog plesa i mjere iste simulirajući natjecateljske uvjete kroz specifične plesne strukture još uvijek ne nude informacije o stvarnom inicijalnom energetskom stanju sportskih plesača (7-9,13) Unatoč testiranju u uvjetima prirodne lokomocije, konkretno trčanja test na pokretnom sagu strukturalno ne zadovoljava specifičnost plesnih struktura (plesnih kretnji i plesnih koraka) uobličenih u plesnu koreografiju.  DAFT test - Dance aerobic fitness test (12), specifični je test autora sa Laban univerziteta konstruiran za procjenu aerobnih kapaciteta u suvremenom plesu i baletu, protokola definiranog kroz 5 plesno progresivnih faza u trajanju od 4 minute. Iako je DAFT test revolucionaran projekt engleskih autora nije ga moguće provoditi u sportskom plesu s obzirom da se radi o sasvim drugom plesnom području i plesnoj tehnici. Sportski ples jedino je plesno područje u sustavu sporta te bi konstrukcija novog testa znatno poboljšala uvid u stvarno energetsko stanje plesača u njima prirodnim plesnim uvjetima. | | | |
| **Cilj i hipoteze istraživanja** (maksimalno 700 znakova s praznim mjestima) | | | |
| CILJ ISTRAŽIVANJA  Osnovni cilj istraživanja je konstruirati i validirati novi test za procjenu aerobnih kapaciteta prema specifičnom plesnom protokolu za standardne plesove („BAT test – ballroom aerobic test“). Ovako definiran osnovni cilj može se podijeliti na dva parcijalna cilja:   1. Konstrukcija i validacija novog testa za procjenu aerobnih kapaciteta u standardnim plesovima, kako slijedi:  * utvrditi pouzdanost mjernog instrumenta * utvrditi homogenost mjernog instrumenta * utvrditi osjetljivost mjernog instrumenta * utvrditi valjanost mjernog instrumenta  1. Konstrukcija algoritma za procjenu apsolutnog i relativnog maksimalnog primitka kisika putem istog.   OSNOVNE HIPOTEZE  U svrhu realiziranja prvog parcijalnog cilja (konstrukcija i validacija novog testa za procjenu aerobnih kapaciteta u standardnim plesovima) testirana je sljedeća hipoteza  H1: Novokonstruirani test za procjenu aerobnih kapaciteta u standardnim plesovima ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike.  U skladu sa postavljenim drugim parcijalnim ciljem istraživanja testirana je sljedeća hipoteza:  H2: Putem konstruiranog algoritma može se procijeniti apsolutni i relativni maksimalni primitak kisika. | | | |
| **Materijal, metodologija i plan istraživanja** (maksimalno 6500 znakova s praznim mjestima) | | | |
| METODE ISTRAŽIVANJA  Ispitanici  Uzorak ispitanika sačinjavat će 20 plesnih parova, 40 plesača nacionalnog i internacionalnog nivoa starosne dobi od 16-35 godina. Svi podaci o istraživanju biti će prikazani u pismenom obrascu koji će ispitanici svojevoljno potpisati prilikom sudjelovanja u istom.  Uzorak varijabli istraživanja  Ispitanici će biti testirani spiroergometrijskim standardnim progresivnim testom za mjerenje funkcionalnih sposobnosti na pokretnom sagu (KF1 - protokol) te novokonstruiranim specifičnim plesnim progresivnim testom prema BAT protokolu za standardne plesove. Prilikom plesanja plesnog protokola mjerit će se ventilacijski i metabolički parametri pokretnim spiroergometrom Cortex Meta Max 3b. Protokol za standardne plesove definiran je sa 5 standardnih plesova koji će se izvoditi u sljedećem redoslijedu: Engleski valcer, Slow fox, Tango, Bečki valcer, Quick step. Plesači će sukladno plesu plesati koreografije koje su sastavljene od bazičnih plesnih figura pojedinog plesa. Bazične plesne strukture obuhvaćaju plesne elemente osnovne tehničke razine poznate plesačima svih plesnih starosnih i kvalitativnih kategorija. Sukladno ritmičkim mjerama svakog plesa zadane su i brzine (tempo) plesanja izražene u dobama u minuti (BPM). Brzina se tijekom testa povećava za 7 udaraca u minuti unutar pojedinog plesa, na svakoj brzini vrijeme plesanja zadane koreografije je 30 sec.,te se pleše do otkaza.  **Brzine definirane u dobama u minuti (BPM) u kojim će biti izvođeni plesovi su:**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | bars | beats | beats | beats | beats | beats | beats | | Engleski valcer | 28-30 | 75 | 82 | 89 | 96 | 103 | 110 | | Slowfox | 28-30 | 117 | 124 | 131 | 138 | 145 |  | | Tango | 31-33 | 152 | 159 | 166 | 173 | 180 |  | | Bečki valcer | 50-52 | 187 | 194 | 201 |  |  |  | | Quick step | 58-60 | 208 | 215 | 222 | 229 | 236 |  | | Quick step | 50-52 | 243 |  |  |  |  |  |   \* za bolje razumijevanje osmišljenog protokola potrebno je naglasiti kako su standardni plesovi ritmički na natjecanjima definirani kroz broj mjera (taktova u minuti) “bars per minute” te su sukladno tome Engleski i Bečki valcer 3/4 mjere, Tango 2/4 mjere a Slowfox i Quickstep 4/4 mjere.  Konstrukcija testa direktno je usmjerena ka cilju izrade specifičnog plesnog protokola koji može ponuditi dovoljno precizne i pouzdane parametre intenziteta pri aerobnom i anaerobnom pragu te vršne vrijednosti, parametre za kontrolu oporavka i opterećenja te parametre za procjenu aerobnog i anaerobnog energetskog kapaciteta. Validacija testa usmjerena je ka cilju definiranja metrijskih karakteristika.  Uzorak varijabli sačinjen je od:  Morfoloških karakteristika (9)   1. Longitudinalna dimenzionalnost (7 mjera) 2. Mjere volumena i mase tijela (8 mjera) 3. Transverzalna dimenzionalnost skeletal (8 mjera) 4. Mjere potkožnog masnog tkiva i sastava tijela (11mjera)   Mjere dinamičkih plućnih kapaciteta po KF1 protokolu (9):   1. Forsirani vitalni kapacitet (L), 2. Forsirani ekspiracijski volumen u 1 sekundi (L), 3. Tiffeneauov indeks (%).   Mjere ventilacijskih i metaboličkih parametara po KF1 protokolu (9):   1. Apsolutni maksimalni primitak O2 (L/min), 2. Relativni maksimalni primitak O2 (mL/kg/min), 3. Maksimalna frekvencija srca (1/min), 4. Maksimalni respiracijski kvocijent, 5. Maksimalna minutna ventilacija (L/min), 6. Maksimalna dostignuta brzina trčanja (km/h), 7. Apsolutni primitak O2 pri ventilacijskom anaerobnom pragu (VP) (L/min), 8. Relativni primitak O2 pri VP (mL/kg/min), 9. Frekvencija srca pri VP (1/min), 10. Respiracijski kvocijent pri VP, 11. Minutna ventilacija pri VP (L/min), 12. Brzina trčanja pri VP (km/h), 13. Primitak O2 u anaerobnoj zoni iznad potrošnje pri ventilacijskom anaerobnom pragu (mL/kg), 14. Ukupni anaerobni kapacitet (mL/kg) 15. Izdržaj u anaerobnoj zoni (sec.) 16. Maksimalna koncentracija laktata u krvi (mmol/L) 17. Koncentracija laktata u krvi u 1,3,5 min u oporavku 18. Procijenjena brza komponenta duga kisika (VO2 u prve 2 minute oporavka) (L/min), 19. Procijenjena spora komponenta duga kisika (od 2 do 5 minute oporavka) (mL/kg/km),   Mjere ventilacijskih i metaboličkih parametara po BAT protokolu biti će iste kao i u KF1 protokolu osim brzine plesanja pri ventilacijskom pragu i maksimalnog dosega u testu koji će biti izraženi u otkucajima u minuti(bpm)  Plan provedbe istraživanja  Na početku istraživanja ispitanici će biti testirani u oba testa. Spiroergometrijsko testiranje na pokretnom sagu provodit će se u Sportskom dijagnostičkom centru na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu a testiranje po novokonstruiranom protokolu u plesnoj dvorani plesnog kluba Spin. Prilikom plesanja novog specifičnog plesnog protokola pratit će se i sljedeći fiziološki parametri: frekvencija srca i primitak kisika.  Kako oba testa iziskuju maksimalne dosege u intenzitetu praćenja protokola vodit će se računa o količini vremena potrebnog za odmor i oporavak samih ispitanika.  Metode obrade podataka  Obrada podataka biti će provedena uz pomoć programa Statistica 13.3. Utvrditi će se metrijske karakteristika novokonstruiranog mjernog instrumenta te će se utvrditi pogreška mjerenja (*pouzdanost*), koliko precizno razlikuje entitete prema mjerenom svojstvu (*osjetljivost*), je li od čestice do čestice mjeri istu dimenziju ili kombinaciju dimenzija (*homogenost*), te što instrument mjeri odnosno kolika mu je *valjanost*. Ukoliko metrijske karakteristike ne budu zadovoljavajuće potrebno će biti doraditi test ili izraditi potpuno novi test.  Utvrđivanje pouzdanosti:   1. Matrica interkorelacija 2. InterItem korelacija 3. Cronbachova alpha   Utvrđivanje osjetljivosti:   1. AS, SD, MIN., MAX., SKEW, KURT 2. Normaliteti distribucije   Utvrđivanje homogenosti:   1. ANOVA – F test i značajnost   Utvrđivanje valjanosti:   1. Faktorska analiza - matricu interkorelacija transformirati u matricu glavnih komponenti (Gutmann – Kaiser) | | | |
| **Očekivani znanstveni doprinos predloženog istraživanja**  (maksimalno 500 znakova s praznim mjestima) | | | |
| Obzirom da je u dosadašnjim istraživanjima postojala intencija autora za osmišljavanjem plesnih protokola za definiranje energetskog opterećenja plesača različitih plesnih tehnika ovim istraživanjem doprinijet će se takvom tipu istraživanja u području sportskog plesa. Znanstveni doprinos očituje se u definiranju metrijskih karakteristika novog plesnog progresivnog testa opterećenja putem specifično osmišljenog plesnog protokola kojim će se mjeriti maksimalni primitak kisika te će se sukladno tome predložiti algoritam za procjenu istog. Također, moći će se analizirati stvarno energetsko opterećenje u sportskom plesu te definirati plesne energetske zone sukladno stvarnim kretnim strukturama. | | | |
| **Popis citirane literature**  (maksimalno 30 referenci) | | | |
| 1. Bria S, Bianco MA, Galvani CH, Palmieri VI, Zeppilli PA, Faina M. Physiological characteristics of elite sport-dancers. The journal of sports medicine and physical fitness. 2011 Jun;51(2):194-203. 2. Blanksby BA, Reidy PW. Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. British journal of sports medicine. 1988 Jun;22(2):57-60. 3. Franklin E. Conditioning for Dance: Training for Peak Performance in All Dance Forms. Human Kinetics, PO Box 5076, Champaign, IL 61825-5076; 2003. 4. Liiv H, Jürimäe T, Mäestu J, Purge P, Hannus A, Jürimäe J. Physiological characteristics of elite dancers of different dance styles. European Journal of Sport Science. 2014 Jan 1;14(sup1):S429-36. 5. Vučetić, V. Razlike u pokazateljima energetskih kapaciteta trkača dobivenih različitim protokolima opterećenja [disertacija]. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; 2007. 6. Koutedakis Y, Sharp NC. Thigh-muscles strength training, dance exercise, dynamometry, and anthropometry in professional ballerinas. Journal of strength and conditioning research. 2004 Nov;18(4):714-8 7. Koutedakis Y, Sharp NC. Thigh-muscles strength training, dance exercise, dynamometry, and anthropometry in professional ballerinas. Journal of strength and conditioning research. 2004 Nov;18(4):714-8 8. .Massidda M, Cugusi L, Ibba M, Tradori I, Maria Calò C. Energy expenditure during competitive Latin American dancing simulation. Medical problems of performing artists. 2011 Dec 1;26(4):206. 9. Pilch W, Tota Ł, Pokora I, Głowa M, Piotrowska A, Chlipalska O, Zuziak R, Czerwińska O. Energy expenditure and lactate concentration in sports dancers in a simulated final round of the standard style competition. Human Movement. 2017 Jun 1;18(2):62-7. 10. Vučetić V, i Šentija, D. (2005a). Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti – zašto, kada i kako testirati sportaše? *Kondicijski trening*, 2(2), 8-14. Vučetić, V. Razlike u pokazateljima energetskih kapaciteta trkača dobivenih različitim protokolima opterećenja [disertacija]. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; 2007. 11. Vučetić, V., i Šentija, D. (2005b). Doziranje i distribucija intenziteta opterećenja u trenažnom procesu – zone trenažnog intenziteta. *Kondicijski trening*, 3(2), 36-42. 12. Wyon M, Redding E, Abt G, Head A, Sharp NC. Development, reliability, and validity of a multistage dance specific aerobic fitness test (DAFT). Journal of dance medicine & science. 2003 Sep 15;7(3):80-4. 13. Zanchini A, Malaguti M. Energy requirements in top-level DanceSport athletes Journal of Human Sport and Exercise. 2014, 9 (1): 148-156. doi: 10.4100/jhse. 2014.91. 15 URI: http://hdl. handle. net/10045/39585. Journal of Human Sport and Exercise. 2014;9(1):148-56. 14. Wyon M. Cardiorespiratory training for dancers. Journal of dance medicine & science. 2005 Mar 1;9(1):7-12. | | | |
| **Procjena ukupnih troškova predloženog istraživanja**  (u kunama) | | | |
| 30 000kn | | | |
| **IZJAVA** | | | |
| **Odgovorno izjavljujem da nisam prijavila/o doktorsku disertaciju s istovjetnom temom ni na jednom drugom Sveučilištu.**  **U Zagrebu, \_23.9.2018.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Potpis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Tamara Despot** | | | |
| **Napomena (po potrebi):** | | | |
|  | | | |

ª Navesti mentora 2 ako se radi o interdisciplinarnom istraživanju ili ako postoji neki drugi razlog za višestruko mentorstvo

b Navesti minimalno jedan rad iz područja teme doktorskog rada (disertacije)

Molimo datoteku nazvati: DR.SC.-01 – Prezime Ime pristupnika.doc

Molimo Vas da ispunjeni Obrazac DR.SC.-01pošaljete u elektroničkom obliku i u tiskanom obliku – potpisano - u referadu Sastavnice. Sastavnica prosljeđuje ispunjeni Obrazac DR.SC.-01 zajedno s obrascima DR.SC.-02 i DR.SC.-03 u elektroničkom obliku (e-pošta: [jandric@unizg.hr](mailto:jandric@unizg.hr)) i u tiskanom obliku – potpisano i s pratećom dokumentacijom - u pisarnicu Sveučilišta u Zagrebu (Trg maršala Tita 14).