Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu - Katedra individualnih sportova u saradnji sa Sportskim savezom Srbije

KNJIGA RADOVA

I Nacionalne naučne i stručne konferencije

”AKTUELNOSTI U TEORIJI I PRAKSI SPORTA, FIZIČKOG VASPITANJA I REKREACIJE”

Darko Mitrović, Vladimir Miletić, Željko Rajković

Beograd, 2019. godine

O KONFERENCIJI

Prvi po redu Nacionalni naučni i stručni skup sa tematikom “Aktuelnosti u teoriji i praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije” u organizaciji Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu i Sportskog saveza Srbije, proizašao je iz ideje da se svi stručnjaci koji imaju dodirnih tačaka sa fizičkom kulturom, pronađu na jednom mestu kako bi podelili svoja razmišljanja, razmenili lična iskustva i time dopoprineli rešavanju aktuelnih problema iz teorije i prakse navedene oblasti.

Obzirom da je ovo jedno široko i kompleksno polje u kome se prepliću svi navedeni entiteti, ova se tematika posmatra prema istom modelu. Stručnjaci koji imaju dodira sa fizičkom kulturom bez obzira na njihovo iskustvo, imaju dosta toga da saopšte stručno-naučnoj javnosti. Upravo je navedena Konferencija prostor gde je to moguće realizovati. Potreba za ovakvim skupovima proizilazi iz ideje da se zaključci sa predavanja primene u praksi i da se napravi presek aktuelnog stanja od koga će se dalje kretati ka boljoj organizaciji, nastavnom i trenažnom procesu, usavršavanju...

Multidisciplinarni pristup predstavlja aktuelni način rešavanja problema čime omogućava kvalitetno razmatranje i fokusiranje na konkretan problem posmatran sa više različitih tački. Nakon Konferencije publikovani su recenzirani radovi, a problematika se posmatra iz različitih perspektiva čime se još jednom potvrđuje društveni značaj fizičke kulture. To je potvrđeno i institucionalno, gde se uočava da se fizička kultura prožima kroz niz institucija društvenog sistema.

Naučni i stručni radnici imaju obavezu da svoja iskustva i znanja podele sa drugima.

Ideja za Konferenciju Nacionalnog značaja javila se 12. V 2017. godine. Tada su idejni tvorci ustanovili i njenu tematiku, odnosno usvojen je njen sadažnji naziv. Još jedan interesantan podatak je da je ovaj skup zbog svoje specifičnosti iskorišćen za licenciranje trenera u Nacionalnom sistemu sporta, prepoznatih od strane Granskih i Regionalnih saveza, koji bi odslušali sva predavanja.

Od tog vremena su učinjeni svi potrebni koraci kako bi Konfeerncija bila organizovana i realizovana, a kruna naučno-stručnog rada po Teslinoj preporuci, je materijalizovan produkt intelektualnog rada, od značaja za društvo, odnosno ova publikacija - Knjiga radova.

Urednici, organizatori i idejni kreatori Konferencije
“Aktuelnosti u teoriji i praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije”

IMPRESUM

Knjiga radova *I Nacionalne naučne i stručne konferencije*
"Aktuelnosti u teoriji i praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije"

Urednici publikacije
dr Darko Mitrović, vanredni profesor
dr Vladimir Miletić, docent
dr Željko Rajković, docent

Katalogizacija
Saša Golub

Lektura
Sida Bogosavljević

Izdavač
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu
Blagoja Parovića 156, Beograd
dr Saša Jakovljević, redovni profesor

Dizajn
Pro OUTDOOR Team

Fotografija
Ivan Stefanović

Štampa
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu
Blagoja Parovića 156, Beograd

Tiraž
300 primeraka

Mrežna prezentacija Konferencije
www.aktuelnosti.conference.rs

Elektronska adresa
office@conference.rs

Beograd
2019. godine

ISBN
978-86-89773-43-9

SADRŽAJ

8
Nenad Vasić
AKTUELNOST LOBIRANJA U SPORTU: POZICIJA REPUBLIKE SRBIJE I MEĐUNARODNE PERSPEKTIVE

15
Miloš Marković
PRIMENA NACIONALNE STRATEGIJE REPUBLIKE SRBIJE NA SUZBIJANJU NASILJA I NEDOLIČNOG PONAŠANJA NA SPORTSKIM BORILIŠTIMA

23
Miloš Marković, Milica Marković
UČESTALOST POVREĐIVANJA KOD UČENIKA SREDNJE BALETSKE ŠKOLE I PROFESIONALNIH BALETSKIH IGRAČA

28
Hadži Miloš Vidaković, Boško Milovanović, Hadži Saša Ilić
TEOANTROPOLOŠKE VREDNOSTI PLANINARSTVA KAO INTEGRALNOG DELA FIZIČKE KULTURE

32
Vladimir Miletić, Željko Rajković, Valentina Toković, Miralem Gogalić, Milutin Rvović
PROJEKAT "PRISTUP ISPOSNICI BJELIČKOVICA U KANJONU KRATOVSKE REKE"

37
Željko Rajković, Vladimir Miletić, Darko Mitrović
CENTAR ZA FILOZOFIJU, MORAL I ETIKU U SPORTU

42
Dragan Strelić
AKTUELNOSTI U TEORIJI I PRAKSI FIZIČKOG VASPITANJA NA VOJNOJ AKADEMIJI

47
Dragan Strelić
SPORT U VOJSCI SRBIJE AKTUELNOSTI I PERSPEKTIVA

59
Sandra Radenović, Nikola Mijatov
MOGUĆNOST IMPLEMENTACIJE DŽUDOA U ŠKOLSKI SPORT KAO MERA PREVENCIJE NASILJA U ŠKOLAMA

64
Ana Vesković, Ana Orlić, Goran Nešić
ULOGA PORODICE U SPORTSKOJ SOCIJALIZACIJI MLADIH SPORTISTKINJA

69
Radoš Stefanović
VARIJABILNOST ADAPTACIJA SKELETNIH MIŠIĆA IZAZVANIH TRENINGOM IZDRŽLJIVOSTI

74
Nebojša Jotov, Vladimir Miletić, Željko Rajković
EVALUACIJA EFEKATA MINI PROGRAMA REKREACIJE (FIT-BALL) ZA VREME RADNOG PROCESA NA MOTORIČKI STATUS ŽENA KOJE VODE SEDENTARNI NAČIN ŽIVOTA

81
Ana Šparović
REKREACIJA PENZIONERA U KINI

86
Igor Mihailović
UTICAJ NEDOSTATAKA SPORTSKE SALE I PRATEĆIH TERENA NA NASTAVU FIZIČKOG VASPITANJA U OSNOVNOJ ŠKOLI

90
Jovana Joković, Jovana Miletić, Tatjana Rajković
ULOGA VANČASOVNIH NASTAVNIH AKTIVNOSTI U SUZBIJANJU I PREVENCIJI SIMPTOMATIČNOG PONAŠANJA U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA

97
Ana Dimitrijević
ZNANJE I STAV SPORTISTA I TRENERA O SINDROMU PRETRENIRANOSTI

103
Igor Ranisavljev, Marko Ćosić
MIŠIĆNA AKTIVACIJA PRI RAZLIČITIM VIŠEZGLOBNIM VEŽBAMA SA OPTEREĆENJEM IZ ASPEKTA PREVENCIJE POVREDA MIŠIĆA NOGU – PREGLED AKTUELNIH ISTRAŽIVANJA

107
Pavle Stojanović, Srećko Jovanović, Miloš Mudrić
AIKIDO SEKCIJA U OKVIRU VANČASOVNIH AKTIVNOSTI U FIZIČKOM VASPITANJU

113
Stanimir Stojiljković, Ljubica Papić
DUGOTRAJNA SPORTSKA KARIJERA U TRIATLONU U KATEGORIJI MASTER – STUDIJA SLUČAJA

123
Ana Orlić, Ana Vesković, Goran Nešić
POVEZANOST DIMENZIJA LIČNOSTI I CILJNE USMERENOSTI MLADIH SPORTISTKINJA

128
Sanja Mandarić, Dragana Labudović
AKTUELNI TRENDOVI SVETSKE FEDERACIJE SPORTSKOG PLESA

133
Nikola Tanasijević
PROJEKAT “POVRATAK KORENIMA”

136
Dragana Labudović, Milica Simić, Sanja Mandarić
SAVREMENA POSTIGNUĆA VEŽBANJA UZ MUZIKUKAO NEFARMAKOLOŠKE TERAPIJE OBOLELIH OD DEMENCIJE

141
Robert Ropret
OKVIR ZA USAGLAŠAVANJE NACIONALNOG SA MEĐUNARODNIM STANDARDOM
KVALIFIKACIJA INSTRUKTORA SKIJANJA

149
Vladan Marković, Aleksandar Živković, Miloš Milošević
PLIVANJE U FIZIČKOM VASPITANJU DECE

153
Dragan Đurić
PROBLEM OSLOBAĐANJA UČENIKA OD NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA U SREDNJIM ŠKOLAMA,
SA PREDLOGOM MERA ZA SANACIJU POSTOJEĆEG STANJA

156
Goran Vještica, Ružica Vještica, Goran Perić
RAZVOJ SAVEZA ZA PREDŠKOLSKI SPORT SRBIJE I PREDŠKOLSKOG SPORTA U SRBIJI

160
Gorana Mršić
GOJAZNOST I FIZIČKA AKTIVNOST KOD ADOLESCENATA

163
Ivana Mitrović
SPORTSKE ZBIRKE I MUZEJI - NEVIDLJIVA BAŠTINA

167
Stanimir Stojiljković, Uroš Stanković, Ljubica Papić, Vladimir Mrdaković, Vladimir Ilić
PLAN I PROGRAM TRENINGA ZA TAKMIČENJE U “IROMAN 70.03” TRIATLONU - STUDIJA SLUČAJA

174
Veselin Grković
PRAKTIČNE SMERNICE U ORGANIZACIJI I PROCESU RADA OBUKE PLIVANJA

179
Ivana Jovanović, Mladen Stanković
PREDLOG SADRŽAJA U OKVIRU PROGRAMA IZLETA OD I ДО VIII RAZREDA OSNOVNIH ŠKOLA

182
Nenad Janković, Milan Matić, Vladimir Mrdaković
ANALIZA OSNOVNIH KINEMATIČKIH VARIJABLI SKOKA UDALJ

191
Aleksandar Stanković, Lazar Tomić, Vladimir Iić
TRENING SNAGE U USLOVIMA SA STABILNIM I NESTABILNIM OSLONCEM:
EFEKTI NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I MORFOLOŠKI STATUS

194
Ivana-Aleksandra Kovalenko
MOJA VIZIJA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA U GIMNAZIJI

199
Dejan Gavrilović
REALIZACIJA SPORTSKIH KAMPOVA MATIČNE DRŽAVE U DIJASPORI

202
Darko Mitrović, Mirko Kantar, Željko Rajković, Vladimir Miletić
PREDLOG KRITERIJUMA ZA ODREĐIVANJE NADLEŽNIH GRANSKIH SPORTSKIH SAVEZA
ZA SPORTSKE GRANE I OBLASTI SPORTA U REPUBLICI SRBIJI

209
Milan Stefanović
PROBLEMI REALIZACIJE PROGRAMSKIH SADRŽAJA U ŠKOLSKO REKREATIVNOM CENTRU
“DELIBLATSKI PESAK” - ČARDAK

212
Robert Ropret
OSNOVE PROGRAMA TRENINGA MLADIH SKIJAŠA UZRASTA DO 16 GODINA

218
Miloje Milinović, Goran Kasum
DŽUDO ZA OSOBE SA INVALIDITETOM

223
MIloš Nikolić
OBLICI RADA I AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOM FIZIČKOM VASPITANJU

228
Dušan Lekić
ZNAČAJ TUŠIRANJA NAKON VEŽBANJA KOD DECE ŠKOLSKOG UZRASTA

231
Goran Obradović
MODERNI TRENER U DIGITALNOM SVETU

UDK: 796.06(497.11)
Naučni članak

AKTUELNOST LOBIRANJA U SPORTU: POZICIJA REPUBLIKE SRBIJE I MEĐUNARODNE PERSPEKTIVE[1]

Nenad Vasić[2]

[2]Institut za međunarodnu politiku i privredu, Beograd

Sažetak.
Sport, je važna psihička i fizička aktivnost čoveka u funkciji zdravlja, boljeg i kvalitetnijeg života, ali u slučaju profesionalaca i takmičenje sa samim sobom i ostalima takmičarima. U svakoj vrsti sporta važna je i lična i društvena aktivnost. Savremeni, sport je i veliki, biznis. Sa, velikim biznisom često ide i veliki, profit, ali i uticaj. Sportisti koji su profesionalci i pritom su uspešni i medijski poznati, utiču i na javno mnjenje. Poneko od poznatih sportista, postane i ambasador, dobre volje Dečijeg fonda Ujedinjenih nacija – UNICEF-a ili zvaničnik neke sportske međunarodne organizacije. Na sve odluke koje se donose, pored javne debate ili s diskrecionim pravom, vrši se uticaj zainteresovanih aktera, pre nego što budu donešene. To je slučaj i sa donošenjem sportskih odluka. U svim, savremenim državama sveta postoje, formalni i neformalni lobiji pa samim time i, sportski lobiji koji imaju određene interese. Sportski lobi je samo jedan od mnogobrojnih lobija u globalizovanom savremenom svetu. Isti je slučaj i sa sportskim interesnim grupama ili grupama za pritisak (ukoliko posreduju neki politički interes u vezi sporta) u nekom savremenom društvu. Iz tog razloga važni su pored sportista, sportski klubovi, sportski savezi, resorno ministarstvo koje ima kompetencije i ingerencije u vezi sporta u nekoj vladi savremene država i najzad, što je od posebne važnosti i sportske međunarodne organizacije.

Ključne reči: sportisti, sportski klubovi, sportski savezi, međunarodne sportske organizacije, odluke.

Abstract.
Sport is an important psychological and physical activity as a function of human health, and a better quality of life, but in the case of professionals and competition, with themselves and others contestants. In any kind of sport an important thing is personal and social activity. Contemporary sport also means a huge business. Commonly, with huge business, always goes large profit, and, also huge impact. Athletes who are professionals, and in the same time they are successful and well-known for media, they also have influence on public opinion. There are occasions when famous athletes become ambassadors of good will of the United Nations International Children's Emergency Fund – UNICEF or officials of international organizations from the field of sport. In the processes of adopting decisions, in addition to public debate or using right of discretion, are trying to influence, before the decisions are adopted. This is also the case with the adoption of decisions in the field of sport. In all contemporary countries of the world, there are formal and informal lobbies, and thus sports lobbies which have certain interests. Lobbying in the sport is just one of the many lobbies in the modern globalized world. The same thing is also with the sport interest groups or the pressure groups (if they mediate for political interest in the sport) in a contemporary society. For this reason, in addition athletes, also important are sports clubs, sports federations, the relevant ministry that has the competence and powers in relation to sports in a modern state government, and finally, which is of particular importance, and sports international organizations.

Key words: athletes, sport clubs, sport federations, international sports organizations, decisions.

Uvodno razmatarnje

Bila mi je ukazana velika čast i data profesionalna privilegija kao naučniku, ali i sportisti – plesaču, nautičaru i golferu utoliko pre jer sam održao 25. maja 2019. godine, Predavanje po pozivu u amfiteatru broj 1 "Milivoje Matić" Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu u sklopu 1. Nacionalne naučne i stručne konferencije "Aktuelnosti u teoriji i praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije". Predlog za, Predavanje po pozivu prvi mi je dao docent dr Vladimir Miletić sa Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, a zvaničan poziv mi je poslao predsednik naučnog odbora 1. Nacionalne naučne i stručne konferencije "Aktuelnosti teorije i prakse sporta,

1 Naučni rad je rezultat istraživanja na naučnom projektu Instituta za međunarodnu politiku i privredu u Beogradu: "Srbija u savremenim međunarodnim odnosima: Strateški pravci razvoja i učvršćivanja položaja Srbije u međunarodnim integrativnim procesima – spoljnopolitički, međunarodni, ekonomski, pravni i bezbednosni aspekti (projekat br. 179029)", koga finansira resorno Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Vlade Republike Srbije, za period 2011–2019. godine.
2 Naučni saradnik e-mail: nenad.v@diplomacy.bg.ac.rs

fizičkog vaspitanja i rekreacije", Vanredni profesor dr Darko Mitrović, 19. aprila 2019. godine sa istoimenog pomenutog fakulteta Univerziteta.

Sport je važna psihička i fizička aktivnost, čoveka u funkciji zdravlja, boljeg i kvalitetnijeg života, ali u slučaju profesionalaca i takmičenje sa samim sobom i ostalim takmičarima u nekoj sportskoj disciplini. U svakoj vrsti, sporta važna je i lična i društvena (Скемблер, 2007) aktivnost. Prema, izvrsnom poznavaocu odnosa između sporta i društva Grejamu Skembleru, sport ima svoju istoriju, važan je faktor moći i najzad, deo je kulture. Inače, nalazi Skemblera su i naučno tačni, a stručno i praktično ispravni.

Svako, bavljenje sportom je, lično korisno i društveno preporučljivo. Iz tih razloga, trebalo bi podsticati sve ljude da se bave sportom, bilo rekreativno u funkciji, zdravlja, boljeg osećanja i zadovoljstva ili profesionalno, kako u poslovnom tako i menadžerskom i vlasničkom interesu. Kao što sport utiče na ljude, tako u poslovnom smislu i ljudi utiču na sportske događaje (Masterman, 2008). Prema Gaju Mastermanu, svako ko se bavi menadžmentom sportskih događaja, trebalo bi da poznaje i strateški menadžment sportskih događaja. Od posebne je važnosti, čime se Gaj bavio, jeste kandidatura i dobijanje organizacije nekog sportskog događaja, a posebno je važna organizacija međunarodnih sportskih događaja.

Nesporno, savremeni sport je važna ekonomska, privredna i nnfrastrukturna delatnost u svetu. Inače, sport se često pominje i u kontekstu sportske industrije, što je tačno.

Po pitanju sporta i sportske industrije, nije izuzetak ni naša država – Republika Srbija. U Srbiji postoji i nacionalna pozicija sporta, između ostalog i lobiranja jer je sport i Ustavna kategorija pored zakonske regulisanosti ove materije, dok je i lobiranje postalo ozakonjeno, ali što je i te kako važno i međunarodna perspektiva. U ovom kontekstu, međunarodne persektive, veoma je aktuelno, štaviše najaktuelnije je lobiranje u sportu, ili drugim rečima sportsko lobiranje jer se po prvi put razmatra na jednoj nacionalnoj naučnoj i stručnoj konferenciji ovako privilegovano i prioritetno. S tim u vezi, potrebni su nam edukovani i vispreni lobisti, kako sportisti tako i predstavnici u sportskim međunarodnim organizacijama.

Sport i lobiranje u Republici Srbiji

Pored, lične dobrobiti za bilo kojeg čoveka u statusu sportiste, važan je i poslovni deo, javnog i profesionalnog angažmana, ali i uticaj. Kao što je dobro poznato, savremeni sport je i veliki, biznis. Sa velikim biznisom često ide i veliki, finansijski profit, a time i određeni uticaj. Konkretno, uticaj se vrši upotrebom moći od nekog čoveka prema drugom čoveku, odnosno između ljudi i njihovih interesa. To je slučaj i sa mnoštvom ljudi koji sami ili zajednički odlučuju o nekome ili nečemu u domenu svojih ovlašćenja u organizacijama i institucijama političkog sistema pa i sportskom sistemu kao centralnim podsistemima neke od savremenih država sveta, pa i naše.

Sportisti, koji su profesionalci i pritom su uspešni uz to i medijski poznati, utiču nesumnjivo i na javno mnjenje. Poneko od poznatih sportista, između ostalog postane i ambasador i zastupnik dobre volje Dečjeg fonda Ujedinjenih nacija (*United Nations International Children's Emergency Fund – UNICEF*), kao na primer svojevremeno neki sportisti kao što su košarkaš Aleksandar Đorđević, teniserka Ana Ivanović od 12. jula 2016. godine gospođa Švanštajger, teniserka Jelena Janković. I aktuelni prvi teniser sveta Novak Đoković postao je je ambasador i zastupnik dobre volje UNICEF-a (Đoković, 2013). Takođe, neko od bivših sportista postane i zvaničnik neke sportske međunarodne organizacije kao što je, počasni generalni sekretar Međunarodne košarkaške federacije (*Fédération Internationale de Basketball – FIBA*) Borislav Stanković (Станковић, 2016). Sportska i životna je koincidencija da je uspon tenisera Novaka Đokovića, bio i uspon Srbije (Bauers, 2015).

Najvažniji faktor u sportu je svakako čovek u svojstvu sportiste, ali i timski menadžment i marketing u sportu (Љубојевић, 2001), kao i javni angažman, posebno marketing ličnosti ili personalni brendig sportista, pa samim time neizostavno i onih ljudi koji su povezani sa sportom.

Sada, bez izuzetka, u svim poznatim profesijama, prisutno je i brendiranje. U suštini, rezultat uspešnog ili neuspešnog brendiranja prepoznaje se i meri između ostalog i visinom finansijskog profita. Kao eklatantan primer, između mnoštva ostalih su sportisti.

Postavlja se opravdano pitanje zašto su neki sportisti poznati? Naravno, bitni

UDK: 796.06(497.11)
Naučni članak

su sportski rezultati, ali to je renome, bitna je i zarada, ali to je kapital. To, svakako nije celovito i tačno objašnjenje.

Najbolji i tačan odgovor koji se može dati jeste da je to brendiranje. Međutim, postoji i kobrendiranje prema Dejanu Dašiću. "Kada se dva brenda kombinuju; onda to nazivamo kobrendiranjem." (Дашић, 2013). U slučaju Republike Srbije i sportista, tipičan i eklatantan primer kobrendiranja je već, pomenuti teniser Novak Đoković. Prema Dašiću postoji i uticaj sporta, ali i sportista na brendiranje nacija. "Lični brend, ili brend osobe, pogotovo ako je u pitanju javna ličnost, vrlo lako se može preneti na brend proizvoda, usluga, a najbolji učinak je povezivanje sa brendiranjem cele nacije." (Дашић, 2013).

O značaju i tretmanu sporta u državi Srbiji, trebalo bi napomenuti da je to i ustavna kategorija od posebnog javnog i nacionalnog interesa. U Ustavu Republike Srbije u odredbi člana 97. Nadležnost Republike Srbije, stav 10, pomenut je između ostalog i sport (Службени гласник, 2010).

Nije nepoznato iz istorije civilizacije i kulture, a posebno istorije sporta i istorije fizičke kulture (Ilić, Mijatović, 2006) da i sportisti amateri ili profesionalci, a i oni koji su u funkciji podrške sportistima, postanu uticajne ljudske ličnosti.

Međutim, postavlja se pitanje, šta je to uticaj u sportu i da li je to možda i lobiranje? Ko su to zapravo lobisti? Da li sportisti koji su, poznati i moćni jesu lobisti i da li se svi bave lobiranjem? Najzad, u ovom kontekstu seta pomenutih pitanja u vezi sporta i lobiranja, postavlja se i ovo važno suštinsko pitanje: da li postoji nešto što predstavlja lobiranje u sportu ili, što profesionalno i atraktivno nazivamo – sportsko lobiranje?

Nije, svaki uticaj u sportu lobiranje. Lobisti su ljudi koji se formalno ili neformalno bave lobiranjem. Inače, trebalo bi napomenuti i to da se ne bave lobiranjem svi ljudi koji su poznati i moćni, sportisti.

Da bi se razumelo šta je to lobiranje, potrebno je dati i definiciju istog. "Lobiranje je skup profesionalnih mera, praktičnih veština i službenih pravnih procedura, sprovedenih kroz odnos lobiste prema lobiranom u interesu klijenta" (Васић, 2015).

Lobiranje je deo, lobistologije. Postavlja se opravdano i ovo pitanje: šta je to lobistologija?

Lobistologija je nova nauka u korpusu društvenih i humanističkih nauka otkrivena i objavljena po prvi put u svetu 2015. godine u Beogradu u Republici Srbiji, a teorijski definisana 2017. kada je objavljena takođe po prvi put u svetu i knjiga pod tim nazivom *Uvod u lobistologiju* (makedonski *Voved vo lobistologijata*) u Skoplju u tadašnjoj Republici Makedoniji sa međunarodnim timom recenzenata, a što je predstavljalo i prvo međunarodno priznanje lobistologije. "Lobistologija je nauka kojom se bave lobistolozi koji proučavaju teoriju i praksu različitih vrsta lobiranja" (Васик, 2017).

Sa stanovišta lobistologije, uspešan, spoj sporta i lobiranja je sportsko lobiranje.

Ako je to, centralna naučna hipoteza, a jeste, uzeta kao tačna premisa, postavlja se opravdano propratno pitanje, šta je to sportsko lobiranje kao postulat? Evo i naučne definicije, sa stanovišta lobistologije – sportskog lobiranja:

Sportsko lobiranje je skup profesionalnih mera, praktičnih veština i službenih pravnih procedura, sprovedenih kroz odnos lobiste prema lobiranom u interesu klijenta. Uzgred, treba napomenuti i ovo: sportsko lobiranje, može se konstituisati kao samostalna naučna disciplina u sportologiji, dakle nauci o sportu, kao njen integralni deo u korpusu društvenih i humanističkih nauka.

Predmet, sportskog lobiranja je proučavanje sporta, konkretno nekog sportskog zadatka, kojeg lobista formira kao predmet njegovog lobiranja, a koji je ugovorno naručen kao obligacioni odnos iz obligacionog prava od strane poznatog klijenta i naravno u njegovom je interesu. Metod u sportskom lobiranju je, uticaj na lobiranog to jest na onog čoveka koji odlučuje o nekome ili nečemu. Uticaj se takođe može sprovoditi i prema grupi ljudi, koji takođe donose odluke o nekome ili nečemu.

Ukoliko je, neki sportista moćan pa se izborno ili nameštenički obreo na vlasti u nekoj od organizacija i institucija demokratske države, kao što su vlada ili neko od resornih ministarstava, ali i što je takođe slučaj u nekoj od mnogobrojnih sportskih međunarodnih organizacija, ne znači, a priori da je i profesionalni lobista. Da bi neko bio, profesionalni lobista potrebno je da bude, zakonski prepoznat i priznat, dakle licenciran lobista u nekom lobističkom sistemu (Васић, 2015). U manjem broju država i građanskih društva lobiranje je regulisano podzakonskim normativnim aktima i u tim slučajevima potrebna je često akreditacija. Pri tome, sportisti koji bi hteli da se pored sporta profesionalno bave i lobiranjem u sportskim klubovima, sportskom savezu, kabinetu predsednika

države, resornim ministarstvima nacionalne Vlade, sudskom sistemu gde je lobistima dozvoljeno lobiranje i relevantnim sportskim međunarodnim organizacijama gde je takođe dozvoljeno lobiranje, ali i diplomatsko lobiranje, potrebno je da imaju određena specijalizovana znanja i veštine. To utoliko pre, kako bi uticali na javne odluke, službene pravne procese i procedure, ali i sportsku politiku vođenu interesima aktera koji su uključeni u određene sportske, političke ili diplomatske poslove.

Prema, savremenom, široko rasprostranjenom i prihvaćenom shvatanju, da bi neko bio lobista, potrebno je da bude zakonski prepoznat i praktično, profesionalno priznat kao takav. Pored Zakona o lobiranju, etičkih kodeksa i lobističkih komora, važna organizaciona forma za lobiste širom sveta pa i u Republici Srbiji, ali i državama regiona Jugoistočne Evrope, predstavljaju strukovna i profesionalna Društva lobista.

U Srbiji, kao Udruženje (http://pretraga.apr.gov.rs/udruzenja/AssociationBusinessData.aspx?Beid=3108213&rnd=D5455339DE4EF3E41B405C4A2CD4A6F672AAD179), Društvo lobista Srbije (http://www. drustvolobistasrbije.org/) (skraćeno – DLS), je formirano 10. januara 2009. godine u Beogradu, a Statut DLS-a donet je 21. januara 2009. godine. Za prvog, predsednika Društva lobista Srbije bila je, izabrana Ana Bovan, 29. januara 2009. godine u Beogradu. Posle, Ane Bovan za, drugog predsednika bio je izabran Miroslav Miletić koji je iz razloga neusvajanja zakona o lobiranju podneo ostavku na Skupštini DLS 24. novembra 2010. godine. Za trećeg, predsednika DLS-a 2. februara 2011. godine, bio je izabran Zoran Domazet. Ni za vreme, predsedničkog mandata Domazeta, nije donet Zakon o lobiranju, uprkos mnogim insistiranjima i obećanja političara na vlasti i iz opozicije. Za četvrtog, aktuelnog predsednika DLS-a, na sednici Skupštine, održane 17. decembra 2014. godine, izabran je Nenad Vuković.

Od, početka rada i postojanja DLS-a, pojavila se i postojala je i opravdana potreba "za zakonskim uređenjem lobističke delatnosti u Republici Srbiji" (http://www.drustvolobistasrbije.org/o-nama.html.).

Posle, dva neuspela pokušaja zakonskog regulisanja, to se ipak desilo po treći put, prošle godine kada je 9. novembra 2018. godine, usvojen Zakon o lobiranju od strane većine narodnih poslanika u Narodnoj skupštini Republike Srbije. Pomenuti Zakon objavljen je 13. novembra 2018. godine u Službenom glasniku Republike Srbije u Beogradu u broju 87.

Zakon o lobiranju je tekstualno kratak, stručno je napisan i jezički, veoma jasan. Sadrži, većinu, ali ne i sve potrebne odredbe, a najveća manjkavost je član 4. kojim se daje pravo lobiranja i neregistrovanim lobistima. Ali, o tom nešto više, potom.

Mogu se identifikovati četiri, važne i pozitivne prednosti za lobiste i lobiranje u Zakonu o lobiranju.

1. Ozakonjuje se, lobiranje čime se uređuje formalno i pravno ova veoma važna materija u državi – Republici Srbiji.
2. Uvodi se, registar i evidencija lobista, po kojima će se znati ko je legalan i profesionalan lobista, a ko ne.
3. Zabranjuje se, državnim zvaničnicima dve godine po završetku mandata da se bave profesionalno lobiranjem.
4. Propisane su, prekršajne kazne za, nedozvoljene radnje u lobiranju, ovlašćenih lobista.

U **članu 2**. koji se tiče pojma lobiranja kod nas, data je definicija istog. "Lobiranje je aktivnost kojom se vrši uticaj na organe Republike Srbije, autonomne pokrajine i jedinice lokalne samouprave, organe imalaca javnih ovlašćenja, čiji je osnivač Republika Srbija, autonomna pokrajina, odnosno jedinica lokalne samouprave (u daljem tekstu: organ vlasti), u postupku donošenja zakona, drugih propisa i opštih akata, iz nadležnosti tih organa vlasti, radi ostvarivanja interesa korisnika lobiranja, u skladu sa zakonom" (Службени гласник, 2018).

Odredbom **člana 4**. Zakona o lobiranju, određeno je obavljanje lobiranja od strane lobiste i pravnog lica.

"Lobiranje može da obavlja fizičko lice koje je upisano u Registar lobista, u skladu sa ovim zakonom (u daljem tekstu: lobista) i privredno društvo, odnosno udruženje koje je upisano u Registar pravnih lica koja obavljaju lobiranje u skladu sa ovim zakonom (u daljem tekstu: pravno lice koje obavlja lobiranje).

Lobiranje može da obavlja fizičko lice koje nije upisano u Registar lobista ako je zakonski zastupnik ili je zaposlen kod korisnika lobiranja ili zastupa interese udruženja ili privrednog društva čiji je član korisnik lobiranja (u daljem tekstu: neregistrovani lobista)" (Службени гласник, 2018).

UDK: 796.06(497.11)
Naučni članak

Članom 5. Zakona o lobiranju, regulisano je ko je korisnik lobiranja. "Korisnik lobiranja je fizičko ili pravno lice u čijem interesu se vrši lobiranje" (Службени гласник, 2018).

Članom 6. Zakona o lobiranju određeno je ko je lobirano lice prilikom lobiranja. "Lobirano lice je izabrano, imenovano, postavljeno, zaposleno ili na drugi način radno angažovano lice u organu vlasti, kao i lice na čiji izbor, imenovanje ili postavljenje organ vlasti daje saglasnost, a koje učestvuje u postupku pripreme i donošenja zakona, drugih propisa i opštih akata ili može uticati na sadržaj zakona drugih propisa i opštih akata" (Службени гласник, 2018).

U ovome kratkom osvrtu, citiranja nekih relevantnih članova Zakona o lobiranju Republike Srbije, trebalo bi napomenuti i to da odredbom **člana 10**. predviđena je mogućnost i propisani su uslovi za obavljanje lobiranja za fizičko lice.

"U Registar lobista može se upisati lice:
1. koje je državljanin Republike Srbije;
2. koje je potpuno poslovno sposobno;
3. koje ima visoku stručnu spremu;
4. koje nije osuđivano za krivično delo koje ga čini nedostojnim za obavljanje lobiranja;
5. kome nije izrečena ili je prestala mera bezbednosti, odnosno zaštitna mera zabrane obavljanja delatnosti;
6. koje je završilo obuku za lobistu.

Strano fizičko lice može da obavlja lobiranje u Republici Srbiji ako je registrovano za obavljanje lobiranja u državi čiji je državljanin i ako je upisano u posebnu evidenciju o stranim fizičkim licima koja obavljaju lobiranje na teritoriji Republike Srbije.

Upisom u posebnu evidenciju strano fizičko lice stiče ista prava i obaveze kao i lobista" (Службени гласник, 2018).

Trebalo bi posebno naglasiti i **član 13**. Zakona o lobiranju kojim se reguliše materija obuke za lobistu u Republici Srbiji.

"Obuku za lobistu sprovodi Agencija u skladu sa programom obuke koji donosi direktor Agencije.

O završenoj obuci za lobistu Agencija izdaje uverenje.

Obrazac uverenja o završenoj obuci za lobistu i naknadu za sprovođenje obuke za lobistu propisuje direktor Agencije" (Службени гласник, 2018).

Dakle, edukaciju lobista obavljaće, predavači ispred Agencije za borbu protiv korupcije.

Najzad, posle usvajanja Zakona o lobiranju u Republici Srbiji, potrebno je lobiranje zakonski regulisati i u Evropskoj uniji kao međunarodnoj organizaciji sui generis sa međunarodnim pravnim subjektivitetom, ali i svim državama savremenog sveta punopravnim članicama Ujedinjenih nacija. Time se daje jasan doprinos sprečavanju korupcije, suprotstavljanju nedozvoljenoj trgovini uticajem i uspešnom sprovođenju zabrane pritiska na nekog državnog službenika, odnosno državne službenike. Ni korupcija, ni trgovina uticajem, nisu nikad bili, nisu ni sada, a i nikada neće biti lobiranje koje obavljaju lobisti. Pogotovo, ne lobisti u sportu, jer, tamo gde je započeta i izvršena korupcija, prestalo je lobiranje.

Sportsko lobiranje i čovečanstvo savremenog sveta

Sportsko lobiranje je, globalni fenomen i prisutno je u svim organizacijama i institucijama koje se bave sportom, a u kojima se donose važne i dalekosežne odluke. U ovom kontekstu, sportsko lobiranje nije samo potreba. Sportsko lobiranje kao postojeći fenomen je i pozicija u kojem se može naći svaki čovek, kao deo čovečanstva u savremenom svetu, a posebno onaj koji ima potrebu za lobiranjem ili se lobiranje odnosi na njega.

Dakle, na sve, javne odluke se vrši uticaj pre nego što budu donešene. To je slučaj i sa sportskim odlukama. U svim, savremenim državama sveta postoje formalni i neformalni lobiji pa i sportski lobiji koji imaju određene interese za i protiv nekoga ili nečega. Sportski lobi je samo jedan od mnogobrojnih lobija u savremenom svetu. Isti je slučaj i sa sportskim interesnim grupama ili se iste transformišu u grupu za pritisak ukoliko posreduju neki politički interes u vezi sporta u savremenom društvu.

Pri tome, interesne grupe i grupe za pritisak često, angažuju profesionalne lobiste da bi bolje predstavili i povećali šanse za ostvarenje njihovih interesa. To je slučaj i unutar država, ali i međunarodnih organizacija, posebno sportskih međunarodnih organizacija (Васић. 2015), gde je lobiranje od posebne važnosti i izuzetne koristi svima pa i nama, pogotovo povodom Autonomne Pokrajine Kosova i Metohije koja je pod međunarodnim protektoratom Ujedinjenih nacija od 10. juna 1999. godine, a posle jednostrano proglašene nezavisnosti države Republike Kosovo 17. februara 2008. godine koju državni zvaničnici Republike Srbije ne priznaju.

Sportsko lobiranje od ideje do jedne moguće vizije na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu

Izučavanje i sticanje, znanja uz veštine lobiranja je od izuzetne važnosti ne samo za sportiste već i za lobiste ili, one koji to nisu kao potencijalne klijente u sferi sporta. U određenim slučajevima i sportisti mogu biti ne samo klijenti kao korisnici njihovih usluga, već i lobisti.

Ideja autora rada je i predlog je da se na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, uvede i akredituje poseban predmet: Sportsko lobiranje. U tu svrhu, potrebno je inovirati znanje i pogotovo, veštine sa uvođenjem novog predmeta – Sportsko lobiranje, na redovnim studijama.

Međutim, postavlja se neizostavno i ovo pitanje: kakva je jedna moguća vizija u vezi Sportskog lobiranja?

Pored, uvođenja – Sportskog lobiranja, kao predmeta na redovnom fakultetskom studiju, potrebno je isti kao, inovaciju znanja i veština uvesti i na poslediplomske studije sa sledećom grupom predmeta:

1. *Sport i društvo – Sociologija sa sociologijom sporta* (http://www.dif.bg.ac.rs/%D1%81%D1%80/predmeti/ sociologija) *i*
2. *Organizacija i administracija u sportu* (http://www.dif.bg.ac.rs/%D1%81%D1% 80/predmeti/organizacija-administracija-sportu).

Imajući u fokusu, sve unapred razmotreno i navedeno, potrebno je izvršiti izmene i dopune, važeće zakonske regulative u Srbiji Zakona o sportu (Службени гласник, 2016) i dva podzakonska normativna akata koja se tiču pravnih propisa iz domena sportskog lobiranja, upravo pominjanjem odredbe nekog člana – lobista u sportu, sa pravima, obavezama i odgovornostima:

1. Pravilnika o nomenklaturi sportskih zanimanja i zvanja (Службени гласник, 2013) i
2. Pravilnika o stručnom osposobljavanju za obavljanje određenih stručnih poslova u sportu (Службени гласник, 2013).

Novo, zanimanje na tržištu rada i veština u državi – Republici Srbiji bilo bi: lobista u sportu. Time bi se stvorile sve mogućnosti da sportsko lobiranje bude formalno i pravno priznata poslovna delatnost, a lobista u sportu još jedna po prvi put specijalizovana profesija na tržištu rada i veština u državi Republici Srbiji, s posebnim interesom i misijom daljeg preporučivanja uz širenje na evropskom kontinentu, posebno u Evropskoj uniji i ostatku država u savremenom svetu.

Zaključak

Izučavanje i sticanje, znanja uz, praktične veštine lobiranja je od izuzetne važnosti za svakog čoveka, a posebno za sportiste. U određenim slučajevima i sportisti mogu biti ne samo klijenti kao korisnici lobističkih usluga već i lobisti.

Sportsko lobiranje kao sastavni deo lobistologije, trebalo bi da dobije potreban i zaslužen naučni, akademski, fakultetski i univerzitetski status. Trebalo bi, da to bude novi edukativni i nastavni predmet na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, kao prvi u Republici Srbiji i na planeti Zemlji.

Literatura

1. Bauers, C., Djokovic, N. (2015). The Rise of Serbia: The Sporting Statesman, John Blake Publishing Limited, London.
2. Васиќ Н. А. (2017). Вовед во лобистологијата, Факултет за политички науки и дипломатија, ФОН

UDK: 796.06(497.11)
Naučni članak

Универзитет, Скопје.
3. Васић Н. А. (2015). Лобирање у међународним организацијама, Neopress Publishing, Београд.
4. Васић Н. А. (2015). Увод у лобирање: пропедеутика науке о лобирању, Neopress Publishing, Београд.
5. Васић, Н. А., (2015). Упоредни лобистички системи, Neopress Publishing, Београд.
6. Дашић, Д. (2013). Кобрендирање компанија и спортиста – синергија успеха: 9 Међународна конференција "Менаџмент у спорту" / "9th International Conference MANAGEMENT IN SPORT", Факултет за менаџмент у спорту Алфа Универзитет, Београд.
7. Дашић, Д. (2013). Утицај спорта и спортиста на брендирање нације, у: 8 Међународна конференција "Менаџмент у спорту" / "8th International Conference MANAGEMENT IN SPORT", Факултет за менаџмент у спорту Алфа Универзитет, Београд.
8. Друштво лобиста Србије, (Интернет, 10/05/2012), http://www. drustvolobistasrbije.org/.
9. Ђоковић, Н. (2013). Сервирај за победу: четрнаестодневни план без глутенске исхране за врхунска физичка достигнућа и менталну снагу. Лагуна, Београд.
10. Ђулијаноти, Р. (2008). Спорт: критичка социологија, ЦЛИО, Београд.
11. Закон о лобирању, у: Службени гласник Републике Србије, Београд, број 87/2018.
12. Закон о спорту, у: Службени гласник Републике Србије, Београд, број 10/2016.
13. Званични веб сајт Новака Ђоковића (Интернет, 16/06/2016), http://novakdjokovic.com/.
14. Илић, С., Мијатовић, С. (2006). Историја физичке културе, Д.Т.А. Траде, Београд.
15. Љубојевић, Ч. Љ., (2001). Менаџмент и маркетинг у спорту, Желнид, Београд.
16. Мастерман Г. (2008). Стратешки менаџмент спортских догађаја, ЦЛИО, Београд.
17. О нама, (Интернет, 02/04/2015), http://www.drustvolobistasrbije.org/o-nama.html.
18. Организација и администрација у спорту, http://www.dif.bg.ac.rs/%D1%81%D1% 80/predmeti/organizacija-administracija-sportu.
19. Правилник о номенклатури спортских занимања и звања, у: Службени гласник Републике Србије, Београд, број 7/2013.
20. Правилник о стручном оспособљавању за обављање одређених стручних послова у спорту, у: Службени гласник Републике Србије, Београд, број 8/2013.
21. Претрага удружења, (Интернет, 15/06/2012), Преузето са: http://pretraga.apr.gov.rs/udruzenja/AssociationBusinessData.aspx?Beid=3108213&rnd=D5455339DE4EF3E41B405C4A2CD4A-6F672AAD179.
22. Станковић, Б. (2016). Игра мог живота (из разговора с Александром Милетићем), Кошаркашки савез Србије, Београд.
23. Скемблер, Г. (2007). Спорт и друштво: историја, моћ и култура, ЦЛИО, Београд.
24. Спорт и друштво – Социологија са социологијом спорта, (Интернет, 09/05/2019), Преузето са: http://www.dif.bg.ac.rs/%D1%81%D1%80/predmeti/ sociologija.
25. Устав Републике Србије, Службени гласник Републике Србије, Београд, 2010.

UDK: 796:316.624
Stručni članak

PRIMENA NACIONALNE STRATEGIJE REPUBLIKE SRBIJE NA SUZBIJANJU NASILJA I NEDOLIČNOG PONAŠANJA NA SPORTSKIM BORILIŠTIMA

Miloš Marković[1]

[1]Sportski savez Srbije, Beograd

Uvod

Sport predstavlja sredstvo u kreiranju i ostvarivanju vrednosti kojima se menjaju društva, razvija nacionalno jedinstvo, afirmiše demokratija, ostvaruju osnovna ljudska prava i slobode, jača ekonomija i podstiče zaštita zdravlja građana, sport integriše više nacionalnih interesa.

Sport, s jedne strane, podstiče vezivanje različitih grupa, nacija i kultura (Nešić, Radenović, 2016) sa druge strane u sportu i u vezi s njim često se pojavljuju i raznovrsno nasilje i nedolično ponašanje. Zato nasilje na sportskim priredbama nije fenomen koji je karakterističan za ovo vreme i samo za Republiku Srbiju ili za države regiona, nažalost nasilje je u prošlosti imalo veliki poligon u sportu i nije zaobišlo mnoge države u svetu (Vejnović, 2014).

Sport je u proteklom periodu u Republici Srbiji doživljavao veoma teške trenutke. Problemi transformacije srpskog društva u poslednje dve decenije, ostavili su izuzetan negativan uticaj na bezbednost sportskih priredbi, što predstavlja širi društveni problem i ugrožava nacionalne interese i bezbednost srpskog društva.

Sociolozi su odavno utvrdili da se društveni sistem sastoji iz određenih podsistema (ekonomski, politički, kulturni, obrazovni, itd.). Sport se lako može inkorporirati u bilo koji sistem, ali je delimično sadržan u svakom od njih. Društveni sistem presudno utiče na sport, njegovu suštinu, karakter, organizacionu strukturu itd. Kao niz drugih aktivnosti, sport se ne može izdvojiti iz celokupnog društvenog konteksta i društvene organizovanosti. Samo prividno izgleda da je sport na marginama društva i izvan temeljnih društvenih tokova (Simonović, 1995).

Sport može biti obrazac i instrument za istraživanje beskrajnog polja društvenosti, sredstvo za identifikovanje opštedruštvenog stanja, kretanja i promena u društvu.

Ciljevi Nacionalne strategije

Nacionalne strategije (Službeni glasnik, 2014) imaju za cilj da omoguće njeno efikasno i potpuno sprovođenje, a to su pre svega:

- Načelo zakonitosti - Načelo koordinacije i saradnje
- Načelo prioriteta - sprečavanje nasilja i nedoličnog ponašanja predstavlja prioritetnu aktivnost svih društvenih subjekata nadležnih za borbu protiv nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama
- Načelo profesionalnosti - primena Nacionalne strategije zahteva kompetentne stručnjake, razmenu iskustava, usvajanje najbolje prakse i mehanizama, koordinirane i planske aktivnosti, koje se ogledaju u profesionalnoj obuci, obrazovanju i razvoju društvenih subjekata u borbi protiv nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama;
- Načelo kontinuiteta - aktivnosti društvenih subjekata u borbi protiv nasilja i nedoličnog ponašanja treba da se posmatraju kao kontinuirana strategija. Ovo je posebno važno jer u aktivnostima društvenih subjekata će biti vremenskih i administrativnih/proceduralnih ograničenja, ali i zato što će različite inicijative/aktivnosti biti povezane sa radnjama koje će zahtevati duži vremenski period;
- Načelo javnosti rada - društveni subjekti dužni su da javnosti omoguće uvid u svoj

rad, prema zakonu kojim se uređuje slobodan pristup informacijama od javnog značaja. Javnost rada predstavlja jedan od najboljih načina prevencije u sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama.

Analiza stanja bezbednosti na sportskim priredbama i primena strategije

Prošla su vremena kada su ljudi odlazili na sportske priredbe da bi podržali svoj klub, stvarali atmosferu i zajedno širili pozitivnu energiju (Đulijanoti, 2008). Nažalost danas usled promena određenih društvenih okolnosti ponašanje navijača se promenilo. Sve manje se ističe relacija naš klub, naša reprezentacija, a sve češće "mi smo grupa". Za potvrđivanje identiteta nije toliko važno da klub pobedi, već da se sopstvena grupa predstavi, čak i ako klub za koji navijaju gubi (Le Bon, 2017).

Primetno je pojačavanje društvenih konflikata, koji nalaze put do sportskog objekta. Nasilje u navijanju ukazuje na vidljivu krizu identiteta mladih ljudi, a cilj njihovog navijanja je razlikovanje od očekivanja koja nameću svet rada, porodica i škola. Navijači u svom navijanju ne ističu samo klub za koji navijaju, nego i specifičnost sopstvene grupe, regiona i nacije kojoj pripadaju.

Navijačke grupe u sportskim objektima tokom navijanja prikazuju unapred pripremljene scenarije za odlučniju konfrontaciju sa društvenim subjektima zaduženim za sprečavanje nasilja, napadaju i lica koji nisu navijači, uništavaju imovinu, koriste ekstreman govor mržnje, a korišćenje pirotehnike je ilustracija njihove odlučnosti. Ponašanje navijača je sve više organizovanije sa tendencijom militarizacije (Simonović, 1995).

Navijači se danas u medijima predstavljaju kao dvanaesti igrač. Slika o publici kao dvanaestom igraču koju mediji svakodnevno uobličavaju, doprinela je da očvrsne identitet navijačkih grupa, a ujedno i da se trasira put prema sukobu sa drugom grupom navijača koji su najčešće inicirani "događanjem događaja" na terenu. Međutim, vidljivo je da se proces transformacije navijača kreće od mesta "dvanaestog igrača" do mesta "prvog igrača".

Negativan uticaj u promociji nasilja i nedoličnog ponašanja u sportu u određenim slučajevima imaju pojedini tekstovi i prilozi u medijima. Umesto da osuđuju negativna ponašanja i smiruju strasti, pojedini tekstovi i prilozi u medijima ih promovišu i još više podstiču, doprinoseći time da se tenzije direktno prenose na navijačke grupe (Koković, 2004, Miletić, Rajković, Vidaković, 2016).

Izvor međunarodnog prava, koji uređuje oblast borbe protiv nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama je Evropska konvencija o nasilju i nedoličnom ponašanju gledalaca na sportskim priredbama, posebno na fudbalskim utakmicama, koja je usvojena 19. avgusta 1985. godine u Strazburu (Savet Evrope, 1985). Konvencija Saveta Evrope nameće obavezu državama članicama da propišu odgovarajuća krivična dela i prekršaje iz te oblasti i time stvore mehanizam kazneno pravne zaštite sporta i sportskih priredbi.

Republika Srbija ratifikovala je Evropsku konvenciju o nasilju (Službeni glasnik RS, 2018) i nedoličnom ponašanju gledalaca na sportskim priredbama, posebno na fudbalskim utakmicama donošenjem Zakona o ratifikaciji Evropske konvencije o nasilju i nedoličnom ponašanju gledalaca na sportskim priredbama, posebno na fudbalskim utakmicama.

Oblast sprečavanja nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama uređena je zakonima i velikim brojem podzakonskih propisa. Republika Srbija je 2003. godine, donela Zakon o sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama (sa kasnijim izmenama i dopunama), koji je usklađen sa postojećim međunarodnim pravnim standardima i pruža mogućnost za adekvatno postupanje državnih organa nadležnih za borbu protiv nasilničkog ponašanja na sportskim priredbama.

Poslednje izmene Zakona o sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama nisu napravile suštinski zaokret u razumevanju uloge drugih društvenih subjekata u borbi protiv nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama, a ne samo organizatora i policije.

U Zakonu o sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama nisu se našle odredbe o Nacionalnom savetu i njegovim organima i telima, koji bi shodno međunarodnim obavezama trebalo da bude glavni organ za koordinisanje aktivnosti raznih subjekata u Republici Srbiji na sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama.

Poznata je činjenica da u Republici Srbiji nije pravno uređen privatni sektor bezbednosti, i ako u njoj posluje veliki broj privatnih kompanija koje u skladu sa zakonom organizatoru sportskih priredbi pružaju usluge redarske službe na sportskoj priredbi. U okviru domaćeg zakonodavstva koje reguliše sprečavanje nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama, ovo je jedan od retkih sistemskih zakona koji nedostaje.

Nepostojanje zakona o privatnoj bezbednosti i neprecizno definisana ovlašćenja redarske službe u Zakonu o sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama, dovodi do toga da redarska služba ne može da efikasno obavlja zakonom propisane poslove. Takođe, privatne bezbednosne kompanije na obezbeđenju sportske priredbe angažuju lica koja nisu prošla obuku Ministarstva unutrašnjih poslova (nisu licencirana) i nisu u stalnom radnom odnosu.

U sprovođenju odgovora društva na problem nasilja na sportskim priredbama zakonima je uspostavljen institucionalni okvir rada koji ne obuhvata samo organe i organizacije državne uprave, već i sportske organizacije, službe privatne bezbednosti i redarsku službu, kojima su zakonom poverena određena ovlašćenja u cilju prevencije i sprečavanja nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama.

Vlada je na osnovu Zakona o sportu, svojom odlukom formirala Nacionalni savet za sprečavanje nasilja i nedoličnog ponašanja gledalaca na sportskim priredbama (u daljem tekstu: Nacionalni savet), kao strateško telo za sprečavanje nasilja u sportu.

Vlada je svojom odlukom obrazovala Akcioni tim za izradu i implementaciju strategije i akcionog plana borbe protiv nasilja i nedoličnog ponašanja gledalaca na sportskim priredbama (u daljem tekstu: Akcioni tim) kao radno telo, koje ima ulogu da izradi predlog Nacionalne strategije za borbu protiv nasilja i nedoličnog ponašanja gledalaca na sportskim priredbama i predlog Nacionalnog akcionog plana borbe protiv nasilja i nedoličnog ponašanja gledalaca na sportskim priredbama, kao i da prati realizaciju Nacionalne strategije i Nacionalnog akcionog plana.

Rezultati statističkih i analitičkih podataka Ministarstva unutrašnjih poslova pokazali su da su najčešći pojavni oblici nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama u Republici Srbiji: pokušaj unošenja i korišćenje pirotehničkih sredstava u sportskom objektu; bacanje predmeta na sportski teren; oštećenje sportskih objekata; neovlašćeni ulazak na sportski teren; paljenje navijačkih rekvizita ili drugih predmeta; vređanje na nacionalnoj, rasnoj i verskoj osnovi (Milojević i sar., 2014).

Većina sportskih organizacija u trenutnim uslovima vlasništva su isključivo korisnici sportskih objekata, bez ikakvog interesa za investiciona ulaganja, kako u bezbednosnom tako i u uslužnom smislu. Rezultat ovakvog odnosa su izuzetno mala ulaganja u sportsku infrastrukturu u poslednjim decenijama, kao i potpuna zavisnost sportskih korisnika od volje lokalnih vlasti za unapređenje bezbednosti, sigurnosti i uslovnosti sportskih objekata.

Nerešeni imovinsko-pravni odnosi na sportskim objektima u mnogome otežavaju izgradnju novih ili rekonstrukciju postojećih sportskih objekata i to kako u administrativnom smislu (postupku pribavljanja građevinske dozvole), tako i u finansijskom smislu (pribavljanje investicionih finansijskih sredstava). Takođe, sportske organizacije danas nisu u mogućnosti da izmiruju ni svoje tekuće troškove iz ostvarenih prihoda, a još manje da iz tih prihoda kroz štednju, finansiraju održavanje i izgradnju novih sportskih objekata. Organizacija sportskih priredbi u velikoj većini postojećih sportskih objekta, bez adekvatnih bezbednosnih i tehničkih sistema je veoma otežana, zahteva veliki broj izvršilaca i predstavlja veliki finansijski trošak za organizatora i Ministarstvo unutrašnjih poslova. Takođe, visoka cena troškova održavanja i niski prihodi zbog smanjene eksploatacije sportskih objekata je osnovna karakteristika velike većine sportskih objekata.

Izvršenim analizama su prepoznati i nedostaci u sprovođenju nacionalne poli-

tike odgovora na problem nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama: nedostatak formalizovanog partnerstva u odgovoru na problem nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama na lokalnom, nacionalnom i međunarodnom nivou; neravnomerna obučenost i senzibilisanost stručnjaka, kao i nedostatak programa za grupe u riziku; nedostatak sveobuhvatne inicijative u oblasti otkrivanja i procesuiranja slučaja nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama; nedostatak jedinstvene baze podataka, nedovoljno razvijeni preventivni programi, a posebno programi usmereni na decu i maloletnike; neravnomerna zastupljenost svih državnih i društvenih subjekata u prevenciji i sprečavanju nasilja; nedovoljno razvijena infrastruktura kao osnov za sigurnost, bezbednost i uslugu na sportskim priredbama; nedovoljna zastupljenost tehničko-bezbednosnih sistema na sportskim objektima (sistem video nadzora, razglas, elektronsko-mehanička kontrola ulaza, i dr.). Rezultati analize kao pozitivne političke tendencije navode proces pristupanja Evropskoj uniji (u daljem tekstu: EU) koji će inicirati politike, procese i praksu u oblasti sprečavanja nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama, kao i odluku Vlade da da strateški odgovor na ovaj problem.

Efikasno smanjenje nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama zahteva snažnu dugoročnu preventivnu osnovu, koja se može postići kroz doslednu primenu zakonskih rešenja, promociju odgovarajućih preventivnih politika i kodeksa ponašanja, praćenje dobre međunarodne prakse, poboljšanje bezbednosne infrastrukture sportskih objekata, razvoj taktika za efikasno upravljanje masom, jačanje bezbednosnog menadžmenta, olakšani protok informacija, zajednička saradnja sa medijima i efikasnim koordinacionim mehanizmima.

Radi permanentnog praćenja stanja bezbednosti, planiranja i predlaganja mera na sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama, kao i praćenje organizacionih i drugih priprema za visokorizične domaće i međunarodne sportske priredbe, potrebno je na nivou Nacionalnog saveta formirati radnu grupu kao stalno koordinaciono telo između više službi na nacionalnom nivou.

Sistem obuke i licenciranja ljudskih resursa bezbednosnih subjekata je od velike važnosti, jer kroz standardizaciju i određivanja minimuma standarda koji se moraju ispoštovati omogućava se ostvarivanje principa profesionalnosti. Sistem specijalističke obuke ljudskih resursa bezbednosnih subjekata u bezbednosnom i menadžmentu sportskog objekta, za postupanje u rutinskim ili visoko rizičnim situacijama koje zahtevaju visok stepen koordinisanih zajedničkih aktivnosti je od velike važnosti. Programi i realizacije obuka ljudskih resursa bezbednosnih subjekata treba temeljiti na iskustvima, praksi i uz pomoć međunarodnih i domaćih eksperata, na internom, nacionalnom i međunarodnom okviru.

Nevladine organizacije i organizacije civilnog društva treba da jačaju svoj uticaj na sprečavanje nasilja i nedoličnog ponašanja kroz razvijanje stručnih kapaciteta. Državni organi i sportske organizacije potrebno je da u sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja podstiču i podržavaju rad nevladinih organizacija i organizacija civilnog društva u borbi protiv nasilja na sportskim priredbama.

Organi lokalne samouprave imaju ključnu ulogu u pogledu stvaranja sigurnog i gostoljubivog ambijenta u svom gradu za ljude koji žele da prisustvuju sportskim priredbama. To uključuje procenu rizika i pripremu odgovarajućih, proporcionalnih i preventivnih mera kojima će se umanjiti ometanje uobičajenih aktivnosti stanovništva i privrednih subjekata, na teritoriji lokalne samouprave, a naročito onih koji se nalaze u neposrednoj blizini sportskog objekta. Organi lokalne samouprave, takođe, obuhvataju multiagencijsku koordinaciju u primeni niza aktivnosti i povezanih društvenih inicijativa koji treba da omoguće korist za stanovništvo i sportske organizacije na teritoriji lokalne samouprave. Imajući to u vidu lokalna samouprava mora permanentno razvijati ljudske i materijalne kapacitete.

Uloga policije na sportskim priredbama je sprečavanje i suzbijanje narušavanja javnog reda i mira i vršenja krivičnih dela i prekršaja. Sprovođenje tih osnovnih funkcija policije obuhvata širok spektar preventivnih i operativno taktičkih mera i radnji, koje se zasnivaju na prikupljanju i analiziranju informacija o trendovima ponašanja navijača i kreiranju bezbednosnih procena, pravilnom izboru operativno taktičkih mera i radnji koje treba preduzeti, opsežnoj komunikaciji i radu sa navijačima, kao i na ciljanom prikupljanju dokaza. U skladu sa navedenim policijski kapaciteti moraju biti na takvom nivou da

mogu obezbediti.

Ključna funkcija i odgovornost organizatora sportskih priredaba je da planiraju i preduzmu zakonom propisane mere i aktivnosti u cilju bezbednog odigravanja sportske priredbe i obezbede adekvatan sportski objekat, kako bi isti bili bezbedni, sigurni i gostoljubivi za sve posetioce. U cilju stvaranja atmosfere koja vodi toleranciji i fer pleju, mora se naći ravnoteža između bezbednosti i sigurnosti s jedne, i prijateljstva i gostoljubivosti s druge strane. Iz tog razloga sportske organizacije moraju razvijati i jačati ne samo interne bezbednosne organe, profesionalne kompentencije i materijalno tehničke resurse, već i ustanoviti etičke kodekse ponašanja funkcionera i sportskih radnika i uspostaviti efikasni sistem odgovornosti.

Sportskim organizacijama mora biti pružena mogućnost da se konsultuju sa policijom i drugim državnim organima u pogledu definisanja i određivanja niza pitanja koja se odnose na bezbednost, sigurnost i usluge na sportskim objektima, što uključuje: sadržaj propisa o bezbednosti i nacionalnu politiku u pogledu prodaje ulaznica, prodaje i konzumacije alkohola, pirotehnike, prostora za gostujuće navijače (unutar i u prostoru oko sportskog objekta), pregleda i kontrola na ulazima, protiv terorističkih mera, kao i politiku u pogledu pojave određenih oblika organizovanog kriminala (nameštanja sportskih takmičenja, falsifikovanje karata i neovlašćena prodaja istih).

Sportske organizacije, kao organizatori sportskih priredbi, u pogledu bezbednosti i sigurnosti treba da inplementiraju viđenja policije u pogledu: celokupne organizacije sportske priredbe; zaštite ulaznica od falsifikovanja; mehanizama za efikasno razdvajanje suprotstavljenih navijača; pripreme sportskog objekta; efikasnosti i kvaliteta upotrebe sistema video nadzora za upravljanje masom i prikupljanje dokaza; osmatranja mase; angažovanja redarske službe, kao i druge sugestije policije koje se odnose na bezbednost, sigurnost i udobnost posetilaca. Osnova ovako uspostavljenog procesa konsultacija leži u potrebi za uspostavljanjem efikasne saradnje između oficira za bezbednost unutar sportske organizacije, policijskog rukovodioca i drugih ključnih lica.

Iskreni odnosi između klubova i navijača daju početnu osnovu za preduzimanje niza preventivnih mera. Sportske organizacije bi trebale da usvoje politiku podrške istinskim navijačima, čime bi se započeo proces koji bi omogućio približavanje navijača i klubova. U zajednici sa navijačima treba stvoriti kodeks rada sa navijačima i kodeks ponašanja navijača. Takođe sportske organizacije trebalo bi da cene istinske navijače i da ih ne svrstavaju u grupu sa huliganima. Takvi navijači bi trebalo da imaju svoje članske karte koje omogućavaju privilegije oko kupovine karata i klupskih obeležja, a takođe bi trebalo delom da učestvuju i u donošenju klupskih odluka.

Paralelno, na ovaj način se obezbeđuju i sredstva za promociju partnerstva između sportskih organizacija i državnih organa i pružaju sigurnost u pogledu obavezne konsultacije između sportskih klubova i policije, lokalnih organa vlasti i drugih agencija, u vezi niza operativnih funkcija povodom održavanja sportske priredbe.

Procesuiranje gledalaca koji učestvuju u prestupima na sportskim priredbama, u skladu sa zakonom uz poštovanje osnovnih ljudskih prava je jedan od važnih ciljeva koji se žele postići Nacionalnim strategijom, a lišenje slobode, zadržavanja i pritvor osumnjičenih za krivična dela u vezi sa nasiljem na sportskim priredbama imaju jasan i snažan preventivni karakter u generalnom i pojedinačnom smislu, u cilju sprečavanja budućih nasilničkih akata.

Nezavisnost sudstva i dalje je konstantan faktor, a Nacionalna strategija ima za cilj povećanje svesti u pravosuđu u vezi problema sa nasilničkim ponašanjem na sportskim priredbama i potrebe za brzim, snažnim i proporcionalnim odgovorom, kroz prilagođavanje organizacione strukture i specijalističke obuke.

Evropsko iskustvo ukazuje da većina navijača želi da uživa u čarima sportske priredbe i kada se prema navijačima odnosi sa poštovanjem i kada se osećaju dobrodošli na sportski objekat mnogo manje su skloni da izazovu nasilje ili da učestvuju u njemu. Štaviše, uočava se da su posetioci na sportskim priredbama u nekim slučajevima žrtve nasilja i nedoličnog ponašanja i bezbednosnih incidenata. Iskustvo ukazuje da je u nekim slučajevima nasilje posledica teško narušenog odnosa poverenja između zainteresovanih subjekata, pre svega navijača, sportskih organizacija i policije.

Međutim, takvi izazovi i potencijalni konflikti se mogu prevazići ako svi zainteresovani subjekti rade zajedno na primeni integrisanog sistema bezbednosti, sigurnosti i usluga. Komunikacija i rad sa navijačima je osnova integrisanog sistema.

Edukacija navijača treba da bude sastavni deo preventivne politike zasnovane na srednjoročnim i dugoročnim merama, kroz adekvatne projekte. Za rad sa navijačima moraju biti zaduženi timovi eksperata, koji bi radili na izradi eduktivnog materijala za učenje i obuku, koji bi za temu imao poboljšanje preventivnih mera protiv huliganizma, integrisanim radom policije, organizatora, redarskih službi, navijača, nevladinih organizacija, lokalne zajednice, pedagoga, sociologa i novinara. Za rad sa navijačima treba koristiti postojeće međunarodne programe i stručnjake.

Iz tog razloga Nacionalna strategija naglašava važnost zajedničkog rada svih društvenih subjekata i svakodnevan kontinuirani rad sa navijačima pre, za vreme i posle utakmice. Ovaj proces je u evropskoj praksi poznatiji pod nazivom “dijalog”.

Rad sa navijačima u kontekstu integrisane prevencije je veoma važna za dugoročnu politiku prevencije. U tom cilju mora se uspostaviti integrisana saradnja policije, organizatora i lokalne samouprave sa liderima navijača na smanjenju nasilja na sportskim priredbama. Saradnja treba da bude usmerena na smanjenju tenzija neposredno pre, za vreme i nakon sportske priredbe. Kroz navijačke projekte treba stvoriti mogućnost uspostavljanja formalnih mehanizama za saradnju, konsultacije i razmenu informacija bitnih za organizaciju sportske priredbe i bezbednost svih prisutnih lica na sportskoj priredbi.

Planska obnova, opremanje i izgradnja sportske infrastrukture jedini je pravi način da se postigne optimalna bezbednost svih prisutnih u sportskom objektu. U današnje vreme, kada se čitav svet suočava sa velikom ekonomskom krizom, nerealno je očekivati da će sama država snositi troškove izgradnje i održavanja sportskih objekata. Izgradnju novih i adaptaciju postojećih sportskih objekata potrebno je potražiti preko zainteresovanih investitora kroz model javno-privatnog partnerstva. Organi lokalne samouprave, kao vlasnici sportskih objekata imaju posebnu odgovornost u opremanju i održavanju sportskih objekata u pogledu stvaranja bezbednog, sigurnog i gostoljubivog ambijenta za sva lica koja prisustvuju sportskoj priredbi.

Zakon o javno-privatnom partnerstvu i koncesijama iz 2011. godine predstavlja u ovom momentu najprimereniji pravni okvir za izgradnju novih ili rekonstrukciju postojećih sportskih objekata. Taj zakon otvara prostor za fleksibilnije rešavanje svih prethodno navedenih problema, i to u dogovoru i partnerstvu sa lokalnom samoupravom, kao nosiocem prava svojine na sportskim objektima. Pravljenje multifunkcionalnih objekata i lokacija koji mogu biti ekonomski samoodržive i isplative, da ne predstavljaju trošak za lokalne zajednice. U tom cilju, lokalne samouprave bi trebalo da naprave detaljnu analizu (šta je potrebno od komercijalnih sadržaja u određenom delu grada), da bi investitori pronašli svoj poslovni interes u izgradnji tih sadržaja uz sportske objekte.

Sistem licenciranja i sertifikovanja sportskih objekata, je od velike važnosti, jer kroz standardizaciju u pogledu infrastrukture daju se jasni uslovi koji sportski objekat mora ispuniti kako bi se na njemu mogle održavati sportske priredbe, posebno povišenog rizika.

Ovo svakako podrazumeva kategorizaciju sportskih objekata u zavisnosti od građevinskih i infrastrukturnih karakteristika, sa aspekta bezbednosti, sigurnosti i usluge. Kategorizacija i standardizacija sportskih objekata, omogućiće da se sportske priredbe sa određenim nivoom rizika mogu održati samo na sportskom objektu određene kategorije. Takođe organi lokalne samouprave u skladu sa svojim nadležnostima moraju aktivno učestvovati u procesu licenciranja sportskih objekata, posebno u segmentu izdavanja upotrebnih dozvola i inspekcijskog nadzora.

Od velike važnosti je sveobuhvatna procena rizika sportskog objekta i u skladu sa istom projektovanje potrebnih bezbednosnih sistema. Takođe ovo podrazumeva reviziju postojećih i uvođenje novih tehničkih i bezbednosnih sistema, koji bi omogućio integrisano upravljanje bezbednošću i blagovremeno i efikasno reagovanje bezbednosnih struktura na bezbednosne događaje i pojave, pogotovo u oblasti kriznog menadžmenta. Upravljanje, održavanje i korišćenje sportskih objekata je veoma važan segment i to

pitanje je neophodno rešiti uspostavljanjem kvalitetnog menadžmenta sportskog objekta. Takođe, visoka cena troškova za rad sportskih objekata i okolnih površina nameće potrebu za njihovu punu "komercijalizaciju" i adaptaciju u prostore na kojima se pružaju višestruke usluge.

Uspostavljanjem savremenog menadžmenta upravljanja radom i organizacijom sportskog objekta, treba postaviti strateške ciljeve, pravila i stvoriti fiksne funkcionalne procedure u svim aktivnostima kojima je usmeren rad zaposlenih radi stvaranja jedne prijatne, zdrave i bezbedne sredine za sve korisnike sportskog objekta.

Prevencija suzbijanja nasilja

Prevencija nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama predstavlja osnovni prioritet u borbi protiv nasilja. Imajući u vidu to da nasilje na sportskim priredbama izaziva veliku pažnju i uznemirenje javnosti, programi prevencije se moraju razvijati i uključivati strukturno u postojeće nacionalne sisteme socijalne i pravne zaštite, ali i kroz razvijanje novih programa koji uključuju proces socijalne integracije mladih, prevashodno poznatih izvršilaca krivičnih dela i prekršaja na sportskim priredbama.

Prevencija nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama mora predstavljati institucionalizovanu, zajedničku i koordinisanu aktivnost državnih organa, sportskih saveza i civilnog društva usmerenu na ostvarivanje primarne, sekundarne i tercijarne prevencije, ali i rešavanje konfliktnih situacija.

- Primarna prevencija podrazumeva dugoročan tretman, kroz uspostavljanje i razvijanje preventivnih programa koji utiču na smanjenje socijalnih uzroka nasilja na sportskim priredbama, institucionalizovan rad sa mladima prevashodno u osnovnim i srednjim školama uz obavezno učešće roditelja, sa ciljem da mladima omogući bolje razumevanje promena koje mladi doživljavaju u tom razvojnom periodu, socijalnih relacija i porodičnih odnosa. U tom smislu društveno organizovani sistemi pomoći i podrške građanima, preko svoje institucionalne infrastrukture su u obavezi da, prevashodno, razvijaju takav sistem vrednosti, koji nije zasnovan na konfliktima, koji omogućava nenasilno rešavanje konflikata, koji razvija osećaj opšte solidarnosti, visok stepen tolerancije na različitost, nediskriminacije itd. Ciljne grupe su pre svega mladi, bez obzira da li su članovi ili ne određenih navijačkih grupa, kao i ostala lica članovi navijačkih grupa koji još uvek nisu iskazali određen način ponašanja koji se može direktno ili indirektno podvesti pod nasilje na sportskim priredbama. Ove primarno preventivne aktivnosti pre svega moraju realizovati sistemi obrazovanja, socijalne zaštite, sporta, kulture i medija, sportska društva i klubovi. U realizaciji primarno preventivnih aktivnosti pomoć pružaju policija i pravosuđe (tužilaštvo i sudovi).

- Sekundarna prevencija podrazumeva reagovanje i ograničavanje štetnih posledica nasilja nakon što se ono dogodilo s ciljem ograničavanja posledica i smanjenje rizika od budućih nasilja na sportskim priredbama, kroz socijalno uključivanje navijačkih grupa i navijača i uspostavljanje odnosa poverenja između navijača i drugih društvenih subjekata.

- Tercijarna prevencija podrazumeva niz koordinisanih aktivnosti društvenih subjekata koje su usmerene da poznatim izvršiocima krivičnih dela i prekršaja na sportskim priredbama, pomogne u reintegraciji, kroz pravilan rast i razvoj ukoliko se radi o maloletnicima i podizanje svesnosti o nepravilnostima u vršenju roditeljskog prava, ali i uključivanju u normalne društvene tokove (zapošljavanje i sl.) i potpunog ublažavanja faktora koji utiču na nasilno ponašanje.

Rešavanje konfliktnih situacija podrazumeva niz aktivnosti društvenih subjekata usmerenih na prepoznavanju mogućih konfliktnih situacija između navijača, navijačkih grupa, sportskih organizacija i drugih društvenih subjekata i sprečavanju produbljivanja konflikta i tenzije među njima kroz posredovanje i medijaciju stručnih službi i svih uključenih društvenih subjekata.

Literatura

1. Đulijanoti, R. (2008). Sport - kritička sociologija. Clio, Beograd.

UDK: 796:316.624
Stručni članak

2. Koković, D. (2004). Sport i mediji. Fakultet za uslužni biznis, Novi Sad.
3. Le Bon, G. (2017). Psihologija gomila. Gradac, Čačak.
4. Miletić, V., Rajković, Ž., Vidaković, H. M. (2016): Aktivnosti u prirodi – prostor oslobođen "okova" takmičarskih rezultata. Fizičko vaspitanje i sport kroz vekove, 3(1), (49-59).
5. Milojević, S., Simonović, B., Janković, B., Otašević, B., Turanjanin, V. (2014). Mladi i huliganizam na sportskim priredbama. OEBS, Beograd.
6. Nešić, M., Radenović, S. (2016). Život kroz sport. Prosveta, Beograd.
7. Savet Evrope (1985). Evropski sporazum o nasilju i nedoličnom ponašanju gledalaca na sportskim priredbama, posebno na fudbalskim utakmicama. Serija evropskih ugovora - br. 120 Starzbur.
8. Simonović, Lj. (1995). Sport, kapitalizam, destrukcija. Lorka, Beograd.
9. Službeni glasnik Republike Srbije br. 87/2018 "Zakon o sprečavanju nasilja i nedoličnog ponašanja na sportskim priredbama".
10. Službeni glasnik Republike Srbije decembar 2014 "Strategija razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014 - 2018. godine"
11. Vejnović, D. (2014): Nasilje i sport - Uzroci, posljedice i strategije prevazilaženja. Evropski defendologija centar za naučna, politička, ekonomska, socijalna, bezbjednosna, sociološka i kriminološka istraživanja, Banja Luka.

UDK: 792.8:616-001
Naučni članak

UČESTALOST POVREĐIVANJA KOD UČENIKA SREDNJE BALETSKE ŠKOLE I PROFESIONALNIH BALETSKIH IGRAČA

Miloš Marković[1], Milica Marković[2]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogadu
[2]Srednja baletska škola "Lujo Davičo", Beograd

Sažetak.
Svi oblici plesova, a naročito balet, zahtevaju izvanrednu pripremu igrača. Igrači su izloženi velikim fizičkim naporima prilikom igranja, a sportske povrede su vrlo česte i zbog toga je jako značajno raditi na njihovom saniranju i prevenciji. U baletu su sportske povrede realnost a najosetljivija mesta na telu su skočni zglob, stopalo, koleno, prepone i leđa. Dobijeni podaci na uzorku učenika srednje baletske škole ukazuju da su oni vrlo rano podložni povredama i pre završetka školovanja. U istraživanju je učestvovalo ukupno 137 ispitanika koji su bili podeljeni u dve grupe (učenici srednje baletske škole i profesionalni baletski igrači). Kada pogledamo ukupan uzorak, čak 106 ispitanika odnosno 77,4% imalo je neku povredu, dok 31 ispitanik odnosno 22,6% nije imalo neku ozbiljnu povredu. Ovaj podatak nam pokazuje da je rizik nastanka povrede u baletu veoma izražen. Među profesionalnim igračima povrede su bile izuzetno česte (95,5%), kod učenika je taj procenat manji ali isto visok jer više od dve trećine učenika je iskusilo neku povredu (68,8%). Posmatrano po odsecima, povrede su najmanje zastupljene među ispitanicima sa smera narodne igre (65,2%), zatim više povređenih je na smeru klasičan balet (81,8%) i nešto više na smeru moderan balet (85%). Kako bi se povrede izbegle potrebno je izvršiti odgovarajuću selekciju, igrače dobro fizički pripremiti za nastup (kondicijska priprema, vežbe za jačanje muskulature), voditi računa o podlozi gde se igra, koristiti preventivne bandažere i ukoliko je došlo do povrede igrača postepeno ih uvoditi u formu.

Ključne reči: ples, narodne igre, klasičan balet, moderan balet, prevencija

Uvod

Umetnički ples se ogleda u potrebi da se čovek izražava uz pomoć telesnih pokreta, celokupnim svojim bićem. Umetnički plesovi imaju svoje poruke, koje su na početku bile upućivane natprirodnim silama. U umetničke plesove spada i balet koji se prema tehnici plesanja, stilu, kostimima i muzičkoj pratnji deli na klasičan i moderan.

Počeci baleta se vezuju za doba renesanse, kada su svečane povorke i predstave izvođene za vreme dvorskih priredbi i gozbi. Balet se može nazvati i plesnom dramom. Teme klasičnog baleta su uglavnom bajke i romantične priče, a on ima tri osnovna dela: ekspoziciju, zaplet i rešenje. Plesnu dramu izvodi plesni ansambl, grupe i pojedinci odnosno solisti kao nosioci radnje. Priča se prezentuje pantomimom i pokretima tela, bez reči, tako da su baletski igrači i vešti glumci.

Pored klasičnog baleta u novijoj istoriji razvio se i moderan balet. On traži slobodnije i bogatije pokrete tela, koji mogu izraziti mnoštvo misli, osećanja i težnji današnjeg čoveka i njegovog života. U početku je moderan balet bio vrlo jednostavan, kako tehnički tako i po formi i stilu, a glavni nosioci radnje su bili plesni ansambli. Rudolf Laban je imao poseban uticaj na razvoj modernog baleta zahvaljujući svojoj težnji da ples oslobodi krutog kretanja i tehnike klasičnog baleta. On želi da ples učini samostalnom umetnošću. Plesanje je dobilo lični izraz i emotivnu snagu. Zahvaljujući tome i uprkos teškoćama, savremeni ples je osvajao sve veći prostor (Jocić, 2009).

Za naše podneblje su karakteristični narodni plesovi ili folklor, koji predstavljaju specifičan oblik igre kulturnog stvaralaštva jednog naroda – odnosno etničke grupe. Narodni plesovi naše zemlje su mnogobrojni i veoma različiti. Folklor se prenosi predanjem i pomaže nam da upoznamo narodno stvaralaštvo prošlih epoha, kao i očuvanje tradicije. U našoj državi srpska narodna kola su sinonim za narodne plesove.

Sve tri vrste plesa zastupljene su u baletskoj školi ''Lujo Davičo'' u Beogradu, škola svojim đacima u programu nudi: klasičan balet, moderan balet (savremena igra) i narodnu igru (folklor). Bez obzira na opredeljenje glavnog smera, svi učenici prolaze kroz osnovne elemente sva tri smera kao i njihove sadržaje (Pravilnik o natsavnom planu i programu za sticanje obrazovanja u četvorogodišnjem trajanju u stručnoj školi za područje rada kultura, umetnost i javno informisanje, 2013).

Učenici su izloženi velikom fizičkom naporu tokom časova, pripremema za nastupe i na nastupima. Zbog izloženosti naporima i velikom broju ponavljanja pokreta

UDK: 792.8:616-001
Naučni članak

učenici su podložni različitim povredama. Zato posebnu pažnju treba obratiti na način pripremanja učenika za nastupe i godišnje ispite, na kondicionu pripremu i primenu različitih vežbi rastezanja mišića pre i posle časa (nastupa) u cilju prevencije nastanka povreda.

Kao i kod učenika istu pažnju u prevenciji povred treba usmeriti i kod profesionalnih igrača u ''Narodnom Pozorištu'' i ''Pozorištu na Terazijama'' u Beogradu. Igrači u pozorištima uglavnom se baziraju na smer klasičan i moderan balet, takođe su izloženi velikom naporu zbog pripremanja predstava i realizacije istih, a samim tim izloženi su i velikom broju povreda.

Sportske povrede se mogu podeliti po nekoliko kriterijuma, a najčešći su: po vrsti povrede i po lokalizaciji povrede. Po vrsti povrede se dele na: istezanje ili kidanje mišićnih vlakana, istezanje ili kidanje ligamenata, istezanje ili kidanje tetiva mišića, iščašenja zglobova i prelome kostiju. Povrede po lokalizaciji se dele u zavisnosti koji deo tela je povređen (Banović, 2006), a u baletu najčešće dolazi do povreda: leđa, preponske regije, kolena, skočnog zgloba i stopala (Hamilton, 1988; Hincapié, Morton, & Cassidy, 2008; Thomas & Tarr, 2009; Wiesler, Hunter, Martin, Curl, & Hoen, 1996). Najčešći uzroci nastanka sportskih povreda su: nepažnja, umor, pretreniranost, korišćenje neadekvatne opreme, loši terenski uslovi, loša tehnika izvođenja, neodgovarajuća metodika treninga, faktor predispozicije.

Predmet ovog rada su povrede kod učenika srednje baletske škole i profesionalnih baletskih igrača. Cilj rada je bio da se utvrdi vrsta i način povređivanja kod učenika i profesionalnih baletskih igrača kao i da se utvrdi da li postoje razlike u povređivanju između ove dve grupe, po polu i vrsti plesa kako bi se primenile odgovarajuće mere prevencije.

Metod

U ovom istraživanju je primenjen deksriptivni metod uz korišćenje podataka prikupljenih anketom. Kao tehnika prikupljanja podataka poslužio je instrument – anketa pod nazivom „Povrede u baletu i folkloru“. Anketa je preuzeta iz odbojke (Augustsson, Augustsson, Thomee, & Svantesson, 2006) i prilagođena za uzorak ovog istraživanja. U prvom delu ankete su obuhvaćeni socijalno demografski podaci, kao što su: pol, uzrast, sportski staž, kategorija (profesionalni igrači ili učenici) i smer plesača (klasičan balet, moderan balet ili folklor), pripadnost pozorištu ili kulturno umetničkom društvu, kao i osnovni antropometrijski podaci visina (cm) i težina (kg). U drugom delu ankete su pitanja u vezi sa eventualnim povredama ispitanika.

Ukupan uzorak ispitanika (n=137) u ovom istraživanju je bio podeljen na učenike srednje baletske škole „Lujo Davičo“ (n=93) uzrasta 17,3 ± 1,2 godine i profesionalne baletske igrače iz Narodnog pozorišta i Pozorišta na Terazijama (n=44) uzrasta 33,6 ± 7,6 godina. Uzorak ispitanika iz srednje baletske škole „Lujo Davičo“ su činile 73 devojke, visine 166,3 ± 6,5cm i težine 52,6 ± 6,4kg i 20 momaka visine 180,0 ± 8,6cm i težine 69,4 ± 9,5kg. Uzorak ispitanika profesionalnih baletskih igrača činile su 33 žene, visine 169,1 ± 5,9cm i težine 52,7 ± 4,1 i 11 muškaraca, visine 179,2 ± 5,8cm i težine 72,9 ± 7,1kg. Uzorak ispitanika u okviru učenika srednje baletske škole u ovom istraživanju bio je podeljen i prema vrstama plesa, odnosno prema smeru u školi na: klasičan balet, savremeni balet i narodna igra (folklor).

Svi podaci su obrađeni u programu „SPSS“ i dobijeni su osnovni deskriptivni pokazatelji za posmatrane varijable. Vršeno je poređenje dobijenih podataka prema polu, vrsti plesa i kategoriji plesača.

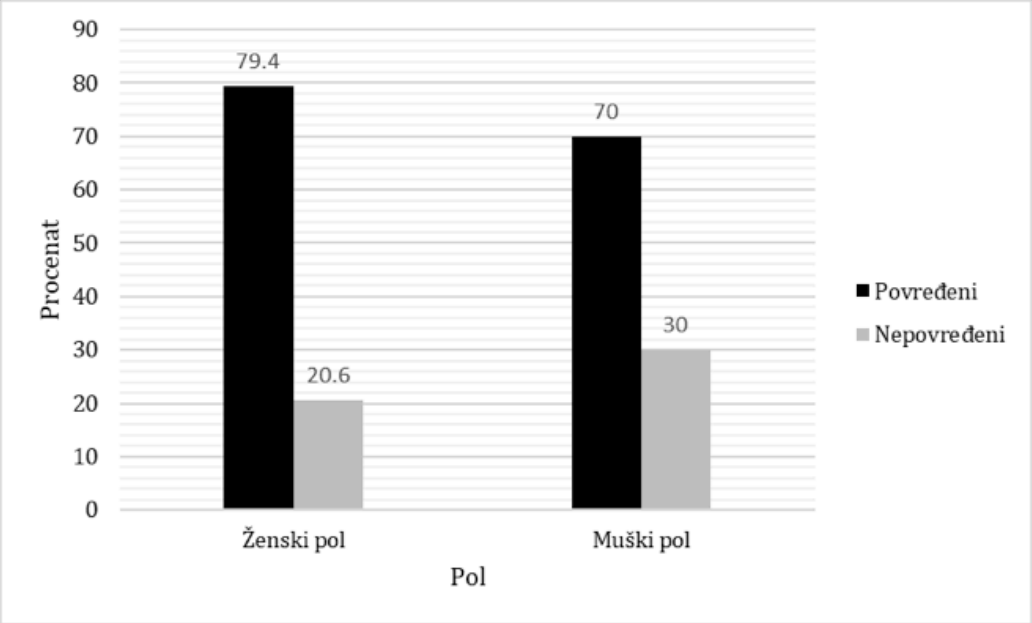
Rezultati i diskusija

Kada pogledamo ukupan uzorak, čak 106 ispitanika odnosno 77,4% imalo je neku povredu, dok 31 ispitanik odnosno 22,6% nije imalo neku ozbiljnu povredu. Ovaj podatak nam pokazuje da je rizik nastanka povrede u baletu veoma izražen. Rezultati ovog istraživanja potvrdili su rezultate autora koji su se bavili praćenjem učenika švedske baletske škole u starosnoj dobi od 10 do 21 godine, koji su došli do zaključka da su povrede nastale prvenstveno kao rezultat preopterećenja, kao i da je najveći broj povreda 76% zabeleženo u donjim ekstremitetima (Leanderson C, et all., 2011).

Među profesionalnim igračima povrede su bile izuzetno česte (95,5%). Procenat povređenih profesionalnih igrača je bio nešto manji (84%) u istraživanjima sprovedenim pre dvadeset i više godina (Bowling, 1989). Kod učenika je taj procenat manji ali i dalje

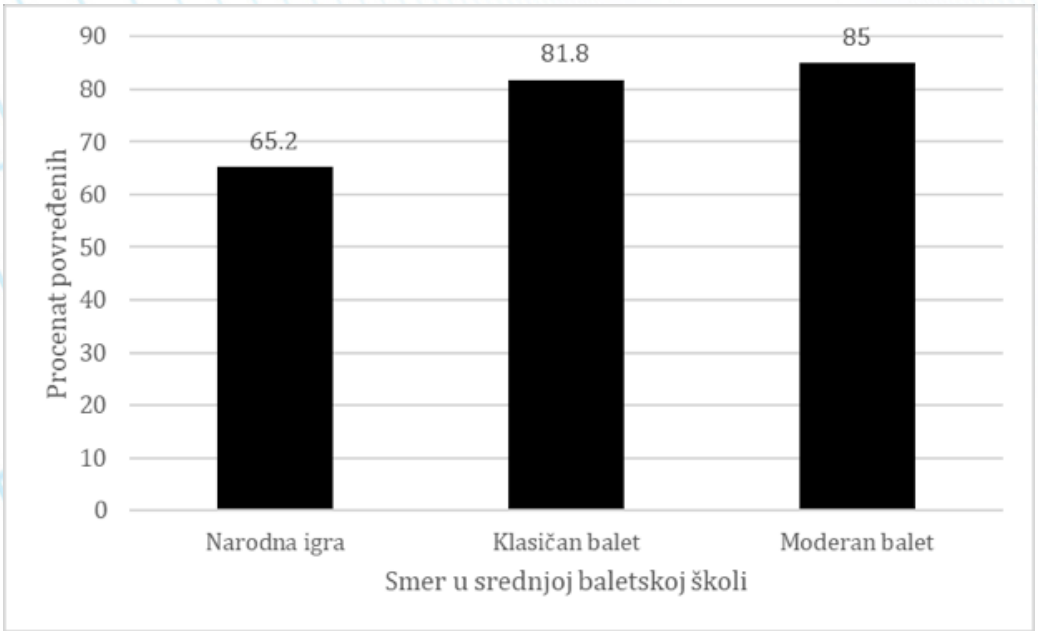
visok, jer više od dve trećine učenika je iskusilo neku povredu (68.8%), što je gotovo identičan procenat do koga su došli istraživači u Velikoj Britaniji (Thomas & Tarr, 2009).

Ako rezultate posmatramo relativizovano prema polu ispitanika povrede su češće kod osoba ženskog pola, ali je incidenca povređivanja visoka i kod osoba muškog pola (Grafikon 1). Svega 20% pripadnica ženskog pola nije doživelo ni jednu povredu dok je taj procenat kod muškaraca nešto veći i iznosi 30%.



Grafikon 1. Procenat povreda ispitanika prema polu

Rezultati istraživanja su pokazali da je 68.8% učenika baletske škole „Lujo Davičo“ imalo neku povredu. Procenat povređenih učenika je varirao u odnosu na smer koji su pohađali. Posmatrano po odsecima u srednjoj baletskoj školi, povrede su najmanje zastupljene među ispitanicima sa smera narodne igre (65.2%). Više povređenih je na smeru klasičan balet (81.8%) i nešto više na smeru moderan balet (85%) (Grafikon 2.). Najveći procenat povreda na smeru moderan balet može biti posledica strukture plesa, velikog napora i broja ponavljanja (Marković & Bojović, 2018).



Grafikon 2. Procenat povreda prema odseku u srednjoj baletskoj školi

Posmatrajući nivo čitavog uzorka, prosečan broj časova igračkih predmeta nedeljno je 25, s tim da približno polovina uzorka ima između 10 i 23 časa nedeljno, a druga polovina između 23 i 42 časa. Ispitanici koji se nisu povređivali, na nivou čitavog uzorka, imaju manje igračkih časova nedeljno u odnosu na ispitanike koji su povređivani (21 prema 26 u proseku). Broj igračkih časova nedeljno bi mogao biti jedan od uzroka povređivanja, ali na takve rezultate može uticati i veliki procenat povređenih među pro-

fesionalnim igračima. Profesionalni igrači, koji su u značajno većem procentu povređeni, imaju i značajno veći fond igračkih časova nedeljno.

Na pitanje da li se bave još nekom fizičkom aktivnosti pored plesanja, posmatrajući ceo uzorak, 102 ispitanika je odgovorilo negativno, dok njih 35 upražnjava još neku aktivnost. Procenat povređenih i nepovređenih je skoro potpuno isti i kod jednih i kod drugih, tako da možemo reći da bavljenje drugim fizičkim aktivnostima nije faktor koji utiče na povređivanje.

Ako imamo na umu starosnu dob, podaci pokazuju da su povređeni ispitanici u proseku stariji u odnosu na nepovređene, što pokazuje da je starost mogući faktor povređivanja. Po telesnoj visini i masi tela povređeni i nepovređeni ispitanici se ne razlikuju značajno.

Na pitanje da li su osećali neke simptome ili bol pre povređivanja u 64,2% slučajeva povređeni ispitanici nisu osećali nikakve simptome koji bi ukazali na povredu. Pošto je procenat ispitanika koji nisu osećali simptome veliki, rezultati ovog istraživanja upućuju na zaključak da je povređivanje u baletu više akutno, nego hronično.

Kada se poređenje izvrši prema obući koju su ispitanici nosili prilikom povrede, vidi se da je najveći procenat ispitanika (55,7%) povredio u mekanoj obući, što je u skladu sa rezultatima istraživanja (Ostwald, Baron, Byl, & Wilson, 1994). Ovom broju treba dodati i ukupno 16 ispitanika (15%) koji su se povredili više puta, od čega bar jednom u mekanoj obući. Ovaki rezultati su očekivani jer na smerovima klasičan balet i moderan balet u najvećoj meri se koristi mekana obuća (baletanke), dok na folkloru opanci. Mekana obuća ne pruža potporu stopalu, samim tim stabilnost je smanjena i lako dolazi do povreda.

Kada se posmatra situacija iz koje je nastala povreda, uočava se da je najviše povreda nastalo prilikom doskoka. Od ukupno 89 ispitanika koji su se od trenutaka prikupljanja podataka samo jednom povredili, 43 njih (40,6%) se povredilo prilikom doskoka. Tom broju treba dodati 14 njih koji su se više puta povređivali, od čega bar jednom pri doskoku. Najmanje ispitanika, svega četvoro njih (3,8%), povredilo se prilikom podrške partnera. Tom broju treba dodati i petoro njih, koji su se više puta povređivali, od čega bar jednom prilikom doskoka. Kada je reč o vrsti aktivnosti, najveći broj povreda javlja se prilikom doskoka (40.6%), što nije neobično, jer plesna aktivnost obiluje skokovima. Rezultati ukazuju da su koleno, skočni zglob i stopalo najosetljivija mesta na telu igrača. Povrede kolena, skočnog zgloba i stopala iznose gotovo 60% od ukupnog broja povreda igrača, što je sličan procenat sa dosadašnjim istraživanjima sprovedenim u SAD i Velikoj Britaniji (Kleiger, 1982; Sohl & Bowling, 1990). Preko 70% povreda kod učenika uzrokovalo je nemogućnost vežbanja najmanje nedelju dana, a neke povrede su zahtevale i mnogo duži oporavak što je u skladu sa rezultatima prethodnih istraživanja (Bowling, 1989). Do sličnih rezultata došli su i Leanderson i saradnici koji su konstatovali da je najveći broj povreda bio donjih ekstremiteta, a da je posledica povreda bilo preveliko opterećenje (Leanderson et al., 2011).

Kada se analizira zastupljenost povreda po segmentima, primećuje se veliki broj ispitanika (39 njih, odnosno 37,1%) sa višestrukim povredama. Stoga je potrebno zastupljenost povređivanja po segmentima posmatrati po ukupnom broju povređenih segmenata, a ne po broju ispitanika. Od ukupno 176 slučaja povređivanja pojedinih segmenata tela koje je prijavilo 106 povređenih ispitanika, najviše su povređivali koleno (38 slučajeva), skočni zglob (37 slučajeva) i stopalo (34 slučaja). Do sličnih rezultata došli su i autori u istraživanjima sprovedenim u SAD i Velikoj Britaniji (Kleiger, 1982; Sohl & Bowling, 1990). Kao i autori koji su došli do rezultata da u proseku od 65% do 80% povreda se odnosi na povrede donjih ekstremitetam od čega 50% povreda stopala i skočnog zgloba (Ostwald, et al., 1994). Zatim slede povrede prepona (23 slučaja) i leđa (20 slučajeva). Manje su zastupljene povrede prstiju (10 slučajeva), kuka i ramena (po 6 slučajeva), a najmanje je bilo povreda ruke, svega jedan slučaj.

Kada se analizira mehanizam povređivanja, odnosno vrsta povrede, primećuje se da je i u ovom slučaju značajan broj ispitanika (40 njih, odnosno 37,7%) imao višestruke vrste povreda. Stoga se zastupljenost vrsta povreda takođe mora pratiti kroz broj slučajeva različitih vrsta povreda a ne kroz broj ispitanika. Najčešća vrsta povrede prema rezultatima je istegnuće mekih tkiva, koje se dogodilo u 67 slučajeva, što obuhvata 45,9% svih zabeleženih povreda po vrsti povrede. Sledeća su nagnječenja i upale, sa po 30 slučajeva, što obuhvata po 20,5% povreda po mahanizmu povređivanja. Na prelome otpada svega 2,7% (četiri slučaja) ukupnog broja povreda po mehanizmu povređivanja, dok na ostale mahanizme otpada 10,3% (15 slučajeva).

Zaključak

Svi oblici plesova, a naročito balet, zahtevaju izvanrednu pripremu igrača. Igrači su izloženi velikim fizičkim naporima prilikom igranja, a sportske povrede su vrlo česte i zbog toga je jako značajno raditi na njihovom saniranju i prevenciji. Uzroci nastanka sportskih povreda mogu biti: nepažnja, umor, pretreniranost, korišćenje neadekvatne opreme, loši terenski uslovi, loša tehnika izvođenja, neodgovarajuća metodika treninga, faktor predispozicije. U baletu su sportske povrede realnost, a najosetljivija mesta na telu su skočni zglob, stopalo, koleno, prepone i leđa. Povrede gornjih ekstremiteta su retke i uglavnom se javljaju kod muških baletskih igrača prilikom podrški.

Dobijeni podaci na uzorku učenika srednje baletske škole ukazuju da su oni vrlo rano podložni povredama i pre završetka školovanja. Podaci pokazuju da je balet zahtevna fizička aktivnost koja prouzrokuje veliki broj povreda i da je neophodno obratiti posebnu pažnju na njihovu prevenciju i saniranje. Kada učenici završe svoje školovanje i postanu profesionalni igrači, veći broj njih već tada ima problema sa povredama što ima otežava buduću karijeru.

Kada pogledamo ukupan uzorak, čak 106 ispitanika odnosno 77,4% imalo je neku povredu, dok 31 ispitanik odnosno 22,6% nije imalo neku ozbiljnu povredu. Ovaj podatak nam pokazuje da je rizik nastanka povrede u baletu veoma izražen. Među profesionalnim igračima povrede su bile izuzetno česte (95,5%), kod učenika je taj procenat manji ali isto visok jer više od dve trećine učenika je iskusilo neku povredu (68,8%).

Ko profesionalnih baletskih igrača možemo zaključiti, na osnovu dobijenih rezultata, da nije utvrđena značajna razlika u nedeljnom broju časova i broju igračkih sati dnevno između povređenih i nepovređenih profesionalnih igrača, samim tim nije značajan uzrok povređivanja.

Dobijeni podaci pokazuju da je ples zahtevna fizička aktivnost i da je neophodno obratiti posebnu pažnju na prevenciju povreda. Kako bi se povrede izbegle potrebno je izvršiti odgovarajuću selekciju, igrače dobro fizički pripremiti za nastup (kondicijska priprema, vežbe za jačanje muskulature), voditi računa o podlozi gde se igra, koristiti preventivne bandažere i ukoliko je došlo do povrede igrača postepeno ih uvoditi u formu.

Literatura

1. Augustsson, S., Augustsson, J., Thomee, R., & Svantesson, U. (2006). Injuries and preventive actions in elite Swedish volleyball. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 16(6), 433-440.
2. Banović, D. (2006). Povrede u sportu. Beograd: Medicinska knjiga.
3. Bowling, A. (1989). Injuries to dancers: prevalence, treatment, and perceptions of causes. Bmj, 298(6675), 731-734.
4. Hamilton, W. G. (1988). Foot and ankle injuries in dancers. Clinics in sports medicine, 7(1), 143-173.
5. Hincapié, C. A., Morton, E. J., & Cassidy, J. D. (2008). Musculoskeletal injuries and pain in dancers: a systematic review. Archives of physical medicine and rehabilitation, 89(9), 1819-1829. e1816.
6. Jocić, D. (2009). Teorija i metodika plesova Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Kleiger, B. (1982). Anterior tibiotalar impingement syndromes in dancers. Foot & ankle, 3(2), 69-73.
8. Leanderson, C., Leanderson, J., Wykman, A., Strender, L.-E., Johansson, S.-E., & Sundquist, K. (2011). Musculoskeletal injuries in young ballet dancers. Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy, 19(9), 1531-1535.
9. Marković, M., & Bojović, M. (2018). Učestalost povređivanja kod učenika baletske škole „Lujo Davičo “, Beograd.
10. Ostwald, P. F., Baron, B. C., Byl, N. M., & Wilson, F. R. (1994). Performing arts medicine. Western journal of medicine, 160(1), 48.
11. Sohl, P., & Bowling, A. (1990). Injuries to dancers. Sports medicine, 9(5), 317-322.
12. Thomas, H., & Tarr, J. (2009). Dancers' perceptions of pain and injury: positive and negative effects. Journal of Dance Medicine & Science, 13(2), 51-59.
13. Wiesler, E. R., Hunter, D. M., Martin, D. F., Curl, W. W., & Hoen, H. (1996). Ankle flexibility and injury patterns in dancers. The American journal of sports medicine, 24(6), 754-757.

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

TEOANTROPOLOŠKE VREDNOSTI PLANINARSTVA KAO INTEGRALNOG DELA FIZIČKE KULTURE

Hadži Miloš Vidaković[1], Boško Milovanović[2], Hadži Saša Ilić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Leposaviću
[2]Učiteljski fakultet u Leposaviću

Saželak.
Suština teoantropoloških vrednosti planinarstva kao integralnog dela fizičke kulture ogleda se i u slobodnom izboru na hrišćansko moralnom području, tu gde čovek određuje značenje svog dostojanstva ličnosti, a ne samo više manje celishodnom planinarstvu i drugim veštinama njegova se ličnost izgrađuje prema vrednosnom idealu koji ga poziva. Taj ga ideal nadilazi, i on je u trajnom naporu i zamahu da ga ostvari do konca života. Stotine puteva vode do vrha planine. Na samom čoveku je da odluči koji put da uzme. Nauka ne treba misticizam, a misticizam ne zahteva nauku. Ali čovek treba i jedno i drugo. Jedini način potpunog znanja je čin ljubavi. Dakle, hvalite Gospoda u vašim telima.
Ključne reči: Hrišćanstvo, Teologija, Planinarstvo, Bog, Čovek

Abstract.
The essence of the theoantropological values of planning as an integral part of physical culture is reflected in the free choice in the Christian moral area, where man determines the meaning of his personality dignity, and not only to the lesser-worthy mountaineering and other skills of his personality builds up according to the value ideal he calls. This ideal surpasses it, and it is in lasting effort and the momentum to achieve it by the end of life. Hundreds of path lead to the peak of a mountain. It is for the man alone to decide which path to take. The science needs not mysticism and mysticism needs no science. But man needs both. The only way of total knowledge is the act of love. So, Praise the Lord in the bodies of yours.
Key words: Christianity, Theology, Mountaineering, God, Man

Kilimandžaro je snegom pokrivena planina, visoka je skoro 6000 metara i kažu najviša u Africi. Njen zapadni vrh Masai nazivaju "Ngaja Ngai" - Božja kuća. Uza sam zapadni vrh nalazi se sasušena i smrznuta lešina jednog leoparda. Niko nije razjasnio šta je leopard tražio na toj visini (Hemingvej, 1985).

Istorijski gledano, pojedine epohe koje su obeležene snažnim poletom i uzdizanjem istovremeno su, kao po nekom pravilu, praćene i snažnim verovanjem.

Biološki naturalist je u pravu kada pretpostavlja da postoje određeni prirodni ciljevi i svrhe, iz kojih možemo izvesti prirodne norme; ali on previđa činjenicu da naši prirodni ciljevi nisu nužno takvi ciljevi kao što su zdravlje, zadovoljstvo, hrana, skloništе ili razmnožavanje. Ljudska priroda je takva da čovek, ili barem neki ljudi, ne želi da živi tako što bi se samo hranio, nego i da stremi višim, duhovnim ciljevima. Dakle, mi možemo da izvedemo istinske čovekove prirodne ciljeve iz njegove sopstvene istinske prirode, koja je duhovna i društvena. I mi možemo da izvedemo prirodne norme života iz njegovih prirodnih ciljeva.

Ovo uverljivo stanovište prvi je, verujem, formulisao Platon, koji je ovde bio pod uticajem Sokratovog učenja o duši, tj. Sokratovog učenja da su duhovne stvari značajnije od telesnih" Karl Raimund Popper (1902-1944).

Moralna teologija planinarstva i uopšte fizičke kulture je u svetlu vere na čovekovu praksu usmerena nauka o vrednostima i obavezama koje iz njih proizilaze za čovekovo slobodno i odgovorno delovanje. Doživljaj moralne svesti, iskustva, javlja se u čoveku kad se susretnu sloboda i poziv koji dolazi od vrednosti. Svaki čovek u dubini svog bića doživljava, iskušava slobodu izbora. Slobodni čin izbora kojim bira određenu vrednost, u određenim okolnostima, čin je samoodređenja i samoostvarenja u tom životno-istorijskom prostoru i vremenu.

U slobodnom izboru na hrišćansko moralnom području, tu gde čovek određuje značenje svog dostojanstva ličnosti, a ne samo više manje celishodnom planinarstvu i

drugim veštinama njegova se ličnost izgrađuje prema vrednosnom idealu koji ga poziva. Taj ga ideal nadilazi, i on je u trajnom naporu i zamahu da ga ostvari do konca života.

Profesor teologije Dimitrije Kalezić ističe da je moral ono što izdiže čoveka iznad ostalih bioloških oblika i kao takav on je u najtešnjoj vezi sa religijom.

Moralno ostvarenje planinara ili uopšte čoveka fizičke kulture znači ujedno i oslobođenje od spoljašnjih i unutrašnjih sputanosti zlom, kao i postizanje sve većeg sklada između poziva vrednosti i odgovora slobode u jezgru ličnosti, u savesti. Toj hrišćanskoj savesti Bog objavljuje neposrednim delovanjem Duha, na nama često nepoznatljiv način, kao i posebnim javljanjem kroz poznatu hrišćansku eshatologiju, pre svega u ličnosti Isusa Hrista.

Čovek je za hrišćanstvo telesno-duhovno biće, nikada ne deluje kao telo, niti samo kao duh. Planinarstvo kao sportska delatnost zaista je odraz celog čoveka i cilj joj je ostvarenje celovite ljudske ličnosti. Ona obuhvata ne samo atletske veličine i sposobnosti, nego i inteligenciju, volju i osećajnost.

Uprkos fizičkim naporima koje iziskuje i svrstavanje među sportske delatnosti, planinarstvo nije klasičan sport. Takmičarska borba, koja je bitno obeležje svakog sporta, strana je poimanju planinarstva. Protivnik planinaru nije drugi čovek (''protivnik'' mu je priroda), a ni pobeda jednog čoveka nije poraz drugoga.

Tako blizu, a ipak tako daleko

Svet planinarstva, kao svet telesno-duhovne delatnosti je hrišćanstvu ne samo blizak i svoj, već je iz hrišćanstva ako ne potekao, a ono je u hrišćanstvu oplemenjen.

Apostol Pavle se rado služi slikama sa sportskih borilišta, koje su njegovim grčkim obraćenicima na hrišćanstvo bile vrlo bliske.

Hrišćanima u Korintu on piše (1 Kor 6, 19-20):
Proslavite, dakle, Boga u svom telu!
'Pišući Timoteju (2 Tim. 4, 7-8)...

Poznata latinska izreka:
Valja se moliti da bude zdrav duh u zdravom telu (Orandumest, ut sit mens sana in corpore sano) - (Juvenalije, Satire 10, 356), koja je u skraćenom obliku: *Zdrav duh u zdravom telu (Mens sana in corpore sano),* osakaćena.

Vladika Nikolaj Velimirović prilagođavajući ovu latinsku izreku hrišćansko pravoslavnom načinu razmišljanja kaže:
Bog se može pojaviti u svakom telu, a u zdravom duhu zdravo je i telo.

Zdrav duh u zdravom telu, postao je mudra izreka u renesansnoj kulturi koja se opirala hrišćansko romejsko-vizantijskoj civilizaciji. Ta skraćena maksima je znak sprečavanja hrišćanizacije sporta, jer izbacivanjem dela: Valja se moliti, izbačena je molitva, a ostao samo trening (fizička vežba), koji kao takav prikazuje sport kao mnogobožačko umeće.

Ovim-modelom lišavanja unutrašnjega kvaliteta-dolazi se do zloupotrebe, degradacije i direktnoga izokretanja značenja-uopšte, uključujući i društveno-istorijske pojave. Tako, recimo, kad se patriotizam liši širine i vedrine, ljubavi i moralnosti-dobićemo nacizam, fašizam i druge deformitete, odnosno direktne suprotnosti: teza-antiteza. Mržnja nije nedostatak energije ljubavi - to bi bila mlaka nezainteresovanost, nego je mržnja antiljubav: jaka, koncentrisana i... - ali i suprotno usmerena.

Sa pojavom Platona težište života sa polja materijalnosti prenosi se na polje duhovnosti. Ogrezla u materijalnosti, padom u telo, duša postaje zarobljena i nesrećna. Telo postaje tamnica duše, prikiva je za materiju, sputava, ograničava moć i parališe njenu plemenitost i težnju ka uzvišenom.

Telo, kao takvo, po Sokratu i Platonu smetnja je ne samo spokojstvu i sreći duše no i saznanju; ono pomračava duševnu moć saznanja.

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

Sokratovo *(Nosce te ipsum)* upoznaj sebe (sama) nije bez osnova i razloga. Jedna od vrlo važnih sposobnosti je biti sa sobom (u Bogu), i na taj način, autentično upoznati sebe.

Svom prijatelju Luciliju Rimljanin Seneka piše: *Pazi i drži se ovoga razumnoga i spasonosnoga načina života: telu samo onoliko čini na volju, koliko je to neophodno za zdravlje. Njega treba potvrdno držati, da ne bi postalo neposlušno duhu: jelo neka utoljava glad, piće neka gasi žeđ, odeća neka štiti od hladnoće, kuća od svega onoga, što telu može biti štetno. Da li je ova iz busenja sagrađena ili iz raznolikog kamena stranih zemalja to je svejedno; pod krovom od slame spava se isto tako dobro kao i pod onim od zlata. Neka je sve maleno u očima tvojim, što je suvišno, što je i stavljeno radi ukrasa i nakita. Veruj da je duh jedini dostojan divljenja; je li duh veliki, to za njega ništa nije veliko.*

Nije ti nužno, da dižeš ruke poput neba ili da moliš sveštenoslužioca, da te on privede što bliže k uhu božanske statue radi sigurnijeg uslišanja: Bog je blizu tebe, on je kod tebe, u tebi (Epist XII).

Strah od smrti naterao je čoveka da sve veći značaj pridaje svome duhu u čiju večnost nije sumnjao.

Posedovanje minimuma straha znači posedovanje ”u podsvesti” minimuma ”nade” ili ”vere” da se neće umreti. Pošto je osećaj straha baziran na automatskom procesu i nezavistan je od volje i ”svesti”, nijedno biće ne umire bez ”nade u spasenje” što je osnovica biološkog nagona za samoodržanje, kao najvećeg zakona u živoj prirodi, koji se kod različitih oblika živih bića različito manifestuje. Nepomirljivost sa smrću, kao čisto biološki fenomen, najveći je uzrok mnogim ponašanjima čoveka, koje niz filosofija žele da protumače na sopstveni način. Kod religijskih filosofija se ”zagrobni život” bazira na biološkom nagonu za samoodržanje, to jest na funkcijama ”nemirenja” čoveka sa smrću. Očigledno je da su mnoge filosofije učinile veoma suptilne zahvate u objašnjavanju fenomena smrti, odnosno umiranja. (Kartelj, 1974)

Prezrenjem tela i svega materijalnog filosofi se odlučuju za strogo umeren život ili po nekad veoma tvrdu askezu. Narodna masa, počinje da prezire telo zato, što joj je bila pokolebana vera. U ovom slučaju masa ne bira put askeze, već jedan drugi, lakši način preziranja tela, suprotan askezi, a to je: razvrat.

Hristovim vaskrsenjem iz mrtvih i ovaploćenjem Boga Hrišćanstvo rehabilituje telo i time čini preokret u smislu podmlađenja i osveženja sveta.

Govoreći o Rehabilitaciji tela vladika Nikolaj Velimirović kaže: *Hrišćanstvo je povratilo telu ona prava, koja mu je Tvorac sveta pri stvorenju namenio: ono je osvetlilo telo kao ”hram duha svetog”*, tj. kao nešto božansko, neprikosnoveno. Rehabilitacijom tela Hrišćanstvo je izvršilo na starome svetu ono čudo, koje je Hristos zahtevao od svih ljudi, govoreći: *Zaista vam kažem, ako se ne povratite i ne budete kao deca, nećete ući u carstvo nebesko...* (Mt. 19 3) (Велимировић, 1997).

Kažem vam, carstvo Moje je carstvo dece. Samo Me deca poznaju, jer sam i Ja dete. Kao dete nisam svoj, i kao dete ne tražim slavu za sebe; govorim ono što čujem, delam ono što vidim; mislim ono čemu me Otac moj uči. Deca prestaju biti decom zbog zlih vođa svojih. Ja nikad ne prestajem biti dete. Blago onima koji se u starosti otresu svojih zlih vođa i njihove mudrosti koja ih čini starim. Ko se Meni obrati, učiniću ga detetom. (Велимировић, 1997).

Moralna teologija planinarstva, fizičke kulture i sporta uopšte, sa hrišćansko-pravoslavnog gledišta, odslikava se kako u telesnom, tako i u duhovnom ili jednom rečju duhovno-telesnom, Bogočovečanskom, biću sportiste.

Potpunu istinu o čoveku, o smislu i cilju postojanja, možemo doznati jedino kroz osnovnu istinu Pravoslavlja, kroz Bogočoveka. On je rešio sva pitanja koja muče i grizu ljudski duh: *Pitanje života i smrti, pitanje dobra i zla, pitanje zemlje i neba, pitanje istine i laži, pitanje ljubavi i mržnje, pitanje pravde i nepravde. Jednom rečju: pitanje čoveka i Boga.* (Поповић, 1999).

A kao što se u Danteovoj *Božanskoj komediji* čovek u zemnom svetu nalazi u jednom od tri stanja o kojima govori moral: stanje greha, stanje kajanja i stanje milosti

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

gde Pakao predstavlja sliku zla, odnosno poroka, Raj je slika dobra i vrline dok je Čistilište prelaz od jednog do drugog stanja kroz pokajanje, tako i svako od nas nosi u sebi i svoj pakao i svoj raj.

Na kraju, trebalo bi se podsetiti onoga što nas hrišćanstvo već vekovima podučava, da je telo hram duha svetoga, i kao što apostol Pavle poručuje: *Proslavite dakle, Boga u telima svojim.*

Literatura

1. Hemingvej, E. (1985): Snegovi Kilimandžara. Beograd.
2. Kartelj, V. (1974): Najveće misterije sveta, Beograd.
3. Велимировић, Н. (1997): Изабрана дела. Глас цркве, Ваљево.
4. Видаковић, Х. М. (2006). Epist XII, Значај и улога Хришћанства у развоју планинарства, Докторска дисертација. Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
5. Поповић, Ј. (1999): На Богочовечанском путу, Београд.

UDK: 797.1:808.61
Stručni članak

PROJEKAT ”PRISTUP ISPOSNICI BJELIČKOVICA U KANJONU KRATOVSKE REKE”

Vladimir Miletić[1], Željko Rajković[1], Valentina Toković[2], Miralem Gogalić[3], Milutin Rvović[4]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu
[2]Planinarsko društvo ”Priboj”
[3]Opština Priboj
[4]Rafting klub “Jastreb”, Priboj

Sažetak.
Suština svih projekata jeste njihova upotrebna vrednost, a njihovo materijalizovanje lakše je realizovati kroz multidisciplinarni pristup. Konkretni projekat ima za cilj da omogući jednostavan pristup ka, do sada (ne)pristupačnom objektu i njegovim artefaktima za sve interesente, koji ga nameravaju posećivati. Osnovna ideja prezentovanog projekta zasniva se na institucionalnom povezivanju, na primeru kreiranja logične veze crkve i opštine uz posredstvo fizičke kulture, odnosno integracija fizičke kulture u društveni sistem izvan njenih primarnih okvira.

Ključne reči: fizička kultura, duhovna kultura, alpinizam, oklinčani put, projektni tim, povezivanje institucija

Abstract.
The essence of all projects is their use value, and their materialization is easier to realize through a multidisciplinary approach. The concrete project aims to provide easy access to, to date (not)accessible object and its artifacts to all those interested, who intend to visit it. The basic idea of the presented project is based on institutional connection on the example of creating a logical connection between the church and the municipality with the mediation of physical culture, that is, the integration of physical culture into the social system outside its primary frameworks.

Key words: physical culture, spiritual culture, alpinism, via ferrata, project team, institutional connection

Uvod

Projektni timovi kao nosioci i pokretači određenih ideja prepoznaju značaj razvoja lokalnih samouprava (Ђурђевић, Митић, Атанасов, Вујовић, 2014). Jedan od bitnih ciljeva realizacije projekata je njihova upotrebna vrednost (Jovanović, 2006) u koju je poželjno integrisati multidisciplinarni pristup ciljanoj problematici, bez obzira na to koliko ona naočigled bila specifična ili usko usmerena (Miletic, Davidovic, Rajkovic, Tomasevic, 2016).

Ovim postupkom projekat ima predispozicije za okupljanje većeg broja ljudi, ne samo kao izolovanih pojedinaca, već kao predstavnika institucija, koje su praktično njegova pokretačka snaga. Ova tvrdnja se može porediti sa jedinstvenim pristupom funkcionisanja uigranih sportskih timova, u kojima pojedinci najbolje funkcionišu kao jedinstvena socijalna celina (Koprivica, 2013).

Za primer ovom radu koji je moguće porediti sa pomenutim projektima je projekat pod nazivom: ”Pristup isposnici Bjeličkovica u kanjonu Kratovske reke”. Projekat ima za cilj da omogući jednostavan pristup ka, do sada (ne)pristupačnom objektu i njegovim artefaktima. Istraživačkom prethodnicom trebalo bi prikupiti potrebne podatke, zahvaljujući kojima će se preduzeti dalji koraci, kako bi se rešavali ostali problemi i zadaci, koji će omogućiti da projekat u potpunosti bude realizovan. Svakako treba napomenuti da je niz informacija dobijen zahvaljujući istraživačkim timovima koji su ranije imali prilike da obiđu ciljani lokalitet. Radilo se o arheološkim i istorijskim ekspedicijama koje su tada pristupale isposnici uz pomoć posebno obučenih alpinista (Поповић, 2004).

UDK: 797.1:808.61
Stručni članak

Nosioci projekta

Nosioci navedenog projekta su predstavnici sledećih institucija: Planinarsko društvo ”Priboj”, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Sportsko udruženje ”Pro OUTDOOR Team” iz Beograda i Opština Priboj.

Pregled aktuelnog stanja

Fotografisanjem i snimanjem trenutnog stanja, a nakon toga njegovom detaljnom analizom utvrdiće se sve potrebne radnje za preduzimanje narednih koraka. Cilj projekta je da se trenutno nepristupačna isposnica Bjeličkovica u Kanjonu Kratovske reke učini prisupačnom za standardne i (avan)turističke obilaske, odnosno za šire interesne grupe. Zadatak je da se ova inicijativa prepozna od strane čelnika Opštine i Turističke organizacije Priboja, koja bi je trebala uvrstiti u svoju ponudu, sa daljom ambicijom da se preispita status objekta i eventualno lokalitet proglasi za istorijski spomenik ili spomenik kulture (Станковић, 2000). Kako je lokalna vlast imala sluha za realizaciju sličnih projekata zbog razumevanja zaposlenih ljudi, tako će i ovaj projekat imati veće šanse da bude prihvaćen i realizovan.

Prostor nakon realizacije projekta nudi profesionalni angažman određenog broja planinarskih i turističkih vodiča, kojima se nudi mogućnost za dalje učešće.

Fenomen isposnica

Treba napomenuti da je ovde reč o pećinskom monaštvu. Radi se o radikalnoj varijanti monaštva koja je bila sprovedena po skitskom ustavu. Monasi su se uspinjali na stene koje su simulirale stubove prvih hrišćana, otuda su sami sebe nazivali stolpnicima. Za sve isposnice specifičan je nedostatak arheoloških nalaza, jer je život stolpnika podrazumevao radikalnu askezu (Popović, 2004), nije naučno dokazano da je Bjeličkovica bila samo isposnica ili i skriptarijum ili pustinjski manastir (G.G., 2011.).

Isposnice pripadaju osobenom tipu monaške zajednice, u nauci poznatom pod imenom pećinska lavra. Ovaj oblik monaškog života nastao u 6. veku, na prostoru Judejske pustinje. Tokom sedmice, pustinjaci - lavrioti su obitavali u svojim pećinama, koje su bile udaljene od manastira. Tu su se bavili molitvom i drugim aktivnostima, pletenjem užadi i korpi - ali i prepisivanje knjiga. U manastir su, po pravilu, odlazili nedeljom i praznikom, i tu učestvovali u liturgiji i zajedničkom obedu. (Glas javnosti).

Simbolički bi se fenomenologija ”Isposnice” kao sastavnog dela planine ili izolovanog prostora za prikupljanje duhovne energije mogao dovesti u usku vezu sa ”objektom” fizičke i duhovne kulture (Милетич, 2018). Prema tumačenju vere kao duhovnog pokretača razvoja planinarstva (Видаковић, 2007), mogla bi se povući suprotna paralela ili ”vraćanje duga”. Naime, planinarstvo može poslužiti u svrhu ”razvoja” hrišćanstva kroz obnovu objekta koji čuva istorijski zapis. U jednoj rečenici sažet celi pasus glasio bi: povratni dug veri.

Obnova Isposnice

Obnova isposnice je inače sam po sebi težak poduhvat, zbog toga što su one namenski građene na nepristupačnim mestima (Јовановић, 1984). Trenutno stanje isposnice je takvo da joj je neophodna obnova (Slika 1).

Frontalni zidovi i njihovi nosači su u izuzetno lošem stanju i predstavljaju veliku opasnost za posetioce. Pregledom priloženih fotografija može se zaključiti da nije zadovoljen bezbednosni aspekt i da bi prilaz ovom objektu bio veoma rizičan!

U saradnji sa arheolozima i istoričarima mogla bi se uraditi reparacija objekta i sa timom arhitekata rešiti 3D animacija, koja bi bila prikazivana interesentima. Ovim bi se postupkom sprečila potreba za ulaženje u objekat i njegovo dalje devastiranje i urušavanje.

Neposredni prilaz objektu u okviru projekta bi bio realizovan preko oklinčanog puta (Via Ferrata), dok bi pristup od Priboja do podnožja ferate bio takođe obeležen i sređen za planinarski, odnosno pešački pristup.

UDK: 797.1:808.61
Stručni članak

Slika 1. Trenutno stanje isposnice.

Analizom fotografija isposnice, kao i razgovorom sa članovima ekspedicija koje su boravile na lokalitetu, može se zaključiti da jedini trenutni pristup moguće realizovati spuštanjem niz fiksiranu užad sa vrha stene iznad objekta. Oklinčani put bi trebalo postaviti sa dna stene i trebao bi biti postavljen tako da pruža mogućnost da se objektu može pristupiti na sva tri segmenta iz kojih je sastavljen.

Radni zadaci projektnog tima

Radni zadaci podrazumevaju komunikaciju sa sponzorima, bankama, prijateljima projekta, koji će biti koordinisani od strane koordinatora projektnog tima. Zadatak koordinatora je da rešava probleme nabavke opreme (drvne i metalne građe, farbe, štampanog materijala, alata...). Kriterijum za izbor koordinatora jeste da isti bude iz lokala zbog kontakata, blizine odnosno zbog poznavanja prilika i ljudi. Ova osoba predstavlja glavnog operativca na terenu koji će za sobom nosti najveći deo posla oko rešavanja praktičnih zadataka.

Konkretni radni zadaci projektnog tima podrazumevaju sledeće korake:

- izradu i postavku informacionih tabli koje sadrže sledeće informacije: kontakt GSSa, vodiča, trajanje ture, mape, izvore pijaće vode, skloništa istorijski, geografski i biološki podaci o lokalitetu...
- planinarsko markiranje,
- kreiranje odmorišta,
- pripremu za postavku oklinčanog puta na steni gde se nalazi isposnica (via ferrata),
- marketinške radnje i izradu reklame za prezentaciju interesnim grupama (avan-turistima, planinarima, lokalnom stanovništvu, istoričarima, arheolozima i dr...).

Planirani materijalni troškovi

Planirani materijalni troškovi su transparentni i uključuju: prevoz ljudstva, amortizaciju za tehničku opremu, dnevnice i hranu za članove operativnog tima i sav neophodni potrošni materijal čiji će spisak biti naknadno priložen uz kompletiranu projektnu dokumentaciju.

Mesto Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u aktuelnom projektu

Fakultet je logični nosilac projekta zbog toga što u okviru svog obrazovnog programa predmeta Aktivnosti u prirodi ima veliki broj misija, od kojih treba napomenuti pružanje tehničke podrške, kao i pomoći u konsaltingu usmerenom ka razvoju lokalnih samouprava u oblastima naše zemlje, koje obiluju ”nedirnutom” prirodom. Ova priroda je adekvatan prostor za izvođenje praktične nastave pomenutog predmeta kako pre, tako i za vreme i nakon realizacije projekata, jer je jedan od ciljeva da se studenti (odnosno budući profesori - pedagozi) upoznaju sa procesom organizacije i učešća u projektima,

a ne samo da budu ”korisnici” prirodnih resursa, koji su im ponuđeni na raspolaganje za njihovo profesionalno ispoljavanje (Miletić, Rajković, Vidaković, 2016).

Jedna od ciljnih oblasti je neposredno prirodno okruženje grada Priboja, inače obrađivano u stručno-naučnim i diplomskim radovima (primer planine Bić, akvatorije Potpećkog jezera, reke Lim i dr.) (Čaušević, 2011). Sam pristup ciljnoj lokaciji zahteva angažman profesionalaca iz grupe planinara, alpinista, raftera, vodiča, kao i ostalih iskusnih poznavalaca šire tematike boravka i angažmana u prirodi. Kroz hronologiju se mogu videti planirane radnje za realizaciju aktuelnog projekta (Tabela 1.)

Tabela 1. Prikaz hronoloških postupaka i radnji od idejnog rešenja do realizacije projekta.

Lista hronoloških postupaka i radnji.		
Koraci	Postupci	Realizovan
1,	Poseta lokalitetu	
2.	Snimanje aktuelnog stanja	
3.	Prikupljanje dodatnih informacija	
4.	Analiza prikupljenih podataka	
5.	Izrada finalnog projekta	
6.	Dobijanje neophodnih dozvola	
7.	Nabavka dodatne opreme	
8.	Konsultacije sa stručnjacima drugih oblasti	
9.	Markiranje pristupa	
10.	Uređenje staza	
11.	Postavka informacionih tabli	
12.	Izrada odmorišta	
13.	Izrada elemenata za feratu	
14.	Transport i montiranje ferate	
15.	Zvanično otvaranje ”Pristupa” organizovanjem akcije	

Pored osnovnog cilja fizičke kulture, posmatrajući sve njene entitete zaosebno (Матић, Бокан, Марковић, 2017), može se zaključiti da je njena mogućnost mnogo šira i da ju je praktično moguće integrisati u ostale društvene sfere. Jedan od primera su pristupni, IPA projekti, koji se uglavnom realizuju sa usmerenjem prema sportu, zaštiti životne sredine, obrazovanju, razvoju lokalne samouprave i dr. Fizička kultura ima mogućnost da kroz svoje predmete obrazovnih programa uđe u ovaj sistem pokrivajući ponekad i više navedenih projektnih zadataka (Милетић, Тривун, 2014). Ovo je praktični primer i smernica budućim pedagozima fizičke kulture koji imaju mogućnost, da zahvaljujući svom bogatom znanju, budu nosioci projekata, u kojima će se zaposliti uprkos prezasićenom tržištu, bilo ono na teritoriji naše zemlje ili u inostranstvu. Ovaj rad ima kao primarni zadatak da prikaže jedan od načina kako je sve navedeno moguće izvesti u praksi. Praktična primena pored motoričkih sposobnosti i usvojenih kretnih veština sa tematskim područjima fizičkog vaspitanja je značajna ali je ovde akcenat na povezivanju fizičkog vaspitanja sa životom i radom (Вишњић, Јовановић, Милетић, 2004) i organizacionih znanja na terenu (Милетић, 2018).

Kao jedan od svetlih primera iz prakse gde akcenat nije na transferu usvojenih veština, već konkretno spasilačke akcije koje su se odvijale za vreme poplava na Balkanu 2014. godine u kojima je pored psiho - fizički spremnog ljudstva, bilo bitno ispred svega poznavanje osnovnih elemenata tehnike veslanja, raftinga, nautike, primenjenog plivanja i spasilačkih procedura na vodi, koje su se neizmerno isplatile na primeru spašenih ljudi, gde statistika u ovom slučaju dokazuje tvrdnje. Na isti ovakav način sposobni i vrhunski obrazovani spasioci i istraživači mogu pristupiti i drugim ”mirnodopskim” projektima, a jedan od takvih je upravo tematika ovog rada.

Iskustva sa ovog projekta moguće je implementirati na druge lokalitete u okolini Priboja kao što su: 19 grobnica na tri lokacije gde preovlađuju humke stare 3800 godina koje sežu život čoveka bronzanog i gvozdenog doba, kao i dokaze o naseljavanju pre 5500 godina i veoma ranom iskopavanju rude bakra.

UDK: 797.1:808.61
Stručni članak

Zaključak

Primarna ideja za realizaciju navedenog projekta zasniva se na institucionalnom povezivanju na konkretnom primeru crkve i opštine, posredstvom fizičke kulture, a inspirisana oživljavanjem arheološko - duhovne zaostavštine za potrebe turističke ponude. Ovo bi se najjednostavnije moglo opisati kao integracija fizičke kulture u društveni sistem izvan okvira primarne namene.

Literatura

1. Čaušević, N. (2011): Mogućnosti prirodnog okruženja grada Priboja za organizaciju nastave letnjeg logorovanja - diplomski rad. Državni Univerzitet u Novom Pazaru.
2. G.G. (2011): Priboj: iskopavanja praistorijske grobnice. Večernje Novosti - online: Beograd.
3. http://arhiva.glas-javnosti.rs/arhiva/2004/08/08/srpski/RG04080701.shtml (приступљено 05.05.2019.).
4. Jovanović, P. (2006). Upravljanje projektom, sedmo izdanje. Univerzitet u Beogradu, Fakultet organizacionih nauka, Beograd.
5. Koprivica, V. (2013): Teorija sportskog treninga, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu, Beograd.
6. Miletic, V., Davidovic, Z., Rajkovic, Z., Tomasevic, S. (2016): Infrastructure model of self-sustaining ecological camp. SPOFA, International Monograph Sports Facilities Modernization and Construction. University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education. Belgrade (226-235)
7. Miletić, V., Rajković, Ž., Vidaković, H. M. (2016): Aktivnosti u prirodi - prostor oslobođen "okova" takmičarskih rezultata. Fizičko vaspitanje i sport kroz vekove, 3(1), (49-59)
8. Miletić, V., Trivun, M. (2014): Aktivnosti u prirodi u funkciji razvoja prekogranične saradnje - primer međunarodne škole alpinizma. Sport i zdravlje IX, 2 (69-74)
9. Видаковић, Х. М. (2007): Хришћанска етика и спорт. Вишњић: Иванjица - Панчево.
10. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004): Теорија и методика физичког васпитања. Факулет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
11. Ђурђевић, Н., Митић Д., Атанасов Д., и Вујовић Б. (2014). Спорт у јединицама локалне самоуправе. Приручник за финансирање програма и развој спорта. Београд: Стална конференција градова и општина, Савез градова и општина Србије.
12. Јовановић, М. (1984): Монах Калист. Књижевна радионица Растка Закића, Београд.
13. Матић, М., Бокан, Б., Марковић, М. (2017). Стручне фусноте, Практикум теорије физичке културе. Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду: Београд.
14. Милетић, В. (2018): Практикум предмета Активности у природи - друго издање. Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
15. Милетич, В. (2018): Методика на обучението по алпинизъм. Национална Спортна Академия "Васил Левски" София.
16. Поповић, С. (2004): Духовна елита у пећинама. Вечерње новости - online (приступљено 05.05.2019.).
17. Станковић, С. (2000): Туристичка географија - пето допуњено издање. Географски факултет Универзитета у Београду, А.М.И.Р. Београд.

CENTAR ZA FILOZOFIJU, MORAL I ETIKU U SPORTU

UDK: 061.2:796.01
Naučni članak

Željko Rajković[1], Vladimir Miletić[1], Darko Mitrović[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu

Sažetak

Problemi u društvu se često prelamaju kroz probleme u sportu, i to kroz ekonomsku, sociološku, psihološku sferu, kao i filozofske, moralne i etičke aspekte. Definisanje specijalizovane institucije koja bi se bavila fenomenom filozofije, morala i etike u sportu, mogla bi da zaustavi dalje obesmišljavanje fenomena sporta i da mu podari pravo mesto i značaj u savremenom društvu. Inicijatori i osnivači bi trebalo da budu ugledni profesori iz Institucija koje se i inače bave navedenom problematikom, a to su svakako Filozofski Fakultet i Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu. Sedište samog Centra u uslovima osnivanja prirodno pripada Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, obzirom na najdužu tradiciju na širem prostoru Balkana i ponosnih 80 godina postojanja. Misija i vizija Centra trebalo bi da se kreće u prostoru evidencije i objašnjenja tretiranih pojava, politike formiranja javnog mnjenja u vezi sa sportom, kao i u pripremi prigodnih obrazovnih materijala za sve nivoe sistema obrazovanja. Moguće organizovano udruženje u tom smislu ima veliki kapacitet, uz veliki oprez u samoopredeljenju svojih ovlašćenja i nadležnosti, uz neophodnu svesnost o ograničenosti moći delovanja na evidentirajuću, eksplanatornu, savetodavnu i prosvetnu ulogu.

Ključne reči: Fizička kultura, obrazovanje, vaspitanje, sociologija, samospoznaja

Abstract

Problems in society are often blunted through problems in sports, through the economic, sociological, psychological sphere, as well as philosophical, moral and ethical aspects. Defining a specialized institution that would deal with the phenomenon of philosophy, morality and ethics in sport, could stop further destruction of the phenomenon of sport, and to give it the right place and importance in modern society. The initiators and founders should be distinguished professors from the Institutions that are usually dealing with the mentioned issues, which are certainly the Faculty of Philosophy and the Faculty of Sport and Physical Education of the University of Belgrade. The seat of the Center itself, under the conditions of its establishment, belongs naturally to the Faculty of Sports and Physical Education of the University of Belgrade, considering the longest tradition in the wider Balkan region and proud 80 years of existence. The mission and vision of the Center should move in the area of recording and explanations of the treated phenomena, the policy of forming public opinion regarding sports, and the preparation of suitable educational materials for all levels of the education system. A possible organized association in this sense has great capacity, with great caution in self-determination of its powers and competencies, with the necessary awareness of the limitation of the power to act on the recording, exploration, advisory and educational role.

Key words: Physical culture, Education, Teaching, Sociology, Self-knowledge

Uvod

Problemi u društvu se često prelamaju kroz probleme u sportu, i to kroz ekonomsku, sociološku, psihološku sferu, kao i filozofske, moralne i etičke aspekte (Simonović, 1981, 1994, 1995). Ne retko dešava se i suprotno, pa su sportski događaji, kao lakmus papir predviđali buduće promene u društvu.

Do sada je preovladavao pojedinačni pristup posvećenika ovom problemu, uglavnom profesora različitih oblasti, pri kraju svojih karijera, koji su dugogodišnjim pristupom uspevali da sagledaju nešto kompletniju sliku fenomenologije sporta (Simonović, 1981, 1994, 1995; Tomić, 1990; Живановић, 1990; Kostić, Kostić, 1997; Matić, Bokan,

2005; Видаковић, 2007; Ćирковић, 2009; Stefanović, 2011; Матић, Бокан, Марковић, 2017), ali i sa druge strane same filozofije, morala i etike (Babić, 2005).

Primeri iz razvijenih zemalja ukazuju na organizovani pristup ovom problemu, od broja publikacija, do postojanja specijalizovanih organizacija za proučavanje filozofije morala i etike u sportu i svih pratećih aspekata (http://www.sportweb.ca/Content/Athlete%20Handbook/Sport%20Organizations/MSO%20Centre%20for%20Ethics.asp?langid=1; http://philosophyof sport. org.uk/resources/ethics-sport/; https://www.tidesport.org/).

Ima li Srbija snage za organizovanje posebne institucije koja bi se pozabavila konkretno filozofijom, pa onda i moralom i etikom u sportu. Da li je za ovaj poduhvat neophodno finansiranje od strane države i šta država time dobija? Ko može postati član organizacije i ko i čime stiče pravo da filozofira, morališe i etiketira? Gde je zlatna granica između prepoznavanja fenomena, objašnjenja uzroka i posledica i vrednosnog opredeljenja i osude?

Ovaj kratak rad teško da će odgovoriti na navedena pitanja, ali će pokušati da bliže osvetli vredan pokušaj entuzijasta u navedenom smeru.

Poimanje sporta

Trenutna konzumacija sporta kod širokih masa ograničena je na puko svedočenje o sportskim događajima. Čak i kod konkretnih aktera, malobrojni su oni koji od sporta crpe nešto više od fizičke aktivnosti. Za dublje uvide i kvalitetniji i trajniji lični benefit neohodne su godine treninga i takmičenja. Sporadično se pojave i pojedinci koji su pored lične demistifikacije fenomena sporta uspeli da svoje misli zabeleže i prenesu ih drugima. Filozofija, moral i etika u sportu proučavaju se institucionalno na Fakultetima sporta u okviru predmeta Teorija fizičke kulture, Teorija sporta, Sociologija, Pedagogija, Didaktika, Psihologija, ali i u okviru svih predmeta koji za predmet svog izučavanja imaju pojedini sport (http://www.dif.bg.ac.rs/%D1%81%D1%80/predmeti), kao i na pojedinim predmetima na Filozofskom fakultetu (http://www.f.bg.ac.rs/filozofija/program_studija.php?god=4&nivo=0). Ovakvo stanje nije zadovoljavajuće, posebno, ako se uzmu u obzir brojne negativne pojave u savremenom sportu, koje se prelivaju u svakodnevni život.

Tako je inicijativa za osnivanje organizacije za filozofiju, moral i etiku u sportu i potekla od gospodina Neagić Milorada, dugogodišnjeg sportskog radnika i diplomiranog filozofa na beogradskom univerzitetu. Posle više neformalnih razgovora i diskusija, usledila je organizacija Inicijativnog odbora Centra za filozofiju, moral i etiku u sportu, koji je održan u svečanoj Sali Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja, beogradskog univerziteta (Rajković, 2019) i to na dan studenata 4.4.2019. godine, ali i na dan dočeka 7528. staroslovenske (srpske) nove godine. Inicijativni odbor predvodio je diplomirani filozof Neagić Milorad, zajedno sa renomiranim profesorom Babić Jovanom profesorom Etike na Filozofskom fakultetu u Beogradu. Dragocen doprinos inicijativi dale su i dve dame Radenović Sandra profesor Sociologije na Fakultetu Sporta i fizičkog vaspitanja i Pavlović Davidović Zorica doktorant iz oblasti Ekologije. Najveći broj učesnika odbora bio je iz oblasti sporta i fizičkog vaspitanja na čelu sa dekanom Fakulteta Sporta i fizičkog vaspitanja profesorom Jakovljević Sašom. Značajan doprinos u radu pružili su i profesor Rekreacije Mitić Dušan, profesor Organizacije i administracije u sportu Mitrović Darko, profesor na predmetu Aktivnosti u prirodi Miletić Vladimir, profesor Hrišćanske etike u sportu Vidaković Hadži Miloš, i profesor Veslanja Rajković Željko (slika 1 i 2).

Slika 1 i 2. Detalji sa inicijalnog odbora

UDK: 061.2:796.01
Naučni članak

Dugogodišnje stanje u društvu odgovara stanju u sportu. Od korupcije (Simonović, 1994), lažiranja rezultata, jalove identifikacije (Đulijanoti, 2008) i nesportskog ponašanja i nasilja (Skembler, 2007), ne raspoznaju se najznačajniji benefiti sporta kao što su obrazovanje, vaspitanje, sazrevanje, samospoznaja, fizički, psihološki i duhovni razvoj ličnosti sportiste (Матић, Бокан, Марковић, 2017). U najmanju ruku zaboravljene su i ugrožene osnovne vrednosti sporta, a sve to zbog najgrublje komercijalizacije (Stojković, 1989; Masterman, 2008). Svim institucijama i pojedincima društva, koje se direktno ili indirektno bave sportom, potrebna je pomoć u razumevanju fenomena sporta, ali i u pospešivanju poželjnog i osude nepoželjnog ponašanja u sportu.

Televizijske vesti, novinski izveštaji, kao i informacije na elektronskim medijima i mrežama ne biraju sredstva boreći se za svoje mesto pod suncem "žute štampe". Preovlađuju banalni naslovi, koji često zanemaruju i sam rezultat i objektivno izveštavanje o sportskom događaju. Retkima zapadnu za oko ostvarenja koja je teško kvantifikovati, a koja predstavljaju suštinu treninga i takmičenja (Видаковић, 2006; Marković, 2017). Značajno je napomenuti da se najviše promena i sopstvenih prevazilaženja postiže na treninzima, dok samo takmičenje predstavlja izuzetno mali procenat ukupnog angažovanja sportiste. Ovaj najveći deo sportiranja najčešće ostaje sakriven, neobnažen i nerasvetljen. I samo takmičenje je banalizovano, svedeno na rezultat ili prateća delovanja nestašnih sportista koji se dešavaju mimo sportskih arena.

Definisanje specijalizovane institucije koja bi se bavila fenomenom filozofije, morala i etike u sportu, mogla bi da zaustavi dalje obesmišljavanje fenomena sporta i da mu podari pravo mesto i značaj u savremenom društvu.

Organizacija za proučavanje filozofije, morala i etike u sportu

U rasponu od udruženja građana, nevladine organizacije, centra, ili Instituta koji bi se bavili navedenom tematikom potrebno je pronaći pravu meru. Udruženje građana može da organizuje svako, i u tom slučaju moguće je postaviti pitanje nadležnosti organizovane grupe za složene odabrane oblasti rada. Institut za sam početak predstavlja preveliki zalogaj obzirom na uslove koje propisuje država u smislu kadrovskih rešenja, ali i neophodnog prostora. Tako centar za Filozofiju, moral i etiku u sportu možda predstavlja optimalno rešenje (Rajković, 2019).

Inicijatori i osnivači bi trebalo da budu ugledni profesori iz Institucija koje se i inače bave navedenom problematikom, a to su svakako Filozofski Fakultet i Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

Sedište samog Centra u uslovima osnivanja prirodno pripada Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, obzirom na najdužu tradiciju na širem prostoru Balkana i ponosnih 80 godina postojanja (Јухас, 2018).

Misija i vizija Centra trebalo bi da se kreće u prostoru evidencije i objašnjenja tretiranih pojava, politike formiranja javnog mnjenja u vezi sa sportom, kao i u pripremi prigodnih obrazovnih materijala za sve nivoe sistema obrazovanja.

Pored inicijatora i osnivača u formi fizičkih, ali i pravnih lica pitanje članstva o organizaciji može da se tretira na više načina. Članstvo bi moglo biti neograničeno, pa bi svako ko bi poželeo da bude član mogao da se uključi u rad organizacije na svojstven način. Članstvo bi moglo da bude i počasno, pa bi član mogao biti priimljen posle određenog doprinosa razvoju filozofije, morala i etike u sportu u smislu direktnog praktičnog čina, ili eseja koji mora biti objavljen na nekoj od konferencija, ili u nekom od odgovarajućih stručno naučnih časopisa.

Finansiranje centra, u mnogome može uticati na efikasnost i efektivnost njegovog rada pa je i ovo organizaciono pitanje vredno njegovog razmatranja. U slučaju samofinansiranja dometi organizacije jesu nešto suženi, ali je funkcionisanje organizacije sasvim moguće. Moguće je koristiti već postojeće fakultete ili neke od kapaciteta Univerziteta kao sedište, uz ostvarivanje izdavačke delatnosti kroz svakodnevne konkurse Ministarstava Nauke i Obrazovanja i projektnu organizaciju rada (Jovanović, 2006). U slučaju finansiranja organizacije od strane države, mogućnosti delovanja i rezultati rada

UDK: 061.2:796.01
Naučni članak

su mnogo širi. Dilema nije teška, obzirom da organizacija u startu sigurno neće imati izvore novca, kao i da treba da pokaže neke rezultate rada da bi ubedila državne instirucije da je vredna finansiranja.

Aktivnosti centra bi pored podrazumevajućeg objavljivanja stručnih i naučnih radova na konferencijama i u stručnim i naučnim časopisima mogla da obuhvati sistematizaciju svih znanja iz oblasti filozofije, morala i etike u sportu, objavljivanje knjiga iz pojednih navedenih oblasti, autorizovanih prevoda značajnih dela, ali i sačinjavanje svakodnevnih saopštenja vezanih za aktuelne sportske događaje. Centar treba da radi i na definisanju novih istraživanja, gde bi jedan od ciljeva mogao da bude podsticanje doktoranata različitih fakulteta da za svoju temu odaberu filozofiju, moral i etiku u sportu. Pokretanje sopstvene konferencije i stručno naučnog časopisa se takođe podrazumeva. Posebnu vrednost organizacija bi mogla da ostvari u slučaju učešća u definisanju programa i kurikuluma nastave fizičkog vaspitanja u pretškolskim ustanovama, osnovnim i srednjim školama i fakultetima. Svakako će u radu velika pažnja biti posvećena borbi protiv dopinga u sportu gde će se aktivnosti usmeriti ka sportistima i njihovim trenerima. Veliki prostor za rad organizacije prestavljaju kursevi za sportske trenere, sudije i organizatore takmičenja, animatore i rekreatore. Određeni doprinos Centar može pružiti i u definisanju brojnih pravilnika i poslovnika, koji pokrivaju šire sportske i organizacione delatnosti. Opravdanost narušavanja prirode usled sprovođenja sportskih aktivnosti, takođe je tema vredna pažnje. Dublje razumevanje filozofije morala i etike u sportu moglo bi da objasni između ostalog i etiologiju pojedinih sportskih pravila i pravila u organizaciji takmičenja. Veoma je značajno i tretiranje uzroka i posledica pojedinih negativnih društvenih pojava, kojima se malo ko bavi, kao što su nejednakost muškaraca i žena u sportu, nasilje u sportu, ili se niko ne usuđuje da se uhvati u koštac sa njima, kao što su uobičajene tabu teme, nepotizam, neprilično angažovanje politike u sportu, birokratizacija u svom krajnjem stepenu razvoja i pedofilija u sportskim organizacijama…

Ograničenja centra

Centar za filozofiju moral i etiku u sportu sebi nikad ne sme da dozvoli propisivanje pravila ponašanja, osuđivanje i predloge za sankcionisanje nepoželjnog ponašanja, jer za to postoje druge nadležne institucije. Angažovani stručnjaci moraju biti svesni ograničenosti svog delokruga rada. Objašnjenje fenomenologije sporta, moralnih i etičkih normi i pravila, proučavano i analizirano u sportskim organizacijama i kroz sportske aktivnosti, može doprineti boljem i humanijem društvu, uz oprezno i precizno odmereno delovanje centra, u smislu podražavanja morala i etike, koji su kompatibilni sa tradicijom, različitim religioznim ubeđenjima stanovništva i poželjnim savremenim modelom ponašanja.

Zaključak

Postojanje organizacije za filozofiju, moral i etiku u sportu ima svoje opravdanje. Brojne su i burne svakodnevne promene u sportu, koje skoro obavezno predstavljaju samo refleksiju promena u celokupnom društvu. Proučavanje navednih procesa i pojava sa filozofskog, moralnog i etičkog stanovišta su neophodne.

Udruženje, centar ili Institut koji bi se bavili ovom tematikom omogućili bi prikupljanje građe na jednom mestu, podsticaj za njeno interdisciplinarno izučavanje, njenu sistematizaciju i kontinuitet u proučavanju, povremena reagovanja i saopštenja u smislu opredeljenja ka svakodnevnim dešavanjima, vaspitni i pedagoški uticaj na javno mnjenje, kroz ukazivanje na poželjno i nepoželjno ponašanje u sportu, koji se i u ovom slučaju može posmatrati, ne kao krajnji cilj, već samo kao sredstvo.

Moguće organizovano udruženje u tom smislu ima veliki kapacitet, uz veliki oprez u samoopredeljenju svojih ovlašćenja i nadležnosti, uz neophodnu svesnost o ograničenosti moći delovanja na evidentirajuću, eksplanatornu, savetodavnu i prosvetnu ulogu.

Literatura

1. Видаковић, Х.М. (2006). Значај и улога хришћанства у развоју планинарства. Докторска дисертација. Факултет спорта и физичког васпитања у Београду: Београд.
2. Видаковић, Х. М. (2007). Хришћанска етика и спорт. Вишњић: Ивањица - Панчево.

3. Јухас, И. (2018). Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, 80 година (1938-2018). Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања: Београд.
4. Матић, М., Бокан, Б., Марковић, М. (2017). Стручне фусноте, Практикум теорије физичке културе. Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду: Београд.
5. Babić, J. (2005). Moral i naše vreme, Službeni glasnik, Beograd.
6. Jovanović, P. (2006). Upravljanje projektom, sedmo izdanje. Beograd: Univerzitet u Beogradu, Fakultet organizacionih nauka.
7. Kostić, M., R., i R. Z. Kostić. (1997). Teorijsko-filozofske osnove sporta, Samostalno izdanje Autora, Niš.
8. Marković, M. (2017). Fizička kultura i etika – teorijsko eksperimentalni model istraživanja, Doktorska disertacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu, Beograd.
9. Đulijanoti, R. 2008. Sport, kritička sociologija. Clio: Beograd.
10. Matić, M., Bokan, B. (2005). Opšta teorija fizičke kulture, drugo, prerađeno i dopunjeno izdanje. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja: Beograd.
11. Masterman, G. (2008). Strateški menadžment sportskih događaja, Clio: Beograd.
12. Rajković, Ž. (2019). Zapisnik sa inicijativnog odbora za osnivanje Centra za filozofiju, moral i etiku u sportu. (4.4. 2019). Beograd.
13. Simonović, Lj. (1981). Pobuna robota, Zapis: Beograd.
14. Simonović, Lj. (1994). Olimpijska podvala. SIA: Beograd.
15. Simonović, Lj. (1995). Sport, kapitalizam, destrukcija. Lorka: Beograd.
16. Skembler G. (2007). Sport i društvo. Clio: Beograd.
17. Stefanović, Đ. (2011). Filozofija, nauka, praksa i teorija sporta. Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja: Beograd.
18. Stojković, S. (1989). Ubija li sport. Filip Višnjić: Beograd.
19. Tomić, D. (1990). Teorija sporta: Uvod u filozofiju sporta. SIA: Beograd.
20. Ćirković, Z. (2009). Antropologija borenja. SIA: Beograd.
21. Živanović, N. (1990). Prilog epistemiologiji fizičke kulture. Niš: “Mašinac”.
22. http://www.sportweb.ca/Content/Athlete%20Handbook/Sport%20Organizations/MSO%20Centre%20for%20Ethics.asp?langid=1 pristupljeno 2.5.2019.
23. http://philosophyofsport.org.uk/resources/ethics-sport/ pristupljeno 2.5.2019.
24. https://www.tidesport.org/ pristupljeno 2.5.2019.
25. http://www.dif.bg.ac.rs/%D1%81%D1%80/predmeti pristupljeno 3.5.2019.
26. http://www.f.bg.ac.rs/filozofija/program_studija.php?god=4&nivo=0 (pristupljeno 3.5.2019.).

UDK: 796:355.1(497.11)
Naučni članak

SPORT U VOJSCI SRBIJE AKTUELNOSTI I PERSPEKTIVA

Dragan M. Strelić[1]

[1]Vojna akademija Univerziteta odbrane

Sažetak
Uputstvom o sportskim takmičenjima u Vojsci Srbije, predviđeno je da se u toku godine na svim nivoima jedinica, obavezno, planiraju, organizuju i izvode takmičenja u selektivnim sportovima, odnosno, u Sportskim prvenstvima (stepen sportskog prvenstva određuje se prema nivou jedinice koja ga izvodi), i to: zimsko sportsko prvenstvo, letnje sportsko prvenstvo, jesenje sportsko prvenstvo i sportskim rekereativnim susretima. Izuzetan napredak u razvoju sporta u Vojsci Srbije i u vojnom školskom sportu, desio se učlanjenjem Vojske Srbije u Međunarodni savet za vojne sportove – CISM, (skraćenica), 13.05.2003.godine u Ujedinjenim Arapskim Emiratima, Dubai, na 58. Generalnoj skupštini.

Ključne reči: univerzitet odbrane, vojna akademija, CISM, kadeti

Uvod

Uputstvo o sportskim takmičenjima u Vojsci Srbije Int.br.101-26 od 30.12.2009. godine, koje je odobrio Generalštab Vojske Srbije, kao osnovni normativni propis koji sistematski definiše cilj, zadatke, vrste i nivoe takmičenja, sportske grane i discipline, nadležnosti komandi, jedinica i ustanova, materijalno i finansijsko obezbeđenje, kao i organizacija i realizacija sportskih takmičenja. Predviđeno je da se u toku godine na svim nivoima jedinica obavezno planiraju, organizuju i izvode sportska takmičenja u selektivnim sportovima u kontekstu selekcije za takmičenja pri Međunarodnom savetu za vojne sportove CISM, a prema kalendaru takmičenja i dinamičkom planu na godišnjem, dvogodišnjem i četvorogodišnjem nivou, (Regionalna sportska prvenstva i susreti, Evropska vojna prvenstva i Vojne sportske igre).

Diskusija

Sportska takmičenja u Vojsci moraju se redovno izvoditi u skladu sa pomenutim Uputstvom i Instrukcijom za borbenu obuku i školovanje, trebaju biti u funkciji obuke i školovanja i sprovoditi se u procesu osposobljavanja kroz organizovane sportske aktivnosti i manifestacije sa ciljem da se različitim sportskim sadržajima i metodama dostigne i održi određeni nivo fizičke sposobnosti profesionalnih pripadnika i stvori pozitivan odnos i trajne navike bavljenja sportom. Stepeni sportskog prvenstva određuju se prema nivou jedinice koja ga izvodi i to:

- Zimsko sportsko prvenstvo, u „zimskim“ sportovima za vreme izvođenja redovne obuke u skijanju (zimskim uslovima), - od prvog do trećeg nivoa;
- Letnje sportsko prvenstvo, u „letnjim“ sportovima – od prvog do četvrtog stepena takmičenja;
- Jesenje sportsko prvenstvo, u „jesenjim“ sportovima – od prvog do četvrtog stepena takmičenja i
- Rekreativnim sportovima, odnosno sportskim susretima.

Sportska prvenstva u okviru oružanih snaga su veoma popularna i organizovana su od 1945.godine pa sve do danas. U kontinuitetu se pokušavalo održavanje sportskih prvenstava kroz sve Eks transformacije države i Vojske na ovim prostorima: Jugoslovenska narodna armija, Vojska Jugoslavije, Vojska Srbije i Crne Gore i Vojska Srbije. Sportska prvenstva Vojske Srbije se organizuju u najviše četri nivoa: prvi nivo – prvenstvo bataljona (diviziona) i njima ravnih jedinica; drugi nivo – prvenstvo brigada (centara za obuku) i njima ravnih jedinica, odnosno vojne škole istog ranga; treći nivo – prvenstvo jedinica operativnog nivoa Vojske Srbije, Generalštaba VS i Ministarstva odbrane; i četvrti nivo – prvenstvo Vojske Srbije.

UDK: 796:355.1(497.11)
Naučni članak

U prošlom vremenu od 2000.godine, sportska prvenstva od prvog do trećeg nivoa se „uglavnom“ relizuju u skladu sa navedenim Uputstvom i Instrukcijom za obuku i školovanje. Prvenstva na četvrtom i petom stepenu takmičenja u proteklih devetnaest godina izvedena su i to: 2001., 2003., 2004., 2008., 2009., 2010., 2011., 2012. i 2015. godine, a Vojna akademija je po ličnom zahtevu i odluci izvodila svoja prvenstva po posebnom planu! Neretko se dešavalo da iako su određena prvenstva planirana Instrukcijom za borbenu obuku i školovanje na godišnjem nivou, neposredno pred realizaciju odustajalo se od iste, a kao razlog navodio se nedostatak finansijskih sredstava!?

Tabela 1. Pregled Sportskih prvenstva u Vojsci Srbije od stvaranja R. Srbije do danas.

VOJSKA SRBIJE	ORGANIZATOR TAKMIČENJA	VREME ODRŽAVANJA	MESTO ODRŽAVANJA	SVEUKUPNI POBEDNIK
1.SVP	KoV	26.06.-29.06.2008.	NIŠ	KoV, 40 bodova
2.SVP	KzaO	14.06.-19.06.2009.	SOMBOR	KoV, 37.5 bodova
3.SVP	MO	09.06.-13.06.2010.	BEOGRAD	KoV, 41 bod
4.SVP	ViPVO	19.06.-24.06.2011.	BEOGRAD	KzaO, 41.5 bodova
5.SVP	KoV	01.10.-05.10.2012.	KRALJEVO	KoV, 43.5 bodova
6.SVP	KzaO	11.05-15.05.2015.	VALJEVO	KoV, 64 boda
7.SVP	MO	27.05.-31.05.2019.	BEOGRAD	?

Neodržavanje planiranih takmičenja u toku godine negativno i destimulativno deluje na sve pripadnike Vojske, a pogotovu na one koji su voljni da se aktivno uključe i svojom sposobnošću dokažu potencijal koji poseduju imajući u vidu da starosna populacija kojom Vojska raspolaže, zahteva da bude uključena u što više sportskih manifestacija. I u ovako otežanim uslovima transformacije društva i Vojske postignuti su odlični rezultati i data mogućnost da se od vrhunskih sportsista stvaraju ekipe koje će nastupati na budućim takmičenjima na nacionalnom i međunarodnom nivou kako na civilnim sportskim takmičenjima svih nivoa, tako i u Međunarodnom savetu za vojne sportove CISM.

Međunarodni savet za vojne sportove (Conseil International du Sport Militaire) poznat po svom akronimu - CISM, zvanična je međunarodna sportska asocijacija koja okuplja 136 zemalja članica, sa pet kontinenata. Osnovni uslov članstva je da država ima oružane snage, da je priznata od strane Ujedinjenih nacija i prihvaćena od strane Generalne skupštine CISM.

CISM je osnovan kao nezvanično međunarodno udruženje 18. februara 1948. godine u Nici (Francuska) od strane pet zemalja osnivača: Belgije, Francuske, Luksemburga, Danske i Holandije, a pravni status koji do danas ima, sa sedištem u Belgiji, dobio je kraljevskim dekretom potpisanim 9. januara 1989. godine, od strane kralja Belgije. Međunarodni olimpijski komitet je, 18. aprila 1998. godine, sa CISM potpisao Povelju o međusobnoj saradnji u izgradnji svetskog mira, uspostavljanju veza prijateljstva i solidarnosti kroz sport između svih nacija.

U novembru 2003. godine, prepoznajući CISM, Ujedinjene nacije su usvojile rezoluciju 58/3 pod nazivom “Sport kao sredstvo za promociju obrazovanja, zdravlja, razvoja i mira”. Na zasedanju Komiteta nevladinih organizacija UN-a , 22. januara 2007. godine, CISM je priznat od strane Ujedinjenih nacija i uključen u Ekonomsko-socijalni savet UN-a – ECOSOC.

Učlanjenjem državne zajednice Srbija i Crna Gora, na 58. Generalnoj skupštini u Dubajiu, Ujedinjeni Arapski Emirati, stvoreni su preduslovi za aktivno učešće na takmičenjima u okviru ove organizacije ali su i preuzete obaveze oko organizacije određenih sportskih takmičenja i manifestacija a i prilagođavanje sopstvene sportske infrastrukture uslovima pomenutog saveta u sportskim granama, a pre svega vojnim. Od

UDK: 796:355.1(497.11)
Naučni članak

svog nastanka CISM je organizovao sportska takmičenja u mnogobrojnim sportovima širom sveta.

Slika 1. i 2. 13.05.2003. godine u Dubaiu, prof. dr Dragan M. Strelić je otvorio novu stranicu Vojnog sporta za Vojsku Srbije i državu Srbiju.

Prošle 2018.godine, CISM je obeležila 70 godina od formiranja organizacije, tokom kojih je razvio brojne sportove koji su klasifikovani po sledećem: tipično vojni sportovi (vojni pentatloni, vojni višeboji i druge sportske discipline svojstvene samo vojnom okruženju), sportovi sa vojnim karakterom (biatlon, triatlon, streljaštvo, mačevanje, padobranstvo, orijentiring, borilački sportovi i dr.) i ostali sportovi koji se upražnjavaju u vojsci. To su, pre svega, timski sportovi (košarka, fudbal, hokej na travi, rukomet i odbojka), zatim individualni sportovi (počevši od alpskog i nordijskog skijanja, biciklizma, konjički sport, plivanje, tenis, atletika), borilački sportovi (boks, mačevanje, džudo, tekvondo, rvanje), a grupu vojnih sportova čine: mornarički petoboj, vojni petoboj, padobranstvo, streljaštvo, bijatlon, vazduhoplovni petoboj i uvek je tendencija otvaranja novih sportskih disciplina za koje aplicira većina oružanih snaga na nivou sveta.

Po ugledu na Olimpijske igre, od 1995.godine održavaju se Svetske vojne igre. Prve su bile u Italiji (Rim), druge 1999. godine u Hrvatskoj (Zagreb) a od trećih Svetskih vojnih igara u Italiji (Katanija) 2003.godine i naše oružane snage uzimaju aktivno sportsko učešće na ovim vojnim olimpijskim igrama. Tadašnja, Vojska SCG je nastupila u atletici, maratonu, plivanju i ostvarila je zapažene rezultate osvajanjem nekoliko medalja od kojih su dve (zlatna i srebrna) iz plivanja najznačajnije.

Pored ovih takmičenja koja su za najbolje vojne sportiste, održavaju se i mnogobrojna sportska takmičenja lokalnog i regionalnog karaktera. Propozicijama takmičenja se teži da se obuhvati što veći broj takmičara oba pola, tako se u mnogim disciplinama prave i kategorije različitog godišta. Obim takmičenja je veoma veliki. Praktično svakog meseca se organizuju i održavaju takmičenja u nekoj sportskoj grani.

Pripadnici Ministarstva odbrane i Vojske Srbije ostvarili su, počev od učlanjenja 2003.godine, brojna učešća na domaćim tako i na međunarodnim vojnim sportskim manifestacijama, i kao organizator i domaćin organizovala značajne sportske događaje u R Srbiji (Todorov, 2013.). Angažovanjem sportista Ministarstva odbrane i Vojske Srbije na takmičenjima iz programa CISM, unapređuje se saradnja između pripadnika oružanih snaga i doprinosi izgradnji mira i bezbednosti u regionu, Evropi i svetu, što je i osnovni zadatak svih oružanih snaga članica.

Segment medijskog praćenja i propagandnog delovanja na polju sporta od strane institucija zaduženih iz Vojske je poslednjih godina znatno poboljšan. Trenutno postoji Uprava za informisanje u MO kojoj je jedan od zadataka da sistematski i planski prati važne oblasti fizičke obuke, NIR-a u oblasti fizičke kulture (vaspitanja), sporta, rekreacije, zdravstvenog statusa pripadnika Vojske, da bi se šira javnost pravilno, istinito i nepristrasno informisala o stvarnim potencijalima, mogućnostima i stanju u sistemu Ministarstva odbrane i Vojske Srbije.

UDK: 796:355.1(497.11)
Naučni članak

Republika Srbija baštini punopravno članstvo u CISM od prijema državne zajednice "Srbija i Crna Gora" na „58. Generalnoj skupštini i Kongresu CISM", 15. maja 2003. godine u Ujedinjenim Arapskim Emiratima (Dubai), gde je kandidaturu i prijem u članstvo izvršio dr Dragan M. Strelić, čime je otvorena mogućnost R Srbiji i Vojsci Srbије da se na sportskom multilateralom planu prikaže u punom sjaju i pravom svetlu kako u regionu, Evropi tako i u svetskom okruženju.

Slika 3. „Da se ne zaboravi", Srbija postala punopravna članica CISM, UAE, Dubai, 2003.

Osnovni cilj osnivanja Delegacije Republike Srbije pri CISM je participiranje Republike Srbije u unapređivanju međuarmijske saradnje i poverenja u regionu kroz sport što podrazumeva upoređivanje i nadmetanje sa pripadnicima stranih armija, na sportskom terenu umesto na bojnom polju, koje oslikava slogan CISM "Friendship through sport" ("Prijateljstvo kroz sport").

Angažovanjem pripadnika MO i VS u aktivnostima pod okriljem CISM doprinosi se izgradnji vrednosnih normi, opštem zdravlju, fizičkoj spremnosti i unapređuje fizička obuka. Kroz mirovne misije naših vojnih sportista jača se ugled i bezbednosni kapaciteti Republike Srbije, promovišući miroljubivu komponentu Vojske Srbije u svetu.

Delegacija Republike Srbije pri CISM realizovala je ukupno 145 sportskih manifestacija i događaja iz različitih programa CISM na kojima je osvojeno 85 sportskih odličja. Od najznačajnijih vojnih sportskih takmičenja izdvajaju se: "3., 4. i 5. i 6. letnje svetske vojne igre"; "1. 2. i 3. zimske svetske vojne igre"; "1. kadetske svetske vojne igre" i brojna svetska vojna prvenstva u atletici, orijentiringu, maratonu, vojnom pentatlonu, streljaštvu, padobranstvu, džudou, jedrenju i dr.

Najznačajnije sportske manifestacije i događaji koje su Ministarstvo odbrane i Vojska Srbije organizovale pod pokroviteljstvom CISM su: "Evropska konferencija CISM", "42. svetsko vojno prvenstvo u maratonu", "Strategijski seminar CISM" i "55. svetsko vojno prvenstvo u krosu".

Od posebnog značaja, kao jedinstvena u svetu, je regionalna aktivnost "CISM – Futsal Cup for peace" (od 2009. godine), koju je inicirala Delegacija Republike Srbije pri CISM, s ciljem jačanja saradnje, poverenja i pomirenja između oružanih snaga zemalja u nekada ratom zahvaćenom regionu (republike bivše SFRJ).

Generalni sekretarijat Međunarodnog saveta za vojne sportove CISM iz Brisela, u prethodnih 15 godina pružao je značajnu podršku aktivnostima Delegacije Republike

UDK: 796:355.1(497.11)
Naučni članak

Srbije pri CISM, a zbog izuzetnih postignuća na polju menadžmenta u sportu i sportskih rezultata dodeljena su 19 priznanja CISM: silver star - 3, knight – 11, grand knight – 3 i grand officer - 2.

Literatura

1. Generalštab Vojske Srbije. Uprava za obuku i doktrinu (J-7). (2009.). Uputstvo o sportskim takmičenjima u Vojsci Srbije, Beograd, Vojnoizdavački zavod i Vojna štamparija.
2. Generalštab Vojske Srbije. Uprava za obuku i doktrinu (J-7). (2011.). Uputstvo za fizičku obuku u Vojsci Srbije, sa izmenama i dopunama, Beograd, Vojnoizdavački zavod i Vojna štamparija.
3. Ministarstvo odbrane, (2015.). Organizaciona struktura u MO, http: //www.mod.gov.rs/sadrzaj.php? id_sadrzaja=4346.
4. Ranđelović, M., (2012.). Analiza motoričkih sposobnosti kadeta sportista i nesportista u Vojnoj akademiji. Master rad.Beograd.FSFV.
5. Strelić, D., (2013.). Fizička kultura za kadete Vojne akademije, Beograd, 3D+.
6. Todorov, D., (2015.). Doprinos vojnih sportskih manifestacija jačanju međunarodne vojne saradnje na Balkanu. Doktorska disertacija. Beograd. Vojna akademija. Univerzitet odbrane.
7. www.cism/milsport.org / zvaničan sajt Međunarodnog saveta za vojne sportove.

AKTUELNOSTI U TEORIJI I PRAKSI FIZIČKOG VASPITANjA NA VOJNOJ AKADEMIJI

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

Dragan M. Strelić[1]

[1]Vojna akademija Univerziteta odbrane

Sažetak
Vojna akademija u okviru Univerziteta odbrane ispunila je standarde za akreditaciju visokoškolskih ustanova, propisane Pravilnikom o standardima i postupku za akreditaciju visokoškolskih ustanova i studijskih programa. Na osnovu člana 14. stav 1. tačka 7. i člana 16. stav 5. Zakona o visokom obrazovanju („Službeni glasnik PC" broj 76/05) i člana 10. stav 3. Pravilnika o standardima i postupku za akreditaciju visokoškolskih ustanova i studijskih programa („Službeni glasnik PC" broj 106/06), Komisija za akreditaciju i proveru kvaliteta, na sednici održanoj 30. 04. 2010. godine, donela je odluku o akreditaciji visokoškolske ustanove. U okviru ovih transformacionih procesa i oblast Fizičke kulture (vaspitanja), sporta i rekreacije pratili su određena prilagođavanja i promene nastavnih planova i programa prema novim Evropskim standardima!

Ključne reči: Vojna akademija, akreditacija, fizička kultura (vaspitanje), fizička obuka, kadeti, vojska.

Uvod

Vojna akademija za svo vreme svoga postojanja (169. godina), prolazila je kroz mnogobrojne promene, transformacije i opstajala u svojoj zadatoj misiji školovanja oficira Srpske Vojske. Fizičko kultura (vaspitanje), sport i rekreacija u okrilju Vojske Srbije i u školskom sistemu Vojske, takođe je pratilo sve transformacije i prilagođavalo se kako su te promene diktirane i dolazile i vršene su izmene Planova i programa „fizičke obuke", (kako se to terminološki definiše u Vojsci), sa osnovnim ciljem da se fizičko-zdravstveni status pripadnika Vojske Srbije održava, unapređuje i doprinese operativnoj upotrebljivosti pripadnika u izvršavanju zadataka u miru i eventualnim ratnim sukobima. Jedna od značajnijih promena nastala je 2010.godine kada je formiran Univerzitet odbrane o čemu govori odluka o akreditaciji pod brojem 612-00-498/2009-04 od 12.03.2009.godine. U vrlo kratkim crtama i u smanjenom obimu predmet ovog rad biće benefiti koji su dobijeni akreditacijom za oblast Fizičke kulture/ Vaspitanja, i/ili Fizičke obuke. Dakle, osnovna hitopteza u ovom radu mogla bi da glasi: "Akreditacijom Vojne akademije oblast Fizičke kulture (vaspitanja), fizička obuka je bitno poboljšala fizičku pripremu, zdravstveni status pripadnika Vojne akademije"!?

Diskusija

Metode, tehnike i instrumenti

Opšti metodološki sistem eksplikacije u ovom radu ima atribute analitičko-deduktivne metode. U razradi teme primenjena je studiozna i precizna analiza svih segmenata strukture predmeta interesovanja i istraživanja. Da bi se izveli osnovni stavovi nužno je opšte mišljenje, da se gnoseološki subjekt, pomoću apstrakcije uzdigne iznad empirijsko – činjeničnog stanja. U radu su korišćeni rezultati: komparativne analize sistema fizičke obuke nekih stranih armija (Vojnih akademija); rezultati teorijskih studija o vojnim doktrinama i vojno-tehničkom progresu stranih armija; analiza povezanosti sistema borbene obuke vojnika sa sistemom školovanja u društvu; analiza promena u društevnom biću mlade generacije; posebno omladine koja dolazi na odsluženje vojnog roka; analiza uticaja aktuelnih društveno-ekonomskih promena i materijalnih mogućnosti društva i Vojske i analize daljeg razvoja i modernizacije Vojske Srbije.

Analizirana su sistemska dokumenta i dokumentacija vezana za fizičku obuku u

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

Vojsci Srbije: Uputstvo za fizičku obuku sa dopunama, Uputstvo o sportskim takmičenjima, Uputstvo o služenju vojnog roka vojnih obveznika – sportista, Uputstvo i standard za ocenjivanje kadeta i studenata iz predmeta Fizičko vaspitanje, Pravilo o kontroli i ocenjivanju borbene gotovosti, PiP obuke vojnih škola i akademija, Pravilo o službenom ocenjivanju PVL u VS, rezultati istraživanja sa naučnih skupova, rezultati istraživanja Instituta za medicinska istraživanja VMA, izveštaji, analize i ocene fizičke obuke i predmeta Fizičko vaspitanje 1 do 5 OAS VA, najnovija istraživanja objavljena u poslednjim godinama i internet sajtovi sa naučnim sopštenjima i dr.

Vojska Srbije nalazi se u složenim društveno-ekonomskim, političkim i vojnim prilikama. Potreba ili nametnuta inicijativa reformisanja svih sfera društvenog života i institucija zahvatila je i Vojsku Srbije. To je proces koji se kontinuirano prati i nadgleda u kontekstu funkcionalnosti celokupnog sistema Vojske. Svakako sastavni segment ovog procesa je i preispitivanje funkcionalnosti sistema „fizičke obuke“ u odnosu između deklarativno-normativnog i stvarnog. Uvek je bilo najteže da na osnovu pomenutog odnosa se iznedre neki novi putevi i pravci, ali i da se zadrže „stari“ dokazani u teoriji i praksi visokokvalitetni Planovi i programi, koje smo skloni vrlo lako da odbacimo bez dokaza i argumenata! Od ovih promena u Vosci se očekuje, da definiše odgovarajuća rešenja za njenu veću efikasnost, profesionalnost, kompatibilnost sa okruženjem i integracionim procesima i Evropskoj uniji. To se odnosi i na osposobljenost i obučenost pripadnika, pa i fizičku osposobljenost i obučenost.

„Savremeni vojnik“- „bionički ratnik“ ili vojnik 21. veka uslovljen je međusobnom povezanosti tri faktora: stručno-specijalistička obučenost, fizička pripremljenost i psihološka pripremljenost (psihološka stabilnost) uz maksimalnu iskorišćenost nanotehnologije i nauke. Dosadašnja iskustva ukazuju da savremena dostignuća i razvoj ratne tehnike, odnosno tehnički faktor, nisu potisnula u drugi plan ljudski faktor i da su obučenost i uvežbanost, odnosno vojnička osposobljenost posebno značajni za uspeh u odbrani zemlje. Zbog toga se vojna obuka u svim savremenim armijama sveta programira tako da se pojedinci i jedinice osposobe za rat u savremenim uslovima, u kojem rezultati isključivo zavise od čoveka, njegove volje, motivisanosti, stručno-specialističke i fizičko-mentalne pripremljenosti.

Nameće se uvek iznova jedno logično pitanje: Zašto najrazvijenije armije sveta i dalje veliku pažnju poklanjaju fizičkoj kulturi (vaspitanju), obuci?

Pokušaćemo da izdvojimo nekoliko faktora po mišljenju najrazvijenijih armija sveta:

- Jedinice Vojske specijalne namene, neophodan visok nivo fizičkih sposobnosti zbog prirode njihovog angažovanja (ekstremno teška obuka, u približno realnim simulacijama situacija, sa akcentom na bliskom kontaktu sa protivnikom i borilačkim veštinama. Eskalacija terorizma u svetu, obuku ovih jedinica i pojedinaca još usložnjava i zahteva vrhunsko modelovanje iste.
- U Vojnom vazduhoplovstvu fizička priprema od ključnog značaja je za bolje podnošenje štetnih faktora leta pilota, kao što su: G ubrzanje, kosmička zračenja, toplota, hladnoća, hipoksija, dekompresiona bolest, izduvni gasovi, buka, prinudno napuštanje letilice, vibracije, zamor i td..., jer pored uticaja na skeletnu muskulaturu, kardiovaskularni i respiratorni sistem, krv, endokrine žlezde fizička priprema (vežbanje) značajno deluje i utiče na vegetativni nervni sistem.
- U Rečnim (pomorskim) jedinicama fizičkim vežbanjem posade broda povećava se otpornost prema „morskoj (rečnoj) bolest – ljuljanja“, vibracijama i naglim promenama temperature, sprečavaju se deformiteti i štetne posledice profesionalnog rada, posada i pojedinci su otporniji na sve atmosferske (ne)prilike u kojima se plovilo može naći a koordinacija i kontrola ravnotežnih položaja sa elementima prefinjene koordinacije, spretnosti, okretnosti, gipkosti je na vrlo visokom nivou uvežbanosti.
- U ratnim uslovima fizički sposoban borac je otporniji na različite vrste stresa i napora i nedaća svih vrsta od čega zavisi moral i volja za borbu. Najznačajnije je da fizički sposoban borac se lakše odupire zamoru, lakše se od njega oporavlja, lakše podnosi napore i poteškoće tokom izvršenja zadataka.
- Fizička aktivnost je neophodna za očuvanje zdravstvenog statusa pripadnika Vojske Srbije. Neophodna je za optimalno odvijanje metaboličkih procesa, pre svega metabolizma masti i ugljenih hidrata, kao i održavanje optimalne telesne mase i odbrambenih sposobnosti organizma. Kretanje je najvažnija karakteristika života. Efekti programa fizičke aktivnosti, u osnovi mogu da se ispoljavaju u dva pravca: prevencija, očuvanje i podizanje opšteg nivoa zdravlja i selektivni ciljani uticaj na zdravstveni status.

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

Zanimljivo je sagledati planiranje, organizovanje i realizovanje sadržaja fizičke obuke u razvijenim armijama sveta i kod nas!

Gotovo bez izuzetka u svim modernim armijama sveta a naročito u vojnim školskim sistemima (Vojnim akademijama), težište na fizičkoj obuci se daje osnovnoj fizičkoj pripremi (razvoj izdržljivosti aerobnog tipa i razvoj dinamičke snage) i razvoju veština savladavanja prirodnih i veštačkih prepreka za redovan sastav, a za specijalne jedinice zahtevaju se i posebne sposobnosti i veštine (brzna, sila, snaga, borilačke veštine, veranja, plivanje, ronjenje, skijanje itd...). Sa kadetima Vojnih akademija akcenat se daje na svestranoj fizičkoj pripremi, sportsko-tehničkom obrazovanju, teorijsko-metodičkom obučavanju za planiranje, realizaciju i kontrolu fizičkog vežbanja i obuke u jedinicama. Za kadete i studente Vojnih akademija izrađuju se progresivni programi razvoja fizičkih sposobnosti i motoričkih veština posebno za svaku godinu školovanja. Svaki kadet ima obavezu i priliku da se u slobodno vreme bavi nekim sportom u sastavu timova akademije, npr., (akademija West point – USA) organizuje timove u negde oko trideset sportova. Većina od njih se uključuje u interkoledž prvenstva i na državna takmičenja, gde ostvaruju zapažene rezultate. Kroz četvorogodišnje studiranje kadeti ne prolaze samo kondicione i sportske programe već i DPE program (teorijsko-metodička nastava za izvođenje fizičkog vežbanja).

Bez obzira da li gledamo dostupnu literaturu Zapada (NATO alijanse, najrazvijenije armije) ili Istoka (Ruske federacije i Kine), zajednički imenitelj je da fizičkom vezbanju (obuci) kadeta u Vojnim akademijama se poklanja posebna pažnja i da se to svakodnevno prati, unapređuje i menja.

Kako se posebna pažnja poklanja tome šta se radi sa budućim profesionalnim vojnim licima, posebno se vodi računa i kako se proverava trenutni nivo fizičke pripreme (sposobnosti) pojedinaca za formacijske dužnosti. Na Vojnim akademijama stranih zemalja program provere fizičkih sposobnosti kadeta je inpozantan. Standardi provere su u velikom broju postavljeni progresivno, naime iz godinu u godinu oni su sve veći i veći a norme su zahtevnije i samo uz sistematski, sturučan i kavlitetan rad napredak ne izostaje. Zajedničko za sve Vojne akademije razvijenih vojnih zemalja je da iz opusa baterije motoričkih testova u većini slučaja se uzimaju varijante izbora testova: repetitivne snage gornjih ekstremiteta, snage trupa, aerobni testovi izdržljivosti i određene veštine - borilačke, plivanje, skijanje, orijentiring itd.., a osnova je direktna povezanost sa vojnim pozivom i izvršavanjem borbenih zadataka (upotreba naoružanja i tehnike) u svim uslovima, takođe bitan segment je i transfer naučenih veština na vojnike sa kojima se u jedinicama radi i komandije. Prikazaćemo primere SAD, tabela 1. i Turske, tabela 2.

Tabela 1.Standard provere fizičkih sposobnosti kandidata za prijem u Vojnu akademiju „West point – USA“ (kandidat može dalje proći ako ne ispuni jedan od navedenih standarada).

TEST	STANDARDI (minimum)
Zgibovi	8
Skok u dalj iz mesta (cm)	235
Bacanje košarkaške lopte u dalj (m*)	20,13
Trčanje napred-nazad (12h**, sek)	59,6

* bacanje košarkaške lopte jednom rukom iz klečećeg položaja.
** jedna deonica je dužine 22,75 m.

Vrlo je zanimljiv način testiranja kadeta Turske Vojne akademije, gde je karakteristično da je trčeći korak ovabezan poseban oblik primenjenog vežbanja na otvorenom prostoru, a isto se primenjuje i u Grčkoj armiji.

Tabela 2. Standard provere fizičkih sposobnosti studenata Vojne akademije Turske (30 bodova je minimum).

TEST	Godina	Standard (30 bodova)	Standard (60 bodova)	Standard (100 bodova)
Sklekovi (2 minuta)	1	20	35	55
	2	25	40	60
	3	30	45	65
	4	35	50	70

Dizanje trupa (2 minuta)	1	45	60	80
	2	50	65	85
	3	55	70	90
	4	60	75	95
Zgibovi	1	4	8	15
	2	4	9	16
	3	4	10	17
	4	5	11	18
Trčanje 100 m	1	14.4	13.8	13.0
	2	14.3	13.7	12.9
	3	14.2	13.6	12.8
	4	14.1	13.5	12.7
Skok u vis	1	100	115	135
	2	105	120	140
	3	110	125	145
	4	115	130	150
Bacanje bombe	1	31	37	48
	2	32	38	49
	3	33	39	50
	4	34	40	51
Trčanje 2400 m	1	11.00	10.00	9.00
	2	10.50	9.50	8.50
	3	10.40	9.40	8.40
	4	10.30	9.30	8.30
Skok u dalj	1	4.00	4.30	4.90
	2	4.10	4.40	5.00
	3	4.20	4.50	5.10
	4	4.30	4.60	5.30
Trčanje 5000 m sa opremom	1	31.30	30.00	28.00
	2	31.00	29.30	27.30
	3	30.30	29.00	27.00
	4	30.00	28.30	26.30
Plivanje 50 m (plivačkim odelom)	1	2.15	1.45	1.05
Plivanje 100 m (plivačkim odelom)	2	2.50	2.20	1.40
Plivanje 50 m (sa dresom)	3	2.45	2.15	1.35
Plivanje sa preprekama	4	2.00	1.30	0.50
Poligon prepreka (500 m)	1	5.00	4.30	3.35
	2	4.55	4.25	3.30
	3	4.50	4.20	3.25
	4	4.45	4.15	3.20

Kadeti se ocenjuju i iz elemenata sportsko-tehničkog obrazovanja: samoodbrana, gimnastika, skijanje i dr. Svakako da bi smo imali pravu sliku sličnosti i različitosti u izboru disciplina i baterije testova za motoričke sposobnosti prikazujemo i standard provere fizičkih sposobnosti kadeta Vojne akademije MO i VS (prikazan je samo standard u 4. godini OAS i 5. godini IAS VA).

PREDISPITNE OBAVEZE:
1. PRISUTNOST I AKTIVNOST NA PREDAVANJIMA
2. PRISUTNOST I AKTIVNOST NA VEŽBAMA

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

KOLOKVIJUMI:
3. SPP SA GIMNASTIKOM
a) PENjANjE UZ KONOPAC 7 m (KADETI)
b) PENjANjE UZ KONOPAC 5 m (KADETKINjE)
g) UZMAH NA VRATILU – (KADETI)
d) UZMAH NA VRATILU – (KADETKINjE)
4. PLIVANjE
a) PLIVANjE - 10 m – SLOBODNO
5. METODOČKO OSPOSOBLjAVANjE
a) IZRADA PODSETNIKA ZA REALIZACIJU ČASA
b) REALIZACIJA ČASA PO ZADATOM SADRŽAJU
6. KOLOKVIJUM IZ TEORIJE I METODIKE

PRAKTIČAN ISPIT:
7. PROVERA FIZIČKIH SPOSOBNOSTI
a) SKLEKOVI NA TLU (KADETI) – 2 min
b) SKLEKOVI NA TLU (KADETKINjE) – 2 min
v) DIZANjE TRUPA – 2 min
g) TRČANjE NA 2400 m
g) POLIGON PEŠADIJSKIH PREPREKA
ZAKLjUČIVANjE OCENA

Tabela 3.Standard provere fizičkih sposobnosti kadeta Vojne akademije Srbije (prikazan je samo standard za 4. godini OAS i 5. godinu IAS).

BODOVI	DISCIPLINE							
	SKLEKOVI NA TLU ZA DVA MINUTA		DIZANJE TRUPA SA TLA ZA DVA MINUTA		TRČANJE NA 2400 METARA (u minutima)		SAVL. POLIG. PEŠAD. PREPRE-KA (u minutima)	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	62	43	71	69	09.30	12.00	2.12	3:27
99	-	-	-	-	09.33	12.03	2.13	3:28
98	-	-	-	-	09.36	12.06	2.14	3:29
97	61	42	70	68	09.39	12.09	2.15	3:30
96	-	-	-	-	09.42	12.12	2.16	3:31
95	60	41	69	67	09.45	12.15	2.17	3:32
94	-	-	-	-	09.48	12.18	2.18	3:33
93	59	40	-	-	09.51	12.21	2.19	3:34
92	-	-	68	66	09.54	12.24	2.20	3:35
91	-	-	-	-	09.57	12.27	2.21	3:36
90	58	39	67	65	10.00	12.30	2.22	3:37
89	-	-	-	-	10.04	12.34	2.23	3:38
88	57	38	66	64	10.08	12.38	2.24	3:39
87	-	-	-	-	10.12	12.42	2.25	3:40
86	-	-	-	-	10.16	12.46	2.26	3:41
85	56	37	65	63	10.20	12.50	2.27	3:42
84	-	-	-	-	10.24	12.54	2.28	3:43
83	55	36	-	-	10.28	12.58	2.29	3:44
82			64	62	10.32	13.02	2.30	3:45
81	54	35	-	-	10.36	13.06	2.31	3:46
80	53	34	63	61	10.40	13.10	2.32	3:47
79	-	-	62	60	10.44	13.14	2.33	3:48
78	52	33	-	-	10.48	13.18	2.34	3:49
77	-	-	61	59	10.52	13.22	2.35	3:50
76	51	32	-	58	10.56	13.26	2.36	3:51
75	50	31	60	57	11.00	13.30	2.37	3:52
74	49	30	59	56	11.04	13.34	2.38	3:53

73	48	29	58	55	11.08	13.38	2.39	3:54
72	47	28	57	54	11.12	13.42	2.40	3:55
71	46	27	56	53	11.16	13.46	2.41	3:56
70	45	26	55	52	11.20	13.50	2.42	3:57
69	44	25	54	51	11.24	13.54	2.43	3:58
68	43	24	53	50	11.28	13.58	2.44	3:59
67	42	23	52	49	11.32	14.02	2.45	4:00
66	41	22	51	48	11.36	14.06	2.46	4:01
65	40	21	50	47	11.40	14.10	2.47	4:02
64	39	20	49	46	11.44	14.14	2.48	4:03
63	38	19	48	45	11.48	14.18	2.49	4:04
62	37	18	47	44	11.52	14.22	2.50	4:05
61	36	17	46	43	11.56	14.26	2.51	4:07
60	35	16	45	42	12.00	14.30	2.50	4:09

U nastavnim planovima i programima za realizaciju Fizičke obuke kadeta dodeljeno je 7 do 10% časova više kroz druge sadržaje od ukupnog fonda časova. Međutim, za kadete ostali oblici fizičke obuke i sportske aktivnosti povećavaju ukupnu zastupljenost do 20%, tabela 4.

Tabela 4. Pregled NPP-a za realizaciju sadržaja FV učenika VG i SSVŠ i kadeta Vojne akademije u R Srbiji.

Rd br	Ustanova	Nastava			UKUPNO
		predavanja	vežba	PON	
1	2	3	4	5	6
1	VG 2004	255	159	60	474
2	VG 2019	0	288	60	348
3	SSŠ 2004	1	185	0	186
4	SSVŠ 2019	8	436	60	504
5	VA 2004	16	223	49	289
6	VA 2019	16	272	72	360

U planiranju, organizovanju, izvođenju, proveravanju, ocenjivanju, evidenciji i izveštavanju o fizičkoj obuci uočavaju se problemi koji bitno utiču na podizanje fizičke sposobnosti, kako učenika tako i kadeta. Neshvatanje značaja fizičkog vaspitanja od strane najodgovornijih na položaju u sistemu, i ne poklanjanje dovoljne pažnje stručnjacima i struci dolazi do demotivacije mladih naraštaja koji bi u bliskoj budućnosti trebali da budu nosioci odbrane R Srbije. Nedovoljno se poklanja pažnja za znavljanje i održavanje postojećih objekata, poligona i sportskih rekvizita. Časovi se nepotpuno organizuju, ne daje im se motivacioni karakter, već se svode na puko odrađivanje programskih sadržaja neretko bez učešća materijalne baze (rekvizita), što stvara loše navike a često može i da izazove povrede i izbegavanje nastave. Kvalitet i kvantitet pripreme nastavnika za izvođenje nastave je neujednačen i ostavljen na lični nivo znanja, aspiracija, želja a i motivacije.

Urbanizacija, tehnomanija i nanotehnološka revolucija civilizacije je dovela do toga, da se poslednjih decenija sve više narušava ravnoteža telesne kompozicije, a naročito se ispoljava nesklad u korist gojaznosti (masnog tkiva), što ukazuje na patološke promene u organizmu. Naročito je značajan uticaj gojaznosti na kardiovaskularni, respiratorni sistem, endokrini sistem a onda i inicijator sistemskih bolesti i pojavu dijapetesa, povišen krvni pritisak, smanjenje radnih (fizičkih) sposobnosti, a onda i samopoštovanja. Sigurno je da neke od uzroka hipokinezije možemo tražiti i u mladalačkim danima i porodici a i u sistemu predškolskog, osnovnoškolskog obrazovanja, tj., u navikama. Učestalost gojaznosti kod adolescenata je utrostručena u poslednjih tri decenije, a kod kadeta i učenika je evidentno smanjenje fizičke aktivnosti i motivacije za bavljenje istim.

U ovom radu nismo želeli da iznosimo rezultate istraživanja koja su i koja se realizuju u sistemu VS sa populacijama sa kojima se realizuje nastavni proces iz više razloga: radi se o podacima koji su internog karaktera i imaju određeni stepen tajnosti i podležu Zakonu o tajnosti podataka i bez posebnog odobrenja od institucije isti

se ne mogu prezentovati široj javnosti; takvi podaci su ličnog karaktera i potrebna su personalna odobrenja i potvrda Etičkog komiteta; takvi podaci direktno govore o nivou borbene gotovosti i spremnosti jedinice koja se tretira; a to su poverljivi podaci, i u krajnjem deskriptivna tumačenja, objašnjenja pojava i rezultata istraživanja do kojih smo došli prezentovana su u domenu dozvoljenog i smatramo da su dovoljna da se izvedu određeni zaključci!

Tabela 5. Tabelarni prikaz baždarenja normi i rezultata 2018. godine za selekcioni postupak testiranja kandidata za upis na Vojnu akademiju u 2019. godini.

M	Kadeti eksperiment - Test			
Broj	60m	ZG	DLJ	2400m
10	8.59	13.10	2.33	11.17
11	9.27	9.64	2.35	11.00
21	**8.93**	**11.37**	**2.34**	**11.08**

	M	Selekcija po godinama			
	Broj	60m	ZG	DLJ	2400m
2017	202	8.13	10.09	2.28	10.09
2016	67	8.15	12.57	2.42	9.95
2015	135	8.26	10.10	2.37	10.33
2014	684	7.59	9.22	2.16	9.16
4	**1088**	**8.03**	**10.50**	**2.31**	**9.88**

Ž	Kadetkinje eksperiment - Test			
Broj	60m	SK	DLJ	2400m
10	**11.23**	**21.10**	**1.72**	**13.09**

	Ž	Selekcija po godinama			
	Broj	60m	SK	DLJ	2400m
2017	82	9.59	18.92	1.77	12.60
2016	42	9.87	21.80	1.93	13.17
2015	198	10.02	18.51	1.89	13.07
2014	239	10.18	20.46	1.86	12.19
4	**561**	**9.92**	**19.92**	**1.86**	**12.76**

Tabela 6. Tabelarni prikaz rezultata i bodova za selekcioni postupak testiranja kandidata za upis na Vojnu akademiju u 2019. godini.

REZULTATI I BODOVI ZA MUŠKARCE

60 metara		Zgibovi na vratilu		Skok u dalj iz mesta		2400 metara		Poligon 50 m plivanje	
rezultat	bod	rezultat	bod	rezultat	bod	rezultat	bod	rezultat	bod
7:50	15	16	15	2.85	15	9:10	15	00:49	15
7:51-7:60	14	15	14	2.80	14	9:11-9:44	14	0:50-0:55	14
7:61-7:70	13	14	13						
7:71-7:80	12	13	12	2.75	13	9:45-10:02	13	0:56-1:00	13
7:81-7:90	11	12	11	2.70	12	10:03-10:20	12	1:01-1:05	12
7:91-8:00	10	11	10	2.65	11	10:21-10:38	11	1:06-1:10	11
8:01-8:20	9	10	9	2.60-2.50	10	10:39-10:47	10	1:11-1:15	10
8:21-8:40	8	9	8	2.45 и 2.40	9	10:48-11:05	9	1:16-1:20	9
8:41-8:60	7	8	7	2.35 и 2.30	8	11:06-11:20	8	1:21-1:25	8

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

8:61-8:80	6	7	6	2.25 и 2.20	7	11:21-11:30	7	1:26-1:30	7
				2.15-2.05	6	11:31-11:40	6	1:31-1:35	6
8:81-8:90	5	6	5	2.00 и 1.95	5	11:41-11:50	5	1:36-1:40	5
8:91-9:00	4	5	4	1.90	4	11:51-12:00	4	1:41-1:45	4

REZULTATI I BODOVI ZA ŽENE

60 metara		Zgibovi na vratilu		Skok u dalj iz mesta		2400 metara		Poligon 50 m plivanje	
rezultat	bod	rezultat	bod	rezultat	bod	rezultat	bod	rezultat	bod
8:50	**15**	**26**	**15**	**2.20**	**15**	**11:10**	**15**	**00:55**	**15**
8:51-8:60	14	25 24	14	2.15	14	11:11-11:44	14	0:56-1:01	14
8:61-8:70	13	23 22	13	2.10	13	11:45-12:02	13	1:02-1:07	13
8:71-8:80	12	21 21	12	2.05	12	12:03-12:20	12	1:08-1:13	12
8:81-8:90	11	19 18	11	2.00	11	12:21-12:38	11	1:14-1:19	11
8:91-9:20	10	17 16	10	1.95	10	12:39-12:56	10	1:20-1:27	10
9:21-9:50	9	15 14	9	1.85	9	12:57-13:10	9	1:28-1:35	9
9:51-9:80	8	13 12	8	1.75 1.70	8	13:11-13:20	8	1:36-1.40	8
9:81-10:10	7	11	7	1.65	7	13:21-13:30	7	1:41-1:45	7
10:11-10:20	6	10	6	1.60	6	13:31-13:40	6	1:46-1:50	6
10:21-10:30	5	9	5	1.55	5	13:41-13:50	5	1:51-1:55	5
10:31-**10:40**	**4**	**8**	**4**	**1.50**	**4**	13:51-**14:00**	**4**	1:56-**2:00**	**4**

STRUČNE DILEME I RAZMIŠLJANJA

Između motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i životnih navika kod pripadnika VS (a i kod pripadnika Vojne akademije), postoji uzajamna povezanost. Zanimljivo je da između životnih navika i motoričkih sposobnosti postoji značajna pozitivna korelacija, što dokazuje da viši nivo životnih navika dovodi do boljih rezultata kod motoričkih sposobnosti. Između životnih navika i morfoloških karakteristika postoji u većini slučajeva značajna negativna korelacija i to u odnosu na masno tkivo. U svakom slučaju, ispravne životne navike doprinose smanjenju masne mase, ali zasigurno je da loše životne navike doprinose povećanju masne mase. Između motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika, postoji značajna negativna korelacija u većini slučajeva i to u odnosu na masno tkivo. Sagledavajući sve pripadnike UO, (učenike VG, kadete VA, slušaoce na usavršavanjima u VA), između životnih navika, morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti, postoji uzajamna pozitivna i negativna povezanost, tako da se svi spoljni faktori koji bitno utiču na pomenute parametre trebaju detaljno i studiozno transverzalno pratiti i analizirati, kako bi smo izbegli greške generalizacije i pogrešnih tumačenja u kontekstu fizičke (ne)pripremljenosti pripadnika VS.

U dosadašnjim istraživanjima na različitom populacionom uzorku UO daćemo samo neke parametre koji bitno determinišu ovaj vrlo konpleksan problem koji treba u budućnosti pratiti i alizirati:

- Stil života kod učenika Vojne gimnazije, kadeta Vojne akademije imaja pozitivan uticaj na status morfoloških i motoričkih karakteristika a kod profesionalnih vojnih lica

na usavršavanjima u UO, zaključuje se da stil života kod starešina, ima i pozitivan i negativan uticaj na status morfoloških i motoričkih karakteristika;
- Dakle, stil života se ne razlikuje između pripadnika UO u odnosu na uzrast u funkciji profesionalnog statusa.

Na osnovu rezultata iz anketa utvrđena je značajnost razlika između starešina sa jedne strane i učenika i kadeta sa druge, u svim segmentima.

Motoričke sposobnosti se ne razlikuju između pripadnika UO u odnosu na uzrast u funkciji profesionalnog statusa. Evidentno je da su kadeti na testovima uradili najviše sklekova, a zatim starešine. S obzirom na raspon godina, od 15 do 50, upoređivanjem rezultata, logično je za očekivati da sa uzrastom opada nivo motoričkih sposobnosoti. Na osnovu indirektno evidentiranih razlika u rezultatima morfoloških karakterisika i stila života, može se zaključiti da se motoričke sposobnosti razlikuju između pripadnika UO u odnosu na uzrast.

Morfološke karakteristike se ne razlikuju između pripadnika UO u odnosu na uzrast u funkciji profesionalnog statusa. Evidentno je da se rezultati morfoloških karakteristika razlikuju između učenika i kadeta, a rezultati se u većini slučajeva razlikuju između starešina sa jedne strane i učenika i kadeta sa druge strane. Na osnovu pomenutih razlika, može se zaključiti da se morfološke karakteristike razlikuju između pripadnika UO, u odnosu na uzrast.

Na osnovu istraživanja može se zaključiti da učenici VG imaju povoljniji odnos bezmasne mase i masne mase u odnosu na učenike iz civilnih struktura, prvenstveno zbog manje količine masnog tkiva. Niska vrednost indeksa masne mase učenika VG u odnosu na vršnjake iz civilnih škola, ukazuje da je kod učenika VG raspored dnevnog rada, fizičkih aktivnosti i ishrane, takav da uzrokuje veću energetsku potrošnju. Na osnovu prethodnih istraživanja sa učenicima VG, kao i poređenja sa rezultatima drugih istraživanja, može se tvrditi da morfološki profil učenika VG, predstavlja skup osnovnih predpostavki o telesnoj kompoziciji adolescenata, koji nisu sportisti.

Kadeti Vojne akademije, pri upisu u prvu godinu i na kraju četvrte godine studija, imali su prosečnu vrednost mase tela od 76,6 kg sa rasponom od 56 kg do 101,5 kg, a na kraju školovanja 80,01 kg. U istraživanjima sa ispitanicima UO, kadeti uzrasta 21,09 godina, imaju BM 78,52 kg (Marić i Krsmanović, 2010). Iako se uočava raznolikost rezultata u iznosu povećanja mase tela, u odnosu na protekli period, evidentno je da se telesna masa povećava. U nekim istraživanjima to povećanje je neočekivano malo (1,84 kg) za period od 35 godina, dok je za period od 26 godina ta vrednost 7,1 kg. Ipak, u odnosu na svetska istraživnja i na tlu R.Srbije se potvrđuje pravilo, da se masa tela povećava i to pre svega na račun povećanja masnog tkiva (Malina, 2004). Studenti Beogradskog univerziteta imali su BM u iznosu od 82,88 ± 14,49 kg, što je za 4,36 kg veći iznos od mase tela kadeta VA (Dopsaj i sar., 2015). Količina masnog tkiva kod studenata je utvrđena u iznosu od 11,06 kg, odnosno 12,91 % a kod kadeta je taj iznos 9,79 kg, odnosno 12,28%, što čini razliku od 1,27 kg, ili 0,63%.

Tabela 7. Tabelarni prikaz indeksa pripadnika UO u odnosu na studente BU

Rd. br.	GRUPA	UZRAST (godine)	FFMI (kg/m^2)	FFMI (kg/m^2)	FFMI (kg/m^2)	FFMI (kg/m^2)
1	VA (kadeti)	21,09	20,97	3,01	4,18	1,70
2	BU (studenti)	23,1	21,31	3,28	4,24	1,689

Rd.br.2.: (Dopsaj i ostali, 2015)

Odstupanje rezultata studenata BU (Tabela 7), koji pripadaju civilnim strukturama je razumljivo, jer su za potrebe istraživanja upravo i bili selektovani oni studenti, koji se bave fizičkim aktivnostima.

Ovakvi indeksi su odličan pokazatelj elemenata telesnog sastava, tako da ih je moguće iskoristiti u praćenju aktuelne grupe, kao i upoređivanje sa drugim grupama po osnovi elementa i odnosa, u okviru morfološke strukture tela.

Na osnovu iznesenih činjenica može se tvrditi, kao i u slučaju učenika VG, da su rezultati kadeta VA skup osnovnih predpostavki morfološke strukture.

Iz ovih analiza se može videti da je i u civilnim i u vojnim strukturama sličan iznos BMI i masne komponente, čime se i na ovaj način potvrđuje pravilo da je prekomerna uhranjenost i gojaznost problem na globalnom nivou, koji podjednako zahvata i stanovništvo, a onda i pripadnike Vojske kao sastavnog dela društva.

Tabela 8. Procentualna distribucija pokazatelja za starešine na usavršavanju u UO i u odnosu na PBF i BMI

Starešine	< 25 BMI		≥ 25 BMI	
	N	%	N	%
≥ 15 PBF	82	18,39 (LP)	297	66,59 (IN)
< 15 PBF	53	11,88 (+)	14	3,14 (LN)
(∑N 446)	135		311	

Problem sa masnom komponentom se može posmatrati sa više aspekata. Jedan je, što se kod civilnog stanovništva, problem prekomerne uhranjenosti svodi na problem ličnog i ostavljeno je pojedincu da se nosi sa svim problemima (primarno zdravstvenim), koji proističu iz takvog stanja, uključujući i psiho-socijalni segment. Sledeće gledište se odnosi na Vojsku generalno gledano, gde se funkcionalno i zdravstveno stanje prati i proverava na godišnjem nivou, (više puta proverama, zdravstvenim pregledima, i motoričkim testiranjima), tako da u vojnim strukturama, prekomerna težina nije problem samo pojedinca, nego i vojne organizacije. Svako vojno lice je u obavezi da održava sopstvenu funkcionalnost i telesni status u okviru propisanih normi, a vojna organizacija je dužna da to kontroliše, stimuliše ili kažnjava. Po novom pravilu svaki pojedinac koji pokazuje odlične rezultate na proveri fizičkih sposobnosti dobija na godišnjem nivou uvećanje plate za 3%, a onaj koji ima loše rezultate ili negativnu ocenu, mora na popravni za tri meseca i odbija mu se od plate 6%. Pojava prekomerne uhranjenosti i gojaznosti, koja dovodi u pitanje zdravstveni i funkcionalni status pripadnika Vojske, trebalo bi da podleže strogim kontrolama van sistema Vojske, i naročito u sistemu Vojske, nepristrasnim, relnim, istinitim, precizmim i tačnim sistemskim sagledavanjem, analizom problema i iznalaženjem adekvatnih najboljih i najracionalnijih rešenja da se takva pojava svede na najmanju meru.

Ovakvi pokazatelji, su neophodni za analizu i same morfološke strukture, ali i za analizu uticaja fizičke aktivnosti na telesni sastav, jer samo sagledavanje BMI ili BM, što je inače čest slučaj u proceni telesnog statusa, može zamaskirati pravo stanje, upravo zbog preraspodele elemenata telesne strukture usled fizičkih aktivnosti (Guo i ostali., 1999). Na osnovu iznesenih činjenica, a s obzirom da su starešine relativno mladi ljudi uzrasta od 34 godine, može se uočiti da su i oni pod uticajem narastajućeg globalnog problema prekomerne uhranjenosti, tako da rezultati u odnosu na masno tkivo i obim struka ne ohrabruju i trebalo bi preduzeti adekvatne mere, kako bi se takve pojave predupredile i sprečile u budućnosti, zarad zdravog i sposobnog profesionalnog vojnog kadra R Srbije.

Zaključak

Uslovi života savremenog čoveka uticali su na promenu standarda u kvalitetu ishrane, uz istovremeno smanjenje fizičkih aktivnosti, kod svih uzrasnih kategorija. Školske i profesionalne obaveze, slobodno vreme provodi se uz TV, mobilni telefon i kompjuter, statični položaj bez kretanja čoveka pretvara u „homosedens“ – čoveka koji sedi!

Promene telesne strukture tokom odrastanja i starenja odvijaju se pod kontrolom endogenih genetskih faktora. Promene života savremenog čoveka u poslednjih 20 godina, uticale su i na promene telesne strukture mlađih osoba, što svakako nepovoljno utiče na zdravstveni status i funkcionalne sposobnosti, naročito u kasnijem životnom periodu.

Ipak, detaljnim i pažljivim opservacijama i prevencijom, moguće je izbeći i svesti na najmanju meru negativne trendove, i time doprineti kvalitetnijem životu.

Istraživanjima sprovedenim u periodu od 1995/2000/2018. godine na učenicima u R Srbiji i učenicima VG i kadetima Vojne akademije izvedenom iz populacije dece srednjoškolskog i fakultetskog uzrasta sa teritorije R Srbije, analizirani su podaci koji karakterišu nivo njihove fizičke razvijenosti i fizičkih sposobnosti. Elaboracijom podataka dobijenih na osnovu istraživanja transverzalnog karaktera, proistekle su činjenice koje se mogu rezimirati kroz neprihvatanje osnovne hipoteze koja je glasila: “Akreditacijom Vojne akademije oblast Fizičke kulture (vaspitanja), fizička obuka je bitno poboljšala fizičku pripremu, zdravstveni status pripadnika Vojne akademije”? Argumentaciju odbacivanja generalne hipoteze možemo izvesti kroz sledeće zaključake:

UDK: 797.1:808.61
Naučni članak

Dobijeni rezultati u većini istraživanja nedvosmisleno pokazuju da su deca srednjoškolskog i kadetskog uzrasta danas viša nego 1995/2000/2018. godine (za uzrast od 14 do 18 i/ili 18 do 24 godine, visina tela kod učenika u proseku je povećana za 3 %, a kod učenica za 2,5%). Pri tome, za isti period telesna masa srednjoškolaca je povećana prosečno za 14% kod učenika, odnosno 11% kod učenica. Vrednosti indeksa telesne mase (BMI) povećane su prosečno (od 14 do 18 godina) za 7,3% kod učenika i 5,6% kod učenica 5.

Na osnovu ovih pokazatelja, dolazi se do zaključka da je kod dece srednjoškolskog uzrasta u poslednjoj deceniji došlo do ogromnih konstitucionalnih promena, posebno u okviru varijabli masa tela i indeks telesne mase, koje su u izrazitom porastu. Vrednosti indeksa mase tela (BMI) učenika u 2009. godini se nalaze na samoj gornjoj granici prosečnih vrednosti, dok se kod učenica vrednosti za sve uzrastne kategorije nalaze u okvirima prosečnih vrednosti7.

U poređenju sa rezultatima dece istog uzrasta iz drugih evropskih zemalja, evidentno je da naši učenici/kadeti beleže vrednosti iznad proseka u okviru rezultata vezanih za obe varijable koje obeležavaju fizičku razvijenost (telesna visina i telesna masa), kod oba pola.

Prostora fizičkih sposobnosti

Rezultati u u okviru motoričkog prostora ukazuju na potpuno inverzan karakter fizičkih sposobnosti u odnosu na fizičku razvijenost. Dok fizička razvijenost beleži progres u ranije navedenim okvirima, fizičke sposobnosti odlikuje smanjenje prosečnih vrednosti u odnosu na rezultate iz 1995/2000/2018. godine za 6% u proseku kod učenika, i čak 12% kod učenica istog uzrasta.

U poređenju sa rezultatima omladine istog uzrasta iz drugih evropskih zemalja, evidentno je da su naši učenici i kadeti ispod proseka u okviru većine rezultata koji karakterišu fizičke sposobnosti. Razloge sigurno treba tražiti u psiho-socio-motivacionim faktorima i složenim trensformacionim procesima u kojima se i danas nalazi naše društvo i država. Ove pojave i evidentno pogoršanje fizičkih sposobnosti i zdravstvenog statusa pripadnika Vojske treba kontinuirani i stalno pratiti, posmatrati, proučavati, analizirati i menjati, prilagođavati kako bi imali zdraviju naciju i spremniju Vojsku Srbije.

Literatura

1. Armstrong, N., Welsman, J. (1997). Young people and physical activity. Oxford. Oxford University Press.
2. Gajevic A., Fizička razvijenost i fizičke sposobnosti dece osnovnoškolskog uzrasta, Republički zavod za sport, 2009; Beograd
3. Dopsaj, M., Milošević, M., Vučković, G., Blagojević, M., & Mudrić, R. (2005). Dijagnostika stanja indeksa telesne mase studenata Policijske akademije. Sportska medicina, 5(4), 180-91.
4. Dopsaj, M., Ilic V., Djordjevic-Nikic M., Vukovic M., Eminovic F., Macura, M. & Ilic, D. (2015). Descriptive model and gender dimorphism of body structure of physically active students of Belgrade University; Pilot study. Anthropologist, 19(1), 239-248. 5.Ivanić, S. (1996). Metodologija praćenja fizičkog razvoja i fizičkih sposobnosti dece i omladine. Beograd. Gradski sekretarijat za omladinu i sport.
5. Ivanić, S., Ivanić, V. (1999). Predselekcija. Beograd. Intergraf – Remont.
6. Ivanić S., Efekti savremenog načina života na fizički razvoj i fizičku sposobnost beogradskih učenika uzrasta od 15 do 19 godina, Zbornik radova sa savetovanja o psihofizičkoj sposobnosti doraslosti i zrelosti 19 - godišnjih regruta – vojnika za vojnu službu, Savezni sekretarijat za narodnu odbranu – Sanitetska uprava,1989.
7. Jürimaë, T., Volbekiene, V. (1998). Eurofit test results in Estonian and Lithuanian 11 to 17-year-old children: a comparative study. Eur J Phys Educ 1998, 3, 178-184.
8. Kemper, H.C.G., Van Mechelen, W. (1996). Phycical fitness testing of children: a European perspective. Pediatr Exerc Sci 1996, 8, 201-214.
9. Marić L., Krsmanović B., Mraović T., Gogić A., Sente J., Smajič M., The effectiveness of physical education of the Military Academy cadets during a 4-year study, Vojnosanitetski pregled,2013; 70(1): 16–20.
10. Marić L., Krsmanović B., Razlike u antropometrijskim karakteristikama studenata vojne akademije u toku školovanja, Journal of the Anthropologycal Society of Serbia, Novi Sad, 2010; vol. 45, str. 349-355.
11. Markola, L., Bellova, I., Kokoneci, G. (1997). Eurofit per femije. Për moshat 7-18 vjec. Tirane. Qendra Kerkimore Shenkore e Sportit.
12. Koenig – McIntyre, C. (1992). Are American children fit? Some International perspectives. Fitness of 10-year-old youth: a cross-cultural perspective Res Quart Exerc Sport 1992, 63, 451-452
13. Moravec, R., Kampmiller, T., Sedlácek, J. (eds). (1996). Eurofit – Physicque and Motor Fitness of the Slovak School Youth. Bratislava. Slovak Scientific Society for Physical Education and Sports 1996, 9-22.
14. Krsmanović B., Krulanović R., Antropometrijske karakteristike i motoričke sposobnosti učenika starih

17 godina različitog sportskog usmerenja, Glasnik Antropološkog društva Srbije Novi Sad, 2008; vol. 43, str 182-193.
15. Lefèvre, J., Bouckært, J., Duqet, W. (1998). De barometer van de fysieke fitheid van de Vlaamse jeugd 1997: De resultaten (The barometer of the physical fitness of Flemish youth 1997: results). Sport (Bloso Brussel) 1998, 4, 16-22.
16. Olds, T.S., Tomkinson, G.R., Léger, L.A., Cazorla, G. (2007). Worldwide variation in the performance of children and adolescents: an analysis of 109 studies of the 20 m shuttle run test in 37 countries. J Sports Sci 2006, 24, 1025-1038.
17. Pirnay, F. (1995). Le baromètre de la condition physique. Sport 1995, 3, 61.
18. Raudseep, L., Jürimäe, T. (1996). Relationship between somatic variables, physical activity, fitness and fundamental motor skills in prepuberteal boys. Biol Sport 1996, 13, 279- 289.
19. Sainz, R.M. (1996).La batería Eurofit en Euscadi. Vitoria-Gasteiz. Instituto Vasco de Educación Fisica.
20. Srdić B., Dimitrić G., Obradović B., Antropološke karakteristike studenata fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja, Journal of the Anthropologycal Society of Serbia, Novi Sad, 2009; vol. 44, str. 463-470.
21. Tomkinson, G.R., Olds, T.S., Borms, J. (2007). Secular Trends and Geographic Variability. Med Sports Sci. Bazel. Karger, 2007, vol 55, 104-128.
22. Telama, R., Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A., Vuolle, P. (2002). Physical fitness, Sporting Lifestyles and Olympic Ideals: Cross-Cultural Studies on Youth Sport in Europe. Shorndorff.Verlag Karl Hofmann.
23. Council of Europe (1993). Eurofit: Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness, ed. 2. Strasbourg. Council of Europe.
24. Council of Europe (1988). Eurofit: Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness. Rome. Council of Europe.
25. Council of Europe (1983). Testing Physical Fitness. Eurofit Experimental Battery: Provisional Handbook. Strasbourg. Council of Europe.

MOGUĆNOST IMPLEMENTACIJE DŽUDOA U ŠKOLSKI SPORT KAO MERA PREVENCIJE NASILJA U ŠKOLAMA

UDK: 796.8:37
Stručni članak

Sandra Radenović[1], Nikola Mijatov[2]

[1]Univerzitet u Beogradu Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
[2]Institut za savremenu istoriju

Uvod

Zastupljenost brojnih oblika nasilja među učenicima u osnovnim i srednjim školama i gimnazijama u Republici Srbiji kao posledica procesa normalizacije nasilja, ali i posledica nepostojanja adekvatne mere prevencije nasilja među decom i omladinom, predstavlja problem sa kojim se treba suočiti i pronalaziti rešenja u njegovom prevazilaženju. Prema dosadašnjim istraživanjima oblika i zastupljenosti nasilja u osnovnim i srednjim školama u Republici Srbiji, agresivno i nasilničko ponašanje predstavlja ozbiljan društveni problem (Radenović, Mijatović, 2017). Kada su oblici nasilja u pitanju, nasilje među učenicima i nasilje nastavnika nad učenicima jesu dva najzastupljenija oblika nasilnog ponašanja, kako upućuju rezultati istraživanja (Zaštitnik građana, 2001; Radenović, Mijatović, 2017). Važno je napomenuti da su u Republici Srbiji doneti određeni strateški dokumenti sa ciljem suzbijanja i prevencije nasilja nad i među učenicima osnovnih i srednjih škola i gimnazija. Reč je o Posebnom protokolu za zaštitu dece i učenika od nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja u obrazovno-vaspitnim ustanovama (2007) i Pravilniku o protokolu postupanja u ustanovi u odgovoru na nasilje, zlostavljanje i zanemarivanje (2010). Kako upućuju rezultati dosadašnjih istraživanja, stepen nasilja u školama je ostao nepromenjen u odnosu na period pre donošenja i sprovođenja pomenutih strateških dokumenata (Zaštitnik građana, 2001; Radenović, Mijatović, 2017). Kao vid mere prevencije nasilja u školama, autori predlažu džudo i to kroz implementaciju u školski sport. Kao primer dobre prakse u ovom radu navedeno je praktikovanje džudoa u školama u Francuskoj i Japanu.

Diskusija

Smatra se da je jedan od uzroka permanentnog prisustva nasilja među učenicima u školama proces normalizacije nasilja zastupljen u savremenom srpskom društvu. Reč je o procesu koji oslikava promovisanje nasilja kao dominantnog, prihvaćenog, uobičajenog, normalnog, poželjnog oblika ponašanja (Radenović, 2012: 214). Proces normalizacije nasilja prisutan u savremenoj srpskoj javnosti se može tumačiti kao posledica prisustva takozvane čiste tolerancije (Marcuse) – toleriše se svako mišljenje i delovanje, kako u sredstvima masovne komunikacije, tako i u svakodnevnom životu (Radenović, 2012: 214). Uz ovaj proces, ruku pod ruku ide i selektivno sprovođenje zakona, na šta upućuju brojni primeri iz svakodnevnog života na kojima se nećemo zadržavati u ovom radu.

Prema dosadašnjim istraživanjima oblika nasilja u osnovnim i srednjim školama i gimnazijama u Republici Srbiji, najzastupljenija su dva oblika nasilja: nasilje među učenicima i nasilje nastavnika nad učenicima (Zaštitnik građana, 2011). Kada je reč o nasilju među učenicima, u osnovnim školama najčešće se vrši nasilje starijih učenika nad mlađim učenicima: najčešće reč je o udaranju i uzimanju stvari (Zaštitnik građana, 2011, str. 20). Što se nasilja nastavnika prema učenicima tiče, u dostupnoj literaturi se navodi podatak da se ovaj oblik nasilja kreće u rasponu od 20% do 30% i da se češće javlja u srednjim nego u osnovnim školama (Zaštitnik građana, 2011). Zbog visokog stepena prisustva nasilja među učenicima u osnovnim i srednjim školama i gimnazijama u Republici Srbiji, doneti su strateški dokumentiPosebni protokol za zaštitu dece i učenika od nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja u obrazovno-vaspitnim ustanovama (2007. godina) i Pravilnik o protokolu postupanja u ustanovi u odgovoru na nasilje, zlostavljanje i zanemarivanje (2010. godina). Kako dosadašnja istraživanja potvrđuju, i pored toga što su doneti strateški dokumenti sa ciljem suzbijanja i prevencije nasilja nad i među decom, stepen nasilja u školama ostao je nepromenjen u odnosu na period pre donošenja

i sprovođenja strateških dokumenata (Zaštitnik građana, 2011, Radenović, Mijatović, 2017). Pored pomenutog procesa normalizacije nasilja kao jednog od uzročnika visokog stepena prosustva nasilja među učenicima u školama, sāme škole se nisu dovoljno angažovale u primeni pomenutih strateških dokumenata (Radenović, Mijatović, 2017).

U prilog navedenom govore sledeći dokumenti: Strategija razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014–2018. i Akcioni plan za sprovođenje Strategije razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014–2018. (Strategija razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014–2018, 2015; Akcioni plan za sprovođenje Strategije razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014-2018). U pomenutim dokumentima razmatra se značaj i razvoj školskog sporta u navedenom periodu u Republici Srbiji. Tako se u Strategiji razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014–2018.najpre ističe značaj fizičkog vaspitanja i fizičke aktivnosti u najširem smislu, kao i razvoj i unapređivanje školskog sporta kroz razvijanje vannastavnih sportskih aktivnosti u školskim sportskim sekcijama i školskim sportskim društvima (Strategija razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014–2018, 2015, str. 16). U okviru svih pomenutih strateških dokumenata ne predlaže se mogućnost i značaj školskog sporta u prevenciji nasilja učenika (Radenović, Mijatović, 2017: 268). Na osnovu mišljenja autora ovog rada školski sport može biti efikasno i efektivno sredstvo u prevenciji nasilja među učenicima u školama i šire, u prevenciji navedenih oblika nasilnog ponašanja – nasilje među učenicima i nasilje nastavnika nad učenicima. U daljem tekstu biće obrazloženi dosadašnji predlozi razmatranja školskog sporta kao mere prevencije nasilja među učenicima.

Kako smatraju autorke (Radenović, Mijatović, 2017), školski sport i fizičko vaspitanje jesu značajni faktori koji, pored primarne uloge u prevenciji zdravstvenih problema, mogu biti i jedan oblik mere prevencije nasilja među učenicima u školama, a u krajnjoj instanci, mogu imati značajan uticaj na celokupno unapređivanje sportske kulture od najranijeg uzrasta dece, odnosno, učenika. Smatra se da je jedan od značajnijih segmenata sportske kulture etika sporta koja budućim i sadašnjim sportistima daje orijentire za primereno, valjano sportsko ponašanje koje pretpostavlja brojne etičke principe kao što su: uvažavanje i poštovanje protivnika, fer-plej (fair-play), princip ljubavi prema sportu, princip „važno je učestvovati" nasuprot principu „pobede po svaku cenu", princip nekorišćenja doping sredstava, princip striktne odgovornosti sportiste prema kome je sportista uvek odgovoran za ono što dospe u njegov/njen organizam, borba protiv rasizma u sportu itd. Etički principi koji čine okosnicu etike sporta, poput principa uvažavanja i poštovanja protivnika i fer-pleja, mogu biti transponovani i na kompleksnu oblast brojnih društvenih interakcija u svakodnevnom životu ljudi, pa i na polje društvenih interakcija među učenicima različitog uzrasta, ili na polje društvenih interakcija između učenika i nastavnika. U okviru školskog sporta, osim učenja brojnih igara i sportova, kao i unapređivanja vlastite fizičke kulture i prevencije zdravstvenih problema, neizostavna je oblast vrednosti, normi, pravila, odnosno, pomenutih etičkih principa koji prate svaki sport, igru ili veštinu, a koja može biti značajna mera prevencije nasilja među učenicima. Princip uvažavanja i poštovanja protivnika, kao i fer-plej, jesu osnovni principi koji se mogu transponovati na polje brojnih interakcija u svakodnevnom životu svih ljudi, a naročito dece, tačnije učenika, koji bi od najranijeg uzrasta trebalo da budu upoznati sa pomenutim principima koji mogu biti jedan vid prevencije nasilja među učenicima (Radenović, Mijatović, 2017: 270-271). Autorke smatraju da je moguće osmisliti specifične programe prevencije nasilja među učenicima u školama koji bi obuhvatali teorijski i praktični deo. Teorijski deo bi činila ne samo relevantna teorijska razmatranja u vezi sa mogućim objašnjenjima pojave nasilja u svakodnevnom životu, pa i u školama već i saznanja o značaju sportske kulture za pojedinca i za društvo, kao i saznanja o značaju etike sporta za pojedinca i za širu društvenu zajednicu. Praktični deo programa bio bi sastavljen od brojnih stvarnih i hipotetičkih primera različitih oblika konflikata, sukoba i nasilja kako u sportu tako i šire, u svakodnevnom životu, a posebno među učenicima i od primera nenasilnog rešavanja konflikata. Programe bi trebalo da osmisli jedan multidisciplinaran tim sastavljen od pedagoga, psihologa i sociologa, ali i stručnjaka iz oblasti fizičke kulture (nastavnici fizičkog vaspitanja, treneri, sudije). Nastavnici fizičkog vaspitanja i treneri bi u okviru nastave fizičkog vaspitanja i u okviru školskog sporta sprovodili programe zajedno sa učenicima, nastavnicima škole i roditeljima učenika. Autorke smatraju da bi zbog sve većeg ispoljavanja nasilja u celom društvu, kao i zbog prisustva trenda „normalizacije nasilja", u svim segmentima društva, predložen program školskog sporta i nastave fizičkog vaspitanja bio ne samo oblik prevencije nasilja među učenicima već jedan od načina unapređenja celokupne sportske kulture i fizičke kulture u najširem smislu (Radenović, Mijatović, 2017: 271-272). Podsećajući na činjenicu iz istorije fizičke

kulture i olimpizma, ukazuju na značaj i uzvišenost sportskih manifestacija: tokom trajanja Olimpijskih igara, antički grčki polisi prekidali su veoma česte ratove i neprijateljstva u tzv.„olimpijskom primirju" baš zbog značaja i uzvišenosti sportskog nadmetanja (Radenović, Mijatović, 2017: 272).

Glavni ciljevi seminara pod nazivom "Komunikacija i sport u prevenciji nasilničkog ponašanja dece i omladine" bili su: stvaranje tolerantne sredine za razvoj svakog pojedinca uz zaštitu od nasilja kroz školski sport i unapređivanje komunikacione kompetentnosti nastavnika za rad sa decom nasilničkog ponašanja; upoznavanje nastavnika sa mogućnostima primene etičkih principa u sportu na vaspitni rad sa decom i omladinom i sa školskim sportom kao merom prevencije nasilničkog ponašanja dece i omladine; razvijanje komunikativne kompetentnosti nastavnika za rad sa decom i mladima nasilničkog ponašanja i razvijanje empatijske i nenasilne komunikacije i rešavanja konflikata u školi (Radenović, Savović, Marković, 2018). Teme programa koje je seminar obuhvatio odnosile su se na sledeće oblasti: oblici nasilja i mere prevencije i uloga školskog sporta u prevenciji nasilničkog ponašanja mladih; primena etičkih principa u sportu u nenasilnom rešavanju konflikata; pojmovna određenja komunikacije, agresivne komunikacije, odnos komunikacije i agresivnog (nasilničkog) ponašanja učenika u školi i komunikacija sa učenikom nasilničkog ponašanja. Ciljna grupa kojoj je seminar bio namenjen su: nastavnici razredne nastave i nastavnici predmetne nastave u osnovnoj školi, nastavnici predmetne nastave u gimnaziji, nastavnici opšteobrazovnih predmeta u srednjoj stručnoj školi, nastavnici stručnih predmeta usrednjoj stručnoj školi, nastavnici opšteobrazovnih predmeta u u srednjoj umetničkoj školi (muzičke, baletske, likovne), nastavnici stručnog predmeta u osnovnoj/srednjoj umetničkoj školi (muzičke, baletske, likovne), nastavnici izbornih i fakultativnih predmeta, vaspitači u predškolskoj ustanovi, vaspitači u domu učenika, stručni saradnici u predškolskoj ustanovi, stručni saradnici u školi, saradnici (pedagoški, andragoški asistent i pomoćni nastavnik).

Iz sadržaja seminara jasno je da autorke smatraju da bi etički principi u sportu poput poštovanja protivnika i fer pleja mogli biti inkorporirani u sistem školskog sporta i da bi tako doprineli smanjenju stepena nasilja među učenicima u školama. Da ovo shvatanje ima utemeljenje i u empirijskim nalazima, navodimo dosadašnje rezultate edukacije iz oblasti poznavanja etičkih principa. Prema dosadašnjim saznanjima, reč je o slušanju predavanja o etičkim principima u okviru nastave na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu koje, kako rezultati potvrđuju, doprinosi promeni određenih etičkih stavova studenata (Marković, 2016). Može se pretpostaviti da bi i u okviru nastave fizičkog vaspitanja i sistema školskog sporta, određeni korpus saznanja o primeni etičkih principa u sportu u svakodnevnim interakcijama u koje stupaju učenici, doprineo promeni određenih etičkih stavova učenika, kao i stavova prema nenasilnom rešavanju konflikata i nasilju u najširem smislu.

Džudo, kao oblik sportske aktivnosti, sa svim njegovim osobenostima može se smatrati kao dobar primer mere prevencije nasilja u školama među učenicima (Mijatov, Radenović, 2019). Počevši od svog brutalnog porekla, etika džudoa došla je do svog sofisticiranog oblika koji zahteva visok nivo svesti o nepovređivanju kako vlastitog tela, tako i tela protivnika (Mijatov, Radenović, 2019).

Džudo je odabran zbog svoje istančane i kompleksne etike koja je ujedno i kruna njegovog istorijskog razvoja: transformacije iz džiu džice i prihvatanjem pozitivnih tekovina Meiđi reforme u Japanu. Osnivač džudoa Džigoro Kano je sve opasne tehnike drevne brutalne japanske borilačke veštine džiu džice zabranio i u džudo inkorporirao tehnike kojima bi džudoka (praktikant džudoa) bio u mogućnosti da protivnika savlada ali na takav način da protivnik iz sukoba izađe ne povređen. Princip nepovređivanja protivnika jedan je od osnovnih principa džudoa i kao takav uticao je na njegovo oblikovanje i omogućio i laku transformaciju džudoa u sport, koji je postao olimpijski u Tokiju 1964. godine (Mijatov, 2017: 95-96). U biti, koren etike džudoa orbitira oko sufiksa „do" u džu - do, ili „put", koji podrazumeva permanentno usavršavanje u tehnici. Celoživotni put usavršavanja džudoke podrazumeva i njegovo etičko usavršavanje kroz poštovanje etičkih principa same veštine (De Mayo, 2010: 96). U tom putu, džudoka se ne susreće sa protivnicima, već sa partnerima koji mu omogućavaju da svoju tehniku unaprede. Upravo zbog toga pre početka vežbanja džudoa, partneri se poklone jedni drugom tradicionalnim japanskim pozdravom u znak zahvalnosti što im je omogućeno da unaprede svoj džudo. Posledično, cilj džudoa radikalno je drugačiji od cilja džiu džice: „Presudno, za cilj džudoa nisam naglašavao samo vežbanje za borbu, što je bio fokus borilačkih veština kao što je đuđucu (džiu džicu – N.M.), već sam pre kao njegov osnovni cilj postavio i mentalni i fizički trening" (Kano, 2007). Za brutalnost i nasilje u džudou nema

mesta. Kano navodi: „Posebno Kodokan džudo, koji sam osmislio, nikada ne uključuje da se čini bilo šta opasno. Ne mogu dovoljno istaći da je ono za šta se zalažem daleko od nasilnog i opasnog sporta“ (Kano, 2007).

Ono što je značajno istaći kod mogućnosti implementacije džudoa u školski sport jeste njegova sekularnost. Naime, džudo je potekao od džiu džice koja u sebi nosi duh podneblja – Japana, i njegove religije - Zen budizam. Kano odbacuje religijske aspekte džiu džice i pravi novu sekularnu borilačku veštinu sa idejom da je praktikuju poklonicu svuda u svetu (Mijatov, 2014). Sām Kano se osvrnuo sa mogućnost primene džudoa u školama kao integrativni deo obrazovanja. S tim u vezi bio je skeptičan prema takmičarskom džudou i naglašavao džudo kao borilačku veštinu. Potencijalna takmičenja između škola sagledavao je isključivo kao „sredstvo zarad dostizanja plemenitih ciljeva“ (Kano, 2007).

Ako imamo na umu pomenute etičke principe u sportu poput uvažavanja protivnika i fer-pleja, možemo uočiti da sa njima korespondiraju etički principi džudoa kao što su uvažavanje vlastitog tela i tela protivnika, zabrana opasnih tehnika i zdravlje i dobrobit svih vežbača kao vrhunske vrednosti. Ovi etički principi jasno upućuju na značaj međusobnog uvažavanja vežbača i na princip nepovređivanja protivnika. Ako bismo ove principe primenili na svakodnevne društvene interakcije među učenicima od kojih neke mogu biti i konfliktnog karaktera, smatramo da bi primena pomenutih principa doprinela smanjenju konflikata i nasilnog ponašanja učenika, jer bi u prvi plan istakla mogućnost i potrebu za nenasilnim rešavanjem konflikata.

Značajno je napomenuti da je prethodno obrazložena ideja već realizovana u praksi. Ističu se primeri Japana i Francuske gde je džudo već dugi niz godina sastavni deo školstva, mada se, prema dosadašnjim saznanjima, ne navodi da je džudo prepoznat kao mera prevencije nasilnog ponašanja među decom u školama. Na nivou Evrope, Evropska džudo federacija (European Judo Union) razvila je programe implementacija džudoa u predškolskom i osnovnoškolskom obrazovanju. Značajno je i napomenuti pilot projekat pod nazivom „Džudo u škole“ koji je osmišljen Protokolom o saradnji za sprovođenje programa „Džudo u škole“ i čiji su potpisnici aktuelni ministar prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Mladen Šarčević, ministar omladine i sporta Vanja Udovičić, predsednik UO Džudo Saveza Srbije prof. dr Milovan Bratić, Olimpijski komitet Srbije i Svetska džudo federacija. Prema dostupnim podacima, od marta 2018. godine pilot projekat bi obuhvatio devet osnovnih škola u Srbiji (tri u Vojvodini, dve u Beogradu, četiri u Centralnoj Srbiji). Osnovna ideja ovog projekta, kako navode ministar sporta i ministar prosvete, nauke i tehnološkog razvoja, tiče se bolje sportske selekcije i podsticanja dece da se više bave sportom. S tim u vezi je prilikom potpisivanja pomenutog Protokola, predsednik UO Džudo Saveza Srbije prof. dr Milovan Bratić naveo da je džudo bazičan sport koji pomaže razvoju svih antropoloških karakteristika čoveka, te da veruje da se kroz projekat „Džudo u škole“ može uraditi mnogo ne samo na razvoju dece, već i na preventivi nasilja u školama.

U pomenutoj izjavi je jasna ideja o ogromnom potencijalu džudoa kao meri prevencije nasilja koje bi trebalo da budu svesni kreatori ovog i sličnih strateških dokumenata koji se donose u cilju smanjenja nasilnog ponašanja među učenicima u školama. Ipak, u dokumentima fokus je na selekciji i negovanju zdravlja. Potencijal džudoa kao vida prevencije nasilja suštinski je neprepoznat i tek predstoji da se razvije.

Kako džudo danas praktikuju milioni vežbača širom sveta, na osnovu svega navedenog autori predlažu mogućnost razmatranja džudoa koji bi se praktikovao u toku nastave fizičkog vaspitanja u školama i u okviru školskog sporta i koji bi mogao biti mera prevencije nasilja među učenicima i uopšte delinkventnog ponašanja mladih (Mijatov, Radenović, 2019).

Zaključak

Svakodnevnu društvenu interakciju ljudi, pa otuda i učenika u školama, čine brojne situacije od kojih su mnoge konfliktnog karaktera. S obzirom da je visok stepen nasilja među učenicima u školama u Republici Srbiji nepromenjen čak i nakon donošenja strateških dokumenata sa ciljem suzbijanja i prevencije nasilja nad i među učenicima osnovnih i srednjih škola i gimnazija, smatramo da bi trebalo primeniti efikasnije

metode dugoročnog karaktera. Predložena implementacija džudoa u školski sport kao mera prevencije nasilja među učenicima jeste metoda koja bi dugoročno doprinela na samo učenju nenasilnih načina rešavanja konflikata, već bi doprinela i celokupnom unapređenju fizičke kulture na nivou kako pojedinca, tako i društva. Insistiranje na etičkim principima u sportu poput uvažavanja protivnika i fer-pleja koji korespondiraju sa etičkim principima džudoa kao što su uvažavanje vlastitog tela i tela protivnika, zabrana opasnih tehnika i zdravlje i dobrobit svih vežbača kao vrhunske vrednosti i njihova primena u školskom sportu, mogu biti rešenje za permanentan problem nasilja među učenicima u školama. Kako razmatrani strateški dokumenti doneti u cilju smanjenja nasilja među učenicima u školama ne prepoznaju školski sport kao meru prevencije nasilja, smatramo da bi predlog implementacije džudoa u školski sport trebalo razmotriti i uvrstiti u nove strateške dokumente i započeti realizaciju najpre u okviru pilot projekata u određenim osnovnim i srednjim školama i gimnazijama u Republici Srbiji.

Literatura

1. Akcioni plan za sprovođenje Strategije razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014-2018. Dostupno: https://www.mos.gov.rs/public/ck/uploads/files/Dokumenta/Sport/strategija-razvoja-sporta/1421151175wpdm_Akcioni%20plan%20za%20sprovodjenje%20Strategije%20%20razvoja%20sporta%202014-2018.pdf
2. De Mayo, A. (2010). Budo: put drevne mudrosti: izabrani tekstovi. Beograd: Bibliografsko izd.
3. Kano, Dž. (2007). Put mekoće. Beograd: Liber.
4. Marković, M. (2016). Fizička kultura i etika – teorijsko-eksperimentalni model istraživanja (doktorska disertacija). Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.
5. Mijatov, N. (2014). Istočnjački misticizam u džudou, karate i aikidou.Sport – nauka i praksa, Vol. 4, No. 2, str: 83-92.
6. Mijatov, N. (2017). Istorijski razvoj etičkog principa nepovređivanja protivnika u japanskim borilačkim veštinama.Sport – nauka i praksa, Vol. 7, No. 1, str: 87-100.
7. Mijatov, N., Radenović, S. (2019). Bioethics of Judo: From Medieval Battlefields to a Preventive Measure against School Violence. Book of abstracts, 2nd International Conference ETHICS, BIOETHICS AND SPORT, Zagreb, Varaždin, Hrvatska, 22.-23.03.2019, pg: 37.
8. Posebni protokol za zaštitu dece i učenika od nasilja, zlostavljanja i zanemarivanja u obrazovno-vaspitnim ustanovama. Ministarstvo prosvete R. Srbije, 2007.
9. Pravilnik o protokolu postupanja u ustanovi u odgovoru na nasilje, zlostavljanje i zanemarivanje. Službeni glasnik R. Srbije, br. 30 (2010).
10. Radenović S. (2012). Bioetika i nasilje.JAHR, Annual of theDepartment of Social Sciences and MedicalHumanities University of Rijeka School ofMedicine (Godišnjak Katedre za društvene i humanističke znanosti u medicini Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci), 2012; 3(5), str: 205-218.
11. Radenović, S., Mijatović, S. (2017). Uloga i značaj školskog sporta u prevenciji nasilja. Teme, 2017, XLI, br.1, str: 259-275.
12. Radenović, S., Savović, B., Marković, M. (2018). Communication, sport and bioethics in the prevention of violent behavior of children and youth, Book of abstracts, 2nd Days of Bioethics: The Sign Of A New Era, Ohrid, Macedonia, 6.-8.10.2018., str: 34-35.
13. Strategija razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014–2018 (2015). Službeni glasnik Republike Srbije, Br. 1 (2015).
14. Zaštitnik građana (2011). Zaštita dece od nasilja u školama. Izveštaj zaštitnika građana i panela mladih savetnika.
15. http://katalog2016.zuov.rs/Program2015.aspx?katbroj=841&godina=2014/2015.
16. http://www.judo-ch.jp/english/world/fr/.
17. https://jpninfo.com/46806.
18. http://www.eju.net/news-detail/2545.
19. https://www.ijf.org/ijf/documents/18 .
20. http://www.judoclubredstar.rs/vesti/dzudo-od-marta-u-skolama.

UDK: 796:316.356.2
Naučni članak

ULOGA PORODICE U SPORTSKOJ SOCIJALIZACIJI MLADIH SPORTISTKINJA

Ana Vesković[1], Ana Orlić[1], Goran Nešić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu

Uvod

Povećanje stepena fizičke aktivnosti je ključna preporuka Svetske zdravstvene organizacije koja se odnosi na očuvanje i unapređivanje zdravlja (World Health Organization, 2010). Termin fizička aktivnost može da obuhvati različite oblike aktivnosti koje sekvencijalno dominiraju u određenim periodima života. Tokom srednjeg detinjstva i adolescencije dominantan oblik fizičke aktivnosti ostvaruje se kroz učestvovanje u sportu. Zabrinjavajući su podaci Ministarstva omladine i sporta Republike Srbije, prema kojima procenat dece i mladih koji se aktivno bave sportom za uzrast do 14 godina iznosi samo 26% i taj procenat opada na 12% za srednjoškolski uzrast (Ministarstvo omladine i sporta, 2015)[1].

Porodica, a posebno roditelji su značajni agensi socijalizacije za sport i socijalizacije kroz sport (Scanlan & Lewthwaite, 1984). Mnogobrojna istraživanja posvećena su identifikovanju faktora porodične sredine koji su podsticajni za decu da se bave sportom. Deca najčešće od roditelja dobijaju prve informacije o sportu i upravo roditelji na najranijem uzrastu donose odluku da deca počnu da se bave sportom (Côté, Hay, 2002). Znatan broj istraživanja bio je usmeren na proučavanje povezanosti između iskustva članova porodice u sportu i uključivanja dece u sport. Rezultati ovih istraživanja su saglasni da je veća verovatnoća da će se deca baviti sportom ukoliko su se njihovi roditelji u mladosti bavili sportom (Ilić, 2012; Koprivica, Gajić, 2004; Kremarik, 2000; Seabra, Mendonca, Thomis, Peters, Maia 2008) i da se njihova braća i sestre takođe bave sportom (Fraser-Thomas, Côté, Deakin, 2008; Ilić, 2012; Milošević, Vesković, 2013; Pummell, Harwood, Lavallee, 2008).

Druga, česta tema istraživanja, je identifikovanje specifično sportskih uloga i aktivnosti roditelja kojima pružaju podršku sportskoj aktivnosti dece. Roditelji su dostupni kada se pojave problemi (na primer, povrede), pružaju moralnu podršku i ohrabrenje i prisustvuju sportskim takmičenjima (Van Rossum et al., 1997), daju podsticaje i pružaju podršku, angažuju se u organizacionim aktivnostima (Vesković, 2007), glasno navijaju i daju savete, pokazuju zainteresovanost, pružaju podršku ispoljavanjem osećanja zadovoljstva i ponosa (Weiss, Hayashi, 1995). Iako je dobijena visoka korelacija između stepena podrške koju pružaju majke i koju pružaju očevi (Weiss, Knopers, 1998), utvrđeno je da se aktivnosti majki i aktivnosti očeva razlikuju. Majke su emocionalno ekspresivnije i aktivnije, a očevi su u većem stepenu instrumentalno orijentisani i direktivniji – daju savete i podstiču mlade na intenzivnije zalaganje na treninzima (Wuerth, Lee, Alfermann, 2004). Sportisti smatraju da očevi u poređenju s majkama u većem stepenu primenjuju nagrade i tehnike ubeđivanja (Turman, 2007). Međutim, autori jednog istraživanja nisu pronašli razlike u ponašanjima kojima majke i očevi pružaju podršku (Anderson, Funk, Elliott, Smith, 2003).

Adekvatna motivacija roditelja za uključivanje mladih u sport povećava verovatnoću da će mladi trajno nastaviti da se bave sportom (Turman, 2007). Istraživanja o motivima roditelja za učestvovanje njihove dece u sportu, čiji je broj za sada ograničen, dala su slične rezultate. Najznačajniji motivi roditelja prema stepenu izraženosti su zabava, unapređivanje fizičkog i mentalnog zdravlja, razvoj životnih veština i regulisanje telesne težine (Kimiecik, Horn, Shurin, 1996), uživanje, razvijanje motoričkih veština, kondicije, samopoštovanja i socijalnih veština (Alderman, Benham-Deal, Jenkins, 2010), odnosno, najvažniji su intrinsični motivi: da se mladi zabave, da se dobro osećaju, da lepo provedu vreme, da dožive izazov, a najmanje važni ekstrinsični: da dobijaju nagrade i priznanja, da koriste sportske sprave i da nose sportsku opremu, da zadovolje druge značajne osobe (McCullagh, Matzkanin, Shaw, Maldonado, 1993).

Imajući u vidu da polovina mladih napusti sport na prelasku iz osnovne srednju

1 *Rad predstavlja deo projekta Efekti primenjene fizičke aktivnosti na lokomotorni, metabolički, psihosocijalni i vaspitni status populacije Republike Srbije* (III47015) čiju realizaciju finansira Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije.

školu i tokom srednje škole, mogu biti zanimljivi rezultati dva istražvivanja čiji podaci ukazuju na neke karakteristike roditelja kao agenasa sporske socijalizacije, a sporovedena su u našoj sredini. Istraživanje koje je imalo cilj da se identifikuju koje pristupe zadatku pripreme svoje dece za budućnost imaju roditelji, utvrđeno je da oni smatraju da je značajno da ulažu u obrazovanje svoje dece kroz uključivanje u dodatne, vanškolske aktivnosti, pri čemu smataju da je jedna od značajnih aktivnosti sport (Polovina, Veskovi ć, 2012). Ipak, rezultati kvalitativnog istraživanja u kome su upoređivane karakteristike porodica prosečno i visoko uspešnih sportista ukazuju na to roditelji visoko uspešnih i prosečno uspešnih sportista različito vrednuju postignuće u formalnom školovanju i u sportu. Naime, roditelji prosečno uspešnih sportista doživljavaju izvesnu vrstu rastrzanosti i konflikt između ova dva domena funkcionisanja i školu postavljaju kao prioritet, roditelji visoko uspešnih sportista prvenstvo daju sportu (Vesković, 2012).

Sagledavajući značaj porodice kao agensa sportske socijalizacije, kao i podatke o malom stepenu mladih koji su uključeni u sport, opšti cilj ovog istraživanja bio je da se upotpune saznanja o karakteristikama porodičnog okruženja koje su značajne za podržavaje mladih da se aktivno bave sportom. Ovaj opšti cilj operacionalizovan je preko tri posebna cilja: a) ispitivanje iskustva članova porodice u bavljenju sportom, b) ispitivanje specifično sportskih uloga članova porodice u usmeravanju i podržavanju mladih da se bave sportom (razvoj ljubavi prema sportu i pružanje podrške) c) ispitivanje usklađivanja obaveza u školi i obaveza u sportu (uspeh u školi, stepen usklađenosti obaveza ova dva domena i član porodice koga sportisti opažaju kao najaktivnijeg u školi i u sportu).

Metod

Uzorak

Uzorak je činilo 166 odbojkašica uzrasta od 13 do 16 godina (M = 15.01, SD =.87) koje treniraju odbojku od jedne do deset godina (M = 4.81, SD = 1.85). Većina sportistkinja iz uzorka (85.9 %) živi u okviu potpunih primarnih porodica, sa više od jednog deteta (88%). Nešto više od polovine sportistkinja (53.6%) su prvorođeno ili jedino dete u porodici.

Instrument

Za potrebe ovog istraživanja konstruisan je upitnik sa pitanjima otvorenog tipa. Opredelili smo se za pitanja otvorenog tipa kako bismo postigli veću autentičnost odgovora. Pitanja u upitniku su grupisana na osnovu tematskih celina. U okviru prve celine su pitanja kojima se ispituje porodična struktura. U drugoj su pitanja koja se odnose na lično iskustvo članova porodice u bavljenju sportom, pitanja koja ukazuju na to koji član porodice ima ključnu ulogu u tome da mladi zavole sport i kog roditelja opažaju da ih najviše podržava u bavljenju sportom. U trećem delu upitnika su pitanja koja se odnose na školski uspeh, usklađivanje obaveza vezanih za školu i za sport i pitanja za identifikovanje stepena aktivnosti majki i očeva u ova dva domena.

Procedura

Istraživanje je izvršeno u prostorijama klubova. Ispitanici su učestovovali u istraživanju dobrovoljno i bili su obavešteni o načinu popunjavanja upitnika, o svrsi prikupljanja podataka i o anonimnosti.

Obrada podataka

Budući na eksplorativni karekter istraživanja i prirodu dobijenih podataka, primenjen je metod induktivnog zaključivanja i tematsko grupisanje podataka koji su prikazani preko frekvenci i procenata.

Rezultati

Iskustvo članova porodice u bavljenu sportom. Gotovo sve ispitanice (95.8%) navode da su se njihovi roditelji takođe bavili sportom, te da se dve trećine njihove braće i sestara aktuelno bavi sportom (66.7%).

Značajne osobe za sport. U Tabeli 1 prikazani su frekvence i procenti osobe

koju sportistkinje smatraju ključnom da zavole sport i osobe za koju smatraju da ih u sportu najviše podržava. Kada je reč o razvoju ljubavi prema sprotru, sportistkinje su u najvećem broju slučajeva navele su oca ili oba roditelja. Kada je reč o pružanju podrške, najveći broj njih smatra da dobija podršku oba roditelja, a u duplo manjem, relativno ujednačenom procentu navode samo značaj podrške jednog roditilja (majke ili oca).

Tebela 1. Frekvence i procenti značajnih osoba za razvoj ljubavi prema sportu i pružanje podrške

	Najznačajnija osoba da zavole sport	Najznačajnija osoba za pružanje podrške
	f (%)	f (%)
cela porodica	11 (6.7)	24 (14.6)
oba roditelja	29 (17.6)	66 (40.2)
majka	21 (12.7)	31 (18.9)
otac	58 (35.2)	28 (17.1)
brat/sestra	14 (8.5)	11 (6.7)
testirani sportista	31 (18.8)	1 (.6)
neko drugi	1 (.6)	3 (1.8)

Na pitanje kako im osobe značajne za sport pružaju podršku, preko polovine sportistkinja (53.1%) je odgovorilo da oni to čine bodrenjem, dok je trećina njih (32.7%) navela to da ih roditelji podržavaju kroz razgovor. Relativno mali procenat sportistkinja (6.8%) konkretizovao je da je podrška roditelja usmerena na podržavanje da ne odustanu od bavljena sportom. Ostali odgovori su zbog malog procenta zastupljenosti svstani u kategoriju ostalo (7.4%).

U Tabeli 2 dva prikazani su frekvence i procenti opaženih motiva roditelja koji su vezani za učestovanje u sportu njihove dece. Kako se vidi iz tabele, najveći procenat sportistkinja smatra da je za njihove majke prioritet da one budu zdrave, a zatim slede zadovoljstvo i postizanje uspeha. Kao najvažniji motiv svojih očeva, sportistkinje navode postizanje uspeha a zatim, postizanje zadovoljstva i zdravlje.

Tabela 2. Opaženi motivi roditelja vezano za učestovanje u sportu

	Majka f (%)	Otac f (%)
da bude zadovoljna	33 (20.4)	32 (20.6)
da ostvari ciljeve	24 (14.8)	22 (14.2)
da stekne radne navike	4 (2.5)	/
da dā sve od sebe/da se trudi	8 (4.9)	12 (7.7)
da bude sto bolja/da postigne uspeh	34 (21.0)	48 (31.0)
da bude zdrava	47 (29.0)	30 (19.4)
ostali razlozi	10 (6.3)	7 (4.4)
nije zainteresovan/a/ne zna	2 (1.2)	4 (2.6)

Usaglašavanje školskih obaveza i obaveza vezanih za sport. Procenat sportistkinja (47 %) koje idu u osnovnu školu (šesti, sedmi, osmi razred) i onih koji pohađaju prvi i drugi razred srednje škole (53%) je ujednačen. Dve trećine sportistkinja navelo je da postiže odličan uspeh u školi (66.3%), a trećina (33.3%) vrlo dobar uspeh. Na pitanje kako usaglašavaju obaveze vezane za školu i obaveze vezane za sport, velika većina sportistkinja (78.2%), deli mišljenje da dobro usaglašava ove obaveze, dok ujednačen procenat njih navodi da izlazi iz škole (9.1%) ili da ih teško usaglašava (10.9%). Mali procenat sportistkinja iz uzorka (1.8%) ide u školu vanredno.

Opažen stepen aktivnosti roditelja u školi i u sportu. Kako se može videti u Tabeli 3 najveći broj sportistkinja navelo je da su njihove majke najaktivnije u domenu škole, a manje od polovine njih navodi oba roditelja. Kada je reč o aktivnostima vezanim za sport, sportistkinje procenjuju da su njihovi očevi najistaknutije osobe, a u duplo manjem procentu, koji je relativno ujednačen, navode oba roditelja.

Tabela 3. Frekvence i procenti opaženog stepena aktivnosti članova porodice u školi i u sportu

	Škola f (%)	Sport f (%)
cela porodica	5 (3.0)	15 (9.0)
oba roditelja	31 (18.7)	35 (21.1)
majka	81 (48.8)	22 (13.3)
otac	9 (5.4)	59 (35.5)
brat/sestra	10 (6.0)	8 (4.8)
ja	27 (16.3)	25 (15.1)
neko drugi	3 (1.8)	1 (.6)

Diskusija

Budući da je porodica primarni milje u kom se deca i mladi socijalizuju, da su roditelji značajani agensi socijalizacije uopšte, pa i sportske socijalizacije i činjenicu da mladi na prelazu iz osnovne u srednju školu u velikom broju prestaju da se bave sportom, osnovni cilj ovog istraživanja je bio da se upotpune znanja o faktorima vezanim za porodicu i posebno roditelje koji predstaljaju sportski stimulativnu sredinu. Rezultati su pokazali da sportistkinje koje se na ovom uzrastu bave sportom potiču iz porodica čiji članovi imaju lično iskustvo u bavljenju sportom – roditelji u mladosti, a njihove braća i sestre aktuelno. Ovaj rezultat je u skladu sa očekivanjima zasnovanim na rezultatima dosadašnjih istraživanja (Fraser-Thomas et al., 2008; Koprivica, Gajić, 2004; Kremarik, 2000; Milošević, Vesković, 2013; Pummell et al., 2008; Seabra,et al., 2008), ali ne potvrđuje istraživačke nalaze iz naše sredine prema kojima se mnogo manji broj braće i sestra odbojkašica bavi sportom (Ilić, 2012).

Rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da sportistkinje i majke i očeve smatraju značajnim osobama za sport što je saglasno sa rezultatima prethodnih istraživanja (Vesković, 2007; Weiss, Knopers, 1998), pri čemu njihove uloge donekle različito opažaju što ima potvrdu u većini istraživačkih nalaza dobijenih u drugim socio-kulturim sredinama (Turman 2007; Weiss, Knopers, 1998; Wuerth et al., 2004; Wuerth, Lee, Alfermann, 2004), ali ne i svim (Anderson et al., 2003). Naime, sportistkinje najčešće navode očeve kao osobu koja je imala ključnu ulogu u razvoju ljubavi prema sportu, a u manjem broju oba roditelja. Kada je reč o pružanju podrške, sportistkinje ističu ulogu oba roditelja i ređe podršku samo jednog roditelja što potvrđuje postojeći istraživački nalaz na uzorku košarkaša iz naše sredine (Vesković, 2007). Najčešći vidovi kojim roditelji pružaju podršku jesu bodrenje, a zatim i razgovor.

Međutim, kada je reč o opaženim motivima roditelja za učestovanje njihove dece u sportu, kod oba roditelja istaknuti su isti motivi, ali je njihov redosled različit: za majke, najistaknutiji motiv je unapređivanje zdravlja, a zatim sledi postizanje uspeha i zadovoljstvo; za očeve, najistaknutiji motiv je postizanje uspeha, a zatim slede zadovoljstvo i unapređivanje zdravlja. Ovakav istraživački nalaz potvrđuje postojeći prema kome su majke u većem stepenu usmerene na zdravlje, a očevi su instrumentalno orijentisani, tj. orijentisani ka postizanju rezultata (Wuerth, Lee, Alfermann, 2004).

Konačno, rezultati pokazuju da one mlade sportistkinje koje na prelasku iz osnovne u srednju školu nastavljaju da se bave sportom uspešno usaglašavaju obaveze u ova dva domena postignuća. Podrška oba roditelja koja se ispoljava kroz uključivanje u ove aktivnosti je značajna, ali se uloge majki i uloge očeva donekle razlikuju. Dok su majke aktivnije u domenu formalnog školovanja, očevi su aktivniji u domenu sporta. Ovakav istraživački nalaz može se razumeti u kontekstu dominantnih socijalizacijskih obrazaca prema kojima je svet sporta još uvek dominanto aktivnost muškaraca (Radović, Bačanac, Vesković, 2005).

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je da se utvrde faktori porodične sredine koji mogu biti u osnovi aktivnog i trajnog bavlja sportom kao dominantnim oblikom fizičke aktivnosti u detinjstvu i mladosti. Osnovni rezultati ovog istraživanja mogu se sumirati na sledeći način: sportiskinje koje nastavljaju da se bave sportom na prelazu iz osnovne u srednju školu, potiču iz porodica čiji članovi imaju lično iskustvo u bavljenju sportom; motivi roditelja za bavljenjem sportom njihove dece su slični ali se njihova izaženost razlikuje

kod majki i kod očeva; oba roditelja su značajna i za podršku formalnom obrazovanju i sportskoj aktivnosti, ali su majke aktivnije uključene u školske, a očevi u sportske aktivnosti; sportiskinje koje se aktivno bave sportom na ovom uzrastu pronalaze balans između obaveza u školi i obaveza u sportu.

U daljim istraživanjima trebalo bi proveriti dobijene rezultate na sportistima oba pola koji treniraju različite sportove. Pored toga trebalo bi proveriti oopšte i sportsko specifčne karakteristike porodične sredine, karakteristike uloge roditelja koje su značajne za motivisanje mladih da nastave da se bave sportom, kao i uspešnost usaglašvanja školskih obaveza i obaveza na sportu kod mladih koji na ovom uzrastu napuštaju sport.

Literatura

1. Alderman, B. L., Benham-Deal, T. B., & Jenkins, J. M. (2010). Change in parental influence on children's physical activity over time. Journal of Physical Activity and Health,7, 60-67.
2. Anderson, J. C., Funk, J. B., Elliott, R., & Smith, P. H. (2003). Parental support and pressure and children's extracurricular activities: relationships with amount of involvement and affective experience of participation. Applied Developmental Psychology, 24, 251-247
3. Côté, J., Hay, J. (2002). Children's Involvement in Sport: A Developmental Perspective. In J. Silva & D. Stevens (Eds). Psychological Foundations of Sport (pp. 484-502). Boston, Merrill: Allyn and Bacon.
4. Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. Psychology of Sport and Exercise, 9(5), 645-662.
5. Ilić, J. (2012). Odbojka kao porodična tradicija – obrasci bavljenja sportom članova porodice odbojkaša Međunarodna naučna konferencija „Efekti primene fizičke aktivnosti na antropološki status dece, omladine i odraslih", Zbornik radova (224-229), Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
6. Kimiecik J. C., Horn T.S., & Shurin C.S. (1996). Relationships among children's beliefs, and their moderate to vigorous physical activity. Research Quarterly for Exercise and Sport. 67(3), 324-336.
7. Koprivica, V., Galić, M., & Ivanišević S. (2004). Porodica kao generator bavljenja sportom. Sportmont, 2-3, 88-98.
8. Kremarik, F. (2000). A family affair: Children's participation in sports. Canadian Social Trends, 11. Retrieved from the http://www.statcan.ca/english/kits/pdf/social/sport2.pdf
9. McCullagh, P., Matzkanin, K. T., Shaw, S. D., & Maldonado, M. (1993). Motivation for participation in physical activity: A comparison of parent-child perceived competencies and participation motives. Pediatric Exercise Science, 5, 224-233.
10. Milošević, V., & Veković A. (2013). Family as an Agent for Sport Socialization of Youth, Serbian Journal of Sports Sciences, 7(3),143-149.
11. Polovina, N., & Vesković, A. (2012). Kako roditelji vide budućnost svoje dece i svoju ulogu u pripremi za tu budućnost. Nastava i vaspitanje, 61(1), 110-127.
12. Pummell, B., Harwood, C. & Lavallee, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. Psychology of Sport and Exercise, 9, 427-447
13. Radović, M., Bačanac, L., & Vesković, A. (2005). Uloga porodice u sportskoj aktivnosti dece. Fizička kultura, 59(1-4), 9-16.
14. Seabra, A. F., Mendonca, D. M., Thomis, M. A., Peters, T. J. & Maia. J. A. (2008). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. European Journal of Public Health, 18(1), 25–30.
15. Ministarstvo omladine I sporta (2015). Statistika u oblasti sporta. http://mos.gov.rs/public/wp-content/uploads/2016/06/Statistika-u-oblasti-nacionalnog-sporta-u-Republici-Srbiji-za-2015.godinu-1.pdf
16. Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychology aspects of competition for male youth sports participants: Predictors of competitive stress. Journal of Sport Psychology, 8, 25–35.
17. Turman, P. L. (2007). Parental Sport Involvement: Parental Influence to Encourage Young Athlete Continued Sport Participation. Journal of Family Communication, 7(3), 151-175.
18. Van Rossum, J. H .A. (1997). Gifted athletes and complexity of family structure: a condition for talent development? High Ability Studies, 8(1), 19-30.
19. Vesković, A. (2007). Oblici saradnje i angažovanja roditelja i sportskih trenera. U: N. Polovina i B. Bogunović (ur.), Saradnja škole i porodice (str. 241–253). Beograd: Institut za pedagoška istraživanja.
20. Vesković, A. (2012). Porodice darovitih sportista. u: Ana Altaras Dimitrijevic (ur.). Darovitost: pogledi i ogledi, 263-288. Beograd: Filozofski fakultet.
21. Weiss, R. M., & Knopers, A. (1998). The influence of socializating agents on female collegiate volleyball players. Journal of Sport Psychology, 4, 267-279.
22. Weiss, M. R., & Hayashi, C. T. (1995). All in the family: Parent-child influences in competitive youth gymnastics. Pediatric Exercise Science, 7, 36-48.
23. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
24. Wuerth, S., Lee, M. J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. Psychology of Sport and Exercise, 5, 21–33.

VARIJABILNOST ADAPTACIJA SKELETNIH MIŠIĆA IZAZVANIH TRENINGOM IZDRŽLJIVOSTI

UDK: 796.015.13:611
Naučni članak

Radoš Stefanović[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu

Sažetak.
Maksimalni aerobni kapacitet (VO2max) predstavlja značajan faktor kako u pogledu vrhunskih sportskih performansi, tako i u zdravstvenom statusu čoveka. Kada se govori o adaptacijama predpostavlja se da je adaptabilnost čoveka na trening izdržljivosti oko 50% nasledna (Bouchard, 1999), dok druga polovina predstavlja uticaj spoljnih faktora kao što su fizička aktivnost i ishrana. Analizom naslednog faktora, naučnici su došli do saznanja da postoje pojedinci koji imaju visok stepen senzitivnosti na uticaj treninga (engl. high responders) i oni drugi koji nisu u velikoj meri senzitivni (engl. low responders). U cilju otkrivanja uzroka ovog fenomena, naučnici su identifikovali neke ključne regulatorneproteineu procesu adaptacije kao što stu PGC-1α, AMPK, i gene (npr. ACE gen), međutim analizom pojedinih gena ne mogu se dobiti pouzdani zaključci o varijabilnosti adaptacione sposobnosti. Potpuniju sliku dale su studije koje su ispitivale celokupan ljudski genom u potrazi za polimorfizmima imRNK molekulima koji objašnjavaju razlike u odgovoru ljudi na treninga izdržljivosti. Na osnovu iznesenih rezultata dosadašnjih studija može se zaključiti da je proces adaptacije čoveka na fizičko vežbanje veoma složen proces koji uključuje interakciju velikog broja molekula i gena.

Ključne reči: molekularna fiziologija, genetika, polimorfizam

Abstract.
Maximal aerobic capacity (VO2max) represents a key factor in both sports performances and general health status of a person. When it comes to muscle adaptations, it is predicted that around 50% of human adaptability to the endurance exercise is inherited, thus scientist has concluded that there are two types of possible outcomes: high and low responders. In the search for this phenomena, scientist identifies some of the key regulatory proteins, for example, PGC-1α, AMPK, and genes (i.e. ACE gene), but analysing of a single factor that contributes to variability cannot be relevant. More integrative studies in the search for polymorphisms and mRNAabundance in the whole human genome has yielded significant pieces of information about human variability in endurance exercise-induced adaptations. Based on the results from reviewed studies it can be concluded that endurance exercise-induced skeletal muscle adaptation is a complex process that includes the interaction network of many genes and molecules.

Key words: molecular physiology, genetics, polymorphism

Uvod

Redovna fizička aktivnost je od suštinskog značaja za održavanje zdravlja tokom celog životnog veka i nezavisni pokazatelj zdravstvenog statusa pojedinca predstavlja maksimalni aerobni kapacitet (VO2max)(Lakka 1994). Nizak nivo aerobnog kapaciteta predstavlja faktor rizika za oboljenjakao što su dijabetes melitus tipa 2 i kardiovaskularna oboljenja,kao i pojavu rane smrtnosti(Warburton 2006, Wei 1999, Wisløff 2005).

Iako se vežbanjem može značajno unaprediti nivo aerobne sposobnosti,kod ljudi je zapaženo ispoljavanje heterogenog odgovora na trening (Bouchard 1983, Lortie 1984, Prud'Homme 1984, Hamel 1986, Bouchard 2001, Timmons 2010), sa delom populacije koja nemože značajno unaprediti svoj aerobni kapacitet, do onih koji treningom mogu pogoršati faktore rizika kao što su krvni pritisak, nivoi insulina i lipida u krvi (Bouchard, 2012).Na primer, jedandeo ljudi nije u mogućnosti da unapredisvoj VO2max,dok drugi deo može unaprediti za čak 1L/min, kao rezultat identičnog treninga (Bouchard and Rankinsen, 1999). Sposobnost ljudi da se fiziološki adaptiraju na fizičku aktivnostdolazi najvećim delom iz porodice, odnosno kao posledica varijacija u DNK sekvenci gena nasleđenih od roditelja koje uzrokuju niz složenih bioloških mreža prenoseći odgovor na stimulus u vidu aerobnog vežbanja (Bouchard 2001; Timmons i sar. 2010).Iz prethodno navedenih studija jasno se identifikuju dve grupacije ljudi (dva različita fenotipa), jedna koja poseduje visok stepen senzibilnosti na uticaj aerobnog vežbanja (engl. high responders), i druga koja poseduje jako nizak, ili čak ne poseduje senzibilitet na uticaj vežbanja (engl. low reponders).Procenjuje se daoko 10-20% populacije, u zavisnosti koji se parametri adaptacije posmatraju, spada u grupu koja nije u mogućnosti da se adaptira na vežbanje(Timmones 2010). Imajući u vidu navedene razlike u adaptivnoj sposobnosti, one se kao takve moraju ozbiljno razmatrati kako sa pogleda javnog zdravl-

UDK: 796.015.13:611
Naučni članak

ja, tako i sa aspekta lične medicine (Booth i Laye, 2010).

Molekularna fiziologija i biologija pružaju integralnu strategiju izučavanja varijabilnosti u adaptivnom odgovoru, jer je poznato da seadaptacije izazvane fizičkim vežbanjem dešavaju na ćelijskom niovudejstvom različitih molekularnih mehanizama. Uvid u molekularne mehanizme koji kontrolišu adaptivni odgovor na trening moguće je dobiti kroz analizu ekspresije gena u mišićima (Keller i sar., 2007; Timmones i sar., 2010). Analiza ekspresije gena omogućava detaljan uvid u individualnu regulaciju genoma, kvantifikaciju odgovora na različite fiziološke stimuluse i odgovore mišićne ćelije na fizičko vežbanje koji će delom potencijalno otkriti varijacije u sekvenci gena. U narednim poglavljima diskutovaće se kako ekspresija gena u mišićima, kao odgovor na aerobni trening, daje detaljniju sliku uzroka varijabilnosti. Prvi deo odnosiće se na dosadašnja saznanja o potencijalnim genima, odnosno značajnim molekulima koji predstavljaju vezu izmeđugena i adaptacionog odgovora na vežbanje. Drugi deo će predstavljati dosadašnje napore među naučnicima upronalaženjumeđusobno povezanegenske mreže, odnosno dela genoma, koji je odgovoran za varijabilitet uodgovoru organizma na vežbanje

Potraga za potencijalnim regulatornim genom

U oblasti genetike fizičke aktivnosti i sporta, najveći broj studija je dizajniran tako da utvrdi da li su određeni molekuli, proteini ili polimorfrizmi u genima povezani sa osobinama važnim za sport i fizičku aktivnost. Geni kandidati predstavljaju gene za koje se predpostavlja da imaju uticaj na određenu osobinukoja je u interesu ispitivanja (Roth i Wackerhage, 2014). Kada se pronađu polimorfizmi onda se oni analiziraju i ideja je da svaki polimorfizam može drugačije uticati na ispoljavanje tog gena, odnosno dovesti do razlika u strukturi proteina koji različito utiču na ćelijsku funkciju i na samu osobinu koju pratimo.Kada je u pitanju odgovor organizma na trening izdržljivosti, najčešće se pominju PGC-1α (peroksizom poliferator – aktivirajući receptor γ koaktivator 1) i AMPK (adenozin monofosfat aktivirana protein kinaza) i njihovi geni (PPARGC1A i PRKAA1). Ova dva gena, odnosno proteini koje oni kodiraju, smatraju se za glavnekandidate, regulatore u procesu adaptacije na aerobno vežbanje (Jensen i sar 2007;, Lin i sar., 2002). PGC-1α je transkripcioni koaktivator koji reguliše mnoge procese izazvane treningom izdržljivosti kao što su biogeneza mitohondrija, angiogeneza, kao i uloga u regulaciji energetskog metabolizma učestvujući u regulaciji različitih gena kao transkripcioni kofaktor (Hoppeler 2016). AMPK predstavlja glavni senzor energetskog obrta u aktivnoj mišićnoj ćeliji i aktivira se usled povećane hidrolize ATP-a tokom mišićne kontrakcije, vezujući AMP ili ADP za svoju γ subjedinicu. Na ovaj način aktivirana AMPK fosforiliše određene trankripcione faktore, koji regulišu ekspresiju različitih gena i doprinose u formiranju aerobnog fenotipa (biogeneza mitohondrija, povećan katabolizam masnih kiselina, angiogeneza) (Baar i Wackerhage, 2014). Iako su sprovođene različite studije gde su miševima bili izbačeni geni (PPARGC1A i PRKAA1), odgovorni za ekspresiju pomenutih proteina, na osnovu nekih alternativnih i za sad nepoznatih mehanizama, miševi su ipak uspevali da se adaptiraju na aerobni trening (Leick i sar., 2008; Jorgensen i sar., 2005). Takođe, ne postojejasni dokazi koji ukazuju da varijabilnost u aktivaciji ova dva proteina korelira sa individualnim razlikama u adaptaciji (Timmones 2010). Međutim u studiji Stainbacher i sar. (2015), došlo se do zaključka da jednonukleotidni polimorfizam (Gly-482-Ser) na PPARGC1A genu dovodi do nemogućnosti transformacije brzih mišićnih vlakana u spora izazvane treningom izdržljivosti.

U fokusu interesovanja naučnika pojavilo se još mnogo gena kandidata koji se dovode u vezu sa varijabilnošću u odgovoru na aerobno vežbanje.

Na nivou ljudskog genoma identifikovano je 11 potencijalnih regulatornih gena koji su povezani sa adaptacijama na aerobni trening i zdravstvenim statusom pojedinca (Bray i sar., 2009) .Jedan od gena koji je izazvao veliko interesovanje naučnika je ACE gen, koji kodira angiotenzin – konvertujući enzim, proteazu koja je ključni deo sistema renin-angiotenzin. Ono što je naučnicima interesantno jesu polimorfizmi ovog gena. Naime, ACE gen se javlja u dve varijante (alela):'I'koji označava umetnutu sekvencu od 287 nukleotidnih parova, dok 'D' označava nedostatak tih 287 nukleotidnih parova. Pošto svaki čovek nosi dve kopije istog gena, postoje tri moguće varijante ovog gena II, ID, DD (Roth i Wackerhage, 2014). Osobina koja se povezuje sa polimofrizmom ovog gena jeste leva ventrikularna hipertrofija izazvana trenigom. Montgomery i saradnici su otkrili da je D alel odgovoran za povećanje leve komore srca nakon 10 nedelja vežbanja (Montgomery i sar., 1997). Ista grupa istraživača je zaključila da uvećanje leve komore srca za 2.7 puta bila veća kod pojedinaca sa DD varijantom nego kod onih sa II. Nasuprot

ovim saznanjima, nekoliko unakrsnih studija su pokazale da je kod vrhunskih sportista u disciplinama izdržljivosti dominantno zastupljen II genotip (Roth i Wackerhage, 2014). U studiji koju su sproveli Vaughan i saradnici, nosioci I alela su demonstrirali nekoliko prednosti u odnosu na D genotip u pogledu gustine mitohondrija i unutarmišićnih lipida, kao i povećane maksimalne potrošnje kiseonika (Vaughan i sar. 2013). Postoji mogućnost da ACE I/D polzmorfizam možda nije direktno povezan sa VO2max, već sa lokalnom mišićnom izdrđljivošću. Skeletni mišići poseduju lokalni renin-angiotenzin sistem čija funkcija može biti povezana sa ovim polimorfizmom (Roth i Wackerhage, 2014). Kao što se može zaključiti efekti ACE I/D polimorfizma su nekonzistentni, i očigledno imaju mali efekat na aerobni kapacitet, tako da predstavlja samo jedan deo doprinosa u složenom adaptivnom odgovoru na trening izdržljivosti. Drugi zaključak je da je aerobni kapacitet veoma složena (poligenska) osobina i da se ne može dobiti kompletna slika posmatranjem jednog gena, vec da se geni moraju posmatrati kao integralna celina.

Potraga za regulatornom poligenskom mrežom

Kao što je u prethodnom delu utvrđeno. istraživanja koja su imala za cilj da povežu polimorfizme jednog potencijalnog regulatornog genanisu dala jasnu sliku o individualnom genetskom potencijalu za aerobnu adaptabilnost. Iz tog razloga naučnici su uložili napore da konstruišu procedure na osnovu kojih će moći da se izučavaju nekoliko ili čak svi polimofrizmi u ljudskom genomu, kako bi dobili potpuniji uvid u genske regulacije izazvane treningom. Ovakve studije baziraju se na pronalaženju i identifikaciji jednonukleotidnih polimorfizama, kao i kvantifikovanju ekspresovanih mRNK molekula. Najznačajniji doprinos u ovoj oblasti dali su timovi naučnika Bouchard-a i Timmones-a, tako da će se u narednom delu ovog pregleda izložiti rezultati njihovih istraživanja.

Prva studija u nizu jeste studija u kojoj su ispitanici bili podvrgnuti visoko intenzivnomaerobnom treningutokom 6 nedelja, nakon čega su na osnovu analize mišićnih biopsija utvrđene dve grupe ispitanika. Prva grupa je izrazila visok stepen senzibiliteta na aerobni trening, i povećala svoj VO2max za oko 0.71 ± 0.1 L/min, dok je druga ispoljila veoma nizak senzitivitet i povećala svoj VO2max za samo 0.17 ± 0.1 L/min. (Timmones i sar., 2005). U ovoj studiji je demonstrirano da je usled aerobnog treninga aktivirano čak preko 500 gena, kao i geni odgovorni za modifikacije ekstracelularnog matriksa (Timmones i sar., 2005). Analizom ekspresije gena mišićnog ekstracelularnog matriksa, identifikovani su proteini koji su bili izraženo prisutni u pojedincima sa visokim senzibilitetom i to su: angiopoetin 1, angiopoetin 2, vaskularni endotelni faktor rasta (VEGF), kao i VEGF receptor 1 i 2, neutrofilin1,, trombospondin-4, α2-makroglobulin itransformišući faktor rastaβ2. Navedeni proteini su ključni za proces angiogeneze, odnosno formiranja novih kapilarnih mrežau mišićima. Na osnovu ovih saznanja mogu se nagovestiti tendencije da su modifikacije ekstracelularnog matriksa (proces angiogeneze), možda jedan od ključnih faktora koji doprinose adaptacijama na aerobni tip vežbanja.

Pojedinci koji značajno mogu unaprediti svoj VO2max kao rezultat treninga, ispoljavaju jedinstvenu mišićnu transkripcionu aktivnost 24 časa nakon treninga (Timmones i sar., 2005 i 2010). U prilog tome,osobe sa visokom senzibilnošću pretenduju mnogo većojekspresiji gena u odnosu na one niskosenzitivne u toj meri da je od ukupnog broja mRNK molekula u mišiću koji je iznosio blizu 800 nakon treninga, čak 100 bilo u većoj meri prisutno kod onih koji su znatno povećali svoj VO2max (Timmones i sar., 2010).

Timmones-a i sar. (2010) su grupu ispitanika povrgnuli treningu izdržljivosti, nakon čega su izmerili nivo adaptacionih promena putem VO2max.Nakon toga naučnici suputem kompleksnih analizamišićnih biopsija obrađivali statistički značajne mRNK molekule na osnovu kojih su pronalazili jednonukleotidne polimorfizme na genimakoji su odgovorni za nivo unapređenja VO2max. Rezultati su bili sledeći: Istraživači su identifikovali 11 jednonukleotidnih polimorfizama koji su odgovorni za 23% varijabilnosti u unapređenju VO2max (Timmones i sar., 2010). Imajući u vidu da je sposobnost unapređenja VO2max 50% nasledan (Bouchard i sar., 1999), rezultati ove studije nagoveštavaju da je polovina naslednog faktora objašnjena putem učestalih DNK varijacija. Dobijeni podaci daju mogućnost za identifikaciju osoba sa viskom i niskim senzibilitetom na trening izdržljivosti, i pomognu u individualizaciji trenažnog programa.

Sledeća studija koja je dala izuzetan doprinos u otkrivanju genske mreže odgovorne za varijabilni odziv na trening jeste studija Bouchard i sar. (2011). U ovoj studiji analizirano je 324611 jednonukleotidnih polimorfizama rasprostranjenih na svih hromo-

zomima kod 473 pojedinca iz 99 različitih familija. Povezanost svih ovih polimofrizama sa nivoom VO2max je dobijena na osnovu složenih statističkih proračunakoje su dovele do identifikacije 21-dnog jednonukleotidnog polimorfizama koji su odgovorni za 49% varijabilnosti VO2max kao odgovor na trening (Bouchard i sar., 2011). Ovi rezultati definišu skoro ceo nasledni potencijal varijacija u adaptivnom odgovoru na trening.

Doprinos ovih studija se ogleda u tome da postoji osnova za formiranje genetičkih testova koji potencijalno mogu da predvide odgovor pojedinca na trening, i kao takvi naprave razliku među onima koji neće pokazati velike napretke usled traninga i onih koji će znatno moći da unaprede svoje sposobnosti (Roth, 2008).

Zaključak

Na osnovu izloženog pregleda dosadašnjih studija moguće je izvesti nekoliko zaključaka.

Prvo, saznanje da između individua postoji značajna heterogenost u adaptivnoj sposobnosti predstavlja značajan napredak kako u pogledu individualizacije trenažnih procedura, tako i u pogledu zdravstveno-preventivnog aspekta vežbanja. Sigurno je dakle da je napravljen jedan korak unapred ka drugačijem razmišljanju kada su u pitanju preporuke zdravstvenih i sportskih institucija o zdravstveno-preventivnom vežbanju. Naime postavlja se pitanje prepisivanja programa vežbanja osobama koje pokazuju nizak stepen senzitivnosti na aerobni trening,kao i mogućnost alternativnih postupaka koji bi im pomogli da u značajnijoj meri unaprede nivo svojih sposobnosti (Timmones i sar., 2010).Takođe se postavlja pitanje da li se niska senzitivnost na jednu sposobnost (aerobni kapacitet) odražava niskom senzitivnošću i na druge adaptacije kao što je povećanje snage ili sposobnost mišićne hipertrofije (Ahtiainen i sar., 2018).

Drugo, posmatranje pomenutih razlika na osnovu jednog ili nekoliko gena, doneće samo maglovitu sliku jednog dela adaptivnih promena. Geni funkcionišu kao složena i međusobno isprepletana mreža, s stoga procedure koje su usmerene na ispitivanju ljudskog genoma kao celine mogu doneti potpuniju sliku. Takođe, izučavanje dinamike proteina (ukupan obrt proteina, stope sinteze i degradacije, post-translacione regulacije itd.) u mišićima nakon fizičkog vežbanja predstavljaju faktore koji utiču na promene u ćelijama a koje nisu u korelaciji sa stepenom transkripcije aktivnih gena (Burniston i Hoffman, 2011).

Treće, mehanizmi putem kojih se u mišiću aktivira signal koji pokreće niz kaskadnih reakcija odnosno signalnih puteva, koje kao rezultat dovode do određenih promena u ćeliji jeste kontrakcija. Prema tome, signalni putevi različitih sposobnosti, odnosno režima treninga se međusobno prepliću, i zajedničko im je da ih pokreće mišićna kontrakcija. Na primer, smatra se dapri treningu snage i pri aerobnom treningu mišićna kontrakcija putem određenih mehano-prenosnih proteina i određenih proteinskih senzora, okida signal koji pokreće kaskadu reakcija. Ipak, ono što je interesantno jestekoji su to regulatorni mehanizmi koji uprskos zajedničkom početnom signalu, moduliraju različit odgovor ćelije, odnosno različite adaptacione mehanizme.

Četvrto, u poslednje vreme se sve veće interesovanje poklanja činjenici da fizička aktivnost modifikuje aktivnost naših gena putem epigenetičkih modifikacija (Lin i Rönn, 2014). Ispostavilo se da se nakon aerobnog vežbanja ove modifikacije različito deluju na različita tkiva, pa je tako primećena smanjena metilacija DNK u mišićnom tkivu a povećanja u adipoznom (Rönn i sar., 2013; Nitert i sar., 2012). Smanjena, odnosno povećana metilacija DNK uslovljava povećanu ili smanjenu aktivnost, odnosno ekspresiju. Ove razlike sugerišu da epigenetički faktori mogu biti potencijalno objašnjenje na pitanje kako fizička aktivnost može doprineti zdravstvenom statusu pojedinca.

Oblast izučavanja fizioloških adaptacija organizma na fizičku aktivnost na molekularnomnivou je još u svom usponu, ali je takođe već doprinela otkrivanju mnogih mehanizama putem kojih se čovek adaptira na fizičku aktivnost. Buduće tendencije naučnika u ovoj oblasti, a u pogledu varijabilnosti adaptacija ogledaju se u pronalaženju biomarkera pomoću kojih će se moći identifikovati ove razlike. Kao što se može zaključiti heterogeni odgovor ljudi na trening izdržljivosti je veoma složen i multifaktoralni fenomen i tek je mali ali ipak značajan napredak postignut u razjašnjenju ovog molekularnog mozaika.

Literatura

1. Booth, F. W., & Laye, M. J. (2010). The future: genes, physical activity and health. Acta physiologica, 199(4), 549-556.
2. Bouchard, C., & Rankinen, T. (2001). Individual differences in response to regular physical activity. Medicine and science in sports and exercise, 33(6 Suppl), S446-51.
3. Bouchard, C., An, P., Rice, T., Skinner, J. S., Wilmore, J. H., Gagnon, J., ... & Rao, D. C. (1999). Familial aggregation ofV o 2 max response to exercise training: results from the HERITAGE Family Study. Journal of applied physiology, 87(3), 1003-1008.
4. Bouchard, C., Blair, S. N., Church, T. S., Earnest, C. P., Hagberg, J. M., Häkkinen, K., ... & Rao, D. C. (2012). Adverse metabolic response to regular exercise: is it a rare or common occurrence?. PloS one, 7(5), e37887.
5. Bray, M. S., Hagberg, J. M., Perusse, L., Rankinen, T., Roth, S. M., Wolfarth, B., & Bouchard, C. (2009). The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: the 2006-2007 update. Medicine & Science in Sports & Exercise, 41(1), 34-72.
6. Burniston, J. G., & Hoffman, E. P. (2011). Proteomic responses of skeletal and cardiac muscle to exercise. Expert review of proteomics, 8(3), 361-377.
7. Hamel, P., Simoneau, J. A., Lortie, G. I. L. L. E. S., Boulay, M. R., & Bouchard, C. L. A. U. D. E. (1986). Heredity and muscle adaptation to endurance training. Medicine and science in sports and exercise, 18(6), 690-696.
8. Hoppeler, H. (2016). Molecular networks in skeletal muscle plasticity. Journal of Experimental Biology, 219(2), 205-213.
9. Jensen, T. E., Wojtaszewski, J. F. P., & Richter, E. A. (2009). AMP-activated protein kinase in contraction regulation of skeletal muscle metabolism: necessary and/or sufficient?. Acta physiologica, 196(1), 155-174.
10. Keller, P., Vollaard, N. B., Gustafsson, T., Gallagher, I. J., Sundberg, C. J., Rankinen, T., ... & Timmons, J. A. (2010). A transcriptional map of the impact of endurance exercise training on skeletal muscle phenotype. Journal of applied physiology, 110(1), 46-59.
11. Lakka, T. A., Venalainen, J. M., Rauramaa, R., Salonen, R., Tuomilehto, J., & Salonen, J. T. (1994). Relation of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness to the risk of acute myocardial infarction in men. New England Journal of Medicine, 330(22), 1549-1554.
12. Lin, J., Wu, H., Tarr, P. T., Zhang, C. Y., Wu, Z., Boss, O., ... & Lowell, B. B. (2002). Transcriptional co-activator PGC-1α drives the formation of slow-twitch muscle fibres. Nature, 418(6899), 797.
13. Ling, C., & Rönn, T. (2014). Epigenetic adaptation to regular exercise in humans. Drug discovery today, 19(7), 1015-1018.
14. Montgomery, H. E., Clarkson, P., Dollery, C. M., Prasad, K., Losi, M. A., Hemingway, H., ... & World, M. (1997). Association of angiotensin-converting enzyme gene I/D polymorphism with change in left ventricular mass in response to physical training. Circulation, 96(3), 741-747.
15. Nitert, M. D., Dayeh, T., Volkov, P., Elgzyri, T., Hall, E., Nilsson, E., ... & Weishaupt, H. (2012). Impact of an exercise intervention on DNA methylation in skeletal muscle from first-degree relatives of patients with type 2 diabetes. Diabetes, 61(12), 3322-3332.
16. Prud'Homme, D., & FONTAINE, E. (1984). of maximal aerobic power to training is genotype-dependent. Medicine and science in sports and exercise, 16(5), 459-493.
17. Rönn, T., Volkov, P., Davegårdh, C., Dayeh, T., Hall, E., Olsson, A. H., ... & Jones, H. A. (2013). A six months exercise intervention influences the genome-wide DNA methylation pattern in human adipose tissue. PLoS genetics, 9(6), e1003572.
18. Roth, S. M. (2008). Perspective on the future use of genomics in exercise prescription. Journal of Applied Physiology, 104(4), 1243-1245.
19. Steinbacher, P., Feichtinger, R. G., Kedenko, L., Kedenko, I., Reinhardt, S., Schönauer, A. L., ... & Förster, H. (2015). The single nucleotide polymorphism Gly482Ser in the PGC-1α gene impairs exercise-induced slow-twitch muscle fibre transformation in humans. PloS one, 10(4), e0123881.
20. Timmons, J. A. (2011). Variability in training-induced skeletal muscle adaptation. Journal of applied physiology, 110(3), 846-853.
21. Timmons, J. A., Jansson, E., Fischer, H., Gustafsson, T., Greenhaff, P. L., Ridden, J., ... & Sundberg, C. J. (2005). Modulation of extracellular matrix genes reflects the magnitude of physiological adaptation to aerobic exercise training in humans. BMC biology, 3(1), 19.
22. Timmons, J. A., Knudsen, S., Rankinen, T., Koch, L. G., Sarzynski, M., Jensen, T., ... & Åkerström, T. (2010). Using molecular classification to predict gains in maximal aerobic capacity following endurance exercise training in humans. Journal of applied physiology, 108(6), 1487-1496.
23. Timmons, J. A., Larsson, O., Jansson, E., Fischer, H., Gustafsson, T., Greenhaff, P. L., ... & Sundberg, C. J. (2005). Human muscle gene expression responses to endurance training provide a novel perspective on Duchenne muscular dystrophy. The FASEB Journal, 19(7), 750-760.
24. Vaughan, D., Huber-Abel, F. A., Graber, F., Hoppeler, H., & Flück, M. (2013). The angiotensin converting enzyme insertion/deletion polymorphism alters the response of muscle energy supply lines to exercise. European journal of applied physiology, 113(7), 1719-1729.
25. Wackerhage, H. (Ed.). (2014). Molecular exercise physiology: an introduction. Routledge.
26. Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. Cmaj, 174(6), 801-809.
27. Wei, M., Gibbons, L. W., Mitchell, T. L., Kampert, J. B., Lee, C. D., & Blair, S. N. (1999). The association between cardiorespiratory fitness and impaired fasting glucose and type 2 diabetes mellitus in men. Annals of internal medicine, 130(2), 89-96.
28. Wisløff, U., Najjar, S. M., Ellingsen, Ø., Haram, P. M., Swoap, S., Al-Share, Q., ... & Britton, S. L. (2005). Cardiovascular risk factors emerge after artificial selection for low aerobic capaci

UDK: 796.1-055.2
Naučni članak

EVALUACIJA EFEKATA MINI PROGRAMA REKREACIJE (*FIT-BALL*) ZA VREME RADNOG PROCESA NA MOTORIČKI STATUS ŽENA KOJE VODE SEDENTARNI NAČIN ŽIVOTA

Nebijša Jotov[1], Vladimir Miletić[2], Željko Rajković[2]

[1]Gimnazija „Sveti Kirilo i Metodije“, Dimitrovgrad
[2]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu

Sažetak.
Jedna od osnovnih karakteristika savremenog načina rada jeste smanjenje kretne aktivnosti čoveka za vreme obavljanja profesionalne delatnosti. Usled primene novih tehnoloških dostignuća i sedentarnog načina života dolazi do uvećanja opterećenja za vreme rada, funkcionalnog opterećenja ključnih fizioloških sistema i ljudskog organizma u celini, kao i do pojave zamora i sniženja radne sposobnosti. Savremeni način rada povezan je sa radom na kompjuteru, te zbog toga u sebi nosi psihičko i nervno-emocionalno opterećenje u toku rada. Usled prinudnog radnog položaja dolazi do smanjenja efikasnosti rada kardiovaskularnog, koštano-zglobnog, mišićnog, disajnog i drugih sistema ljudskog organizma. Ukupan uzorak u istraživanju činilo je 28 ispitanica starosti od 30-40 godina koje su ispunjavale radne zadatke u sedećem radnom položaju. Primenjen je tromesečni eksperimentalni mini program (Fit-ball), tri puta nedeljno po 15min. Pored toga ispitanice za vreme rada na radnom mestu umesto stolica sedele su na velikim loptama. Primenjeni tretman ostvario je pozitivne efekte na motorički status ispitanica. Testiranje razlika između inicijalnog i završnog merenja primenjenog programa pokazuje značajnu statističku razliku na nivou značajnosti p<0,05 kod svih ispitivanih varijabli (Test hodanja – UKK-2km; test hodanja je vreme od 6min-6MWT; pretklon u sedu – MFLPRS; ležanje - sed – MRLSE, zaklon trupom – MRZTRU; izdržaj u zgibu – MRIZGI; čučnjevi – MRČUČ. Cilj istraživanja je da se utvrde i analiziraju efekti primene tromesečnog mini programa u toku rada (model Fitball) na poboljšanju nivoa razvoja motoričkog statusa žena koje rade u sedećem položaju.
Ključne reči: mini-program rekreacije, motoričke sposobnosti, savremeni način rada

Abstract.
One of the main characteristics of contemporary work is a decrease in moving actions of individuals during working processes. Application of contemporary technological advancements and a predominantly sedentary lifestyle lead to an increase in burden during work, functional burdening of key physiological systems and the human body overall, as well as fatigue and lowered work capacity. Contemporary work styles are connected to working on computers, hence contributing to mental and neuro emotional burdening during work. This kind of forced position during work causes diminished efficiency of the cardio-vascular, osteoarticular, muscular, respiratory and other systems in the human body. The total sample in this research comprised 22 female subjects aged 30-40, performing work tasks in sedentary position. An experimental small-scale programme (Fit-ball) was applied, three times per week in the duration of 15 minutes. In addition, the respondents spent their working hours sitting on yoga balls instead of chairs. The applied treatment produced positive effects on the motor status of the respondents. Testing of differences between the initial and the final assessment of the applied programme shows a significant statistic difference on the level of significance p<0.05 in the following tested variables: walking test – UKK-2km; walking test has the time frame of 6min-6MWT; forward bend from the sedentary position – MFLPRS; lying – sit-up – MRLSJE, backbend – MRZTRU; pull-up plank – MRIZGI; squat – MRČUČ. The aim of this research is to determine and analyse the effects of the application of a three-month programme during working hours (Fit-ball model) on improving the level of development of the motor status in women working in sedentary positions.
Key words: small scale recreational programme, motor capacity, contemporary work style

Uvod

Moderan način života i razne tehnološke pogodnosti predstavljaju značajan riziko-faktor za razvoj mnogih tegoba i nastanak masovnih nezaraznih bolesti. Dugogodišnji sedentarni način života može dovesti do mnogih degenerativnih oboljenja koštano-zglobnog sistema, napetosti i ukočenosti vratnih i ramenih mišića, problema sa cirkulacijom, zamor očiju i td. Usled dugotrajnog sedenja, sa jedne strane dolazi do skraćenja mišića pregibača kuka i grudnog koša, a sa druge dolazi do izduženja i slabljenja mišića

u gornjem delu leđa i narušavanje motoričkog i funkcionalnog statusa čoveka.

Posebno ugroženu kategoriju radnika predstavljaju oni koji rade u sedećem položaju. Prema navodima Ashamova (2014, s. 204) intelektualna aktivnost sa pozicije fiziologije karakteriše se većim opterećenja moždanih funkcija, uslovljenim usmeravanjem koncentracije pažnje na ograničeni krug pojava i objekata. Kao rezultat procesa aktivacije centralnog nervnog sistema usmerena ka pojedinim nervnim centrima dolazi do brzog zamaranja. Zbog toga karakteristične crte intelektualnog rada treba smatrati visoki napor centralnog nervnog sistema i organa čula kod ograničene kretne aktivnosti. U današnje vreme sve veći interes privlače problemi vezani za ograničenu kretnu aktivnost čoveka, a pre svega zdravstveni problemi. Tipične promene karaktera savremenog rada odnose se na nedovoljno aktiviranje malih mišićnih grupa. Zamena teškog mišićnog rada lakim ne odnosi se samo na obavljanje profesionalnog rada, već i na svakodnevni život savremenog čoveka. Savremena tendencija progresa dovodi do naglog smanjenja obima sistematske mišićne aktivnosti, smanjenja intenzivnosti funkcije mišića. Usled toga dolazi do razvoja hipokinezije koja postaje problem masivnih razmera. Hipokinezija podrazumeva deficit kretne aktivnosti koji dovodi do smanjenja mišićnog tonusa i kontraktiktivnu silu mišića usled čega se kao posledica javlja hipodinamika - stabilno narušavanje funkcija organizma (koštano-zglobnog aparata, krvotok, respiratorne funkcije, hormonalne funkcije); (Revenko i sar., 2015).

Radnu aktivnost čoveka čine raznovrsni pokreti, nervno-psihička i fizička naprezanja. Specifičnost različitih tehnoloških procesa zahteva poznavanje prirode pokreta tokom obavljanja radnih operacija, razvoj perceptivnih i misaonih procesa. Zbog obavljanja jednoličnih i monotonih pokreta tokom radnog procesa javlja se zamor različitog stepena i karaktera u zavisnosti od radnih operacija koje se obavljaju.

U zemljama bivšeg Sovjetskog Saveza primenu vežbanja u toku rada nazivaju „proizvodna gimnastika“. Prema navodima Geleckaja i sar. (2014) proizvodnu gimnastiku karakteriše i kompleks specijalnih gimnastičkih vežbi, koje se primenjuju u toku radnog dana, u cilju profilakse i oporavka.

Na osnovu klasifikacije Grišine (2014, 56) proizvodnu gimnastiku klasifikujemo u četiri vrste: uvodna gimnastika, fiskulturna pauza, fiskulturna minuta i mikropauza.

Kao korektivno sredstvo se primenjuju primereni programi rekreacije na radnom mestu u funkciji oporavka, aktivnog odmora, prevencije i ublažavanja akutnog zamora i negativnih efekata karaktera i uslova rada.

Prema Blagajcu (1994, s. 143) prilikom modelovanja programa sportske rekreacije u procesu rada neophodno je:

- primenjivati naučna saznanja i praktična iskustva o psihofiziološkim i programskim osnovama primene aktivnog odmora u procesu rada;
- analiza poslova i zadatka koji se obavljaju;
- rezultati provere zdravstvenog stanja radnika;
- analiza organizacionih, mikroklimatskih, tehnoloških uslova i mogućnosti primene programiranih sportsko-rekreativnih aktivnosti u procesu rada;
- analiza subjektivne procene od strane radnika, vrste i karaktera posla, opterećenja u toku rada, pojave i simptomatologije zamora;

Neophodno je uraditi jednu kompleksnu analizu programa rekreacije u toku radnog procesa koja bi se zasnivala na biomehaničkoj i kineziološkoj analizi pokreta tokom rada. Isto tako treba uzeti u obzir fiziološke karakteristike, funkcionalne promene i nervno-psihičko naprezanje u procesu rada. U dosadašnjoj praksi postoji niz klasifikacija radne aktivnosti koje se zasnivaju na raznim principima (Mangarov, Georgiev, Hane, 1974; Belanovič i Mazničenko, 1961; Asev, 1972, Kosilina, 1984). Prilikom primene modela programa aktivnosti u toku radnog procesa treba da se uzmu u obzir sledeći pokazatelji: radna poza, uticaj radne sredine, opterećenje i angažovanost određenih mišićnih grupa, fiziološke i psihološke karakteristike radnog procesa. Na osnovu ovih pokazatelja možemo da klasifikujemo radnu aktivnost ljudi na četiri grupe:

- ljudi koji rade u sedećem položaju i obavljaju radne operacije sa malom amplitudom pokreta koje se karakterišu visokim nervno-psihičkim naprezanjima i ograničenim utroškom energije;
- ljudi koji rade u sedećem položaju sa velikim raznovrsnošću pokreta i umerenim fizičkim i nervno-psihičkim naprezanjima;
- profesije koje zahtevaju slobodan izbor radne poze, veliku raznovrsnost pokreta i

veliko opterećenje;
- profesije koje su vezane za određeni položaj tela tokom rada i jednoličnu radnu aktivnost.

U poslednje vreme postoje mnogi programi rekreacije koji se sprovode na radnom mestu za čije sprovođenje je neophodno korišćenje velike lopte Fit-ball. Ovi programi imaju profilaktički efekat i zahvaljujući amortizacionoj funkciji lopte dolazi do poboljšanja krvotoka, metabolizma, rasterećenje kičmenog stuba i dinamičkog angažovanja mišića.

Prema Blagajcu (1999, 13) svakodnevno sedenje na lopti na radnom mestu predstavlja koristan i veoma jednostavan program vežbanja. Prednosti i koristi koje možete imati ako terapeutsku loptu koriste za sedenje ogledaju se u sledećim:
- dinamički položaj, dobra pokretljisvost kičme, čime se eliminiše pogrbljenost i statičko naprezanje mišića vrata i leđa;
- aktivno sedenje u toku koga se dinamički angažuju mišiće leđa, trbuha i nogu;
- održavanje fizioloških krivina kičmenog stuba;
- bolju cirkulaciju krvotoka mišića leđa i hrskavičnih diskusa, a time i bolje trofičke procese u njima;
- bolje disajne i probavne funkcije;
- dobra cirkulacija krvotoka u nogama i predelu kukova;
- prevencija, otklanjanje i ublažavanje tegoba kičme.

Po navodima Sajkine (2004, 12) vežbe koje se sprovode na Fitball-u optimizuju vestibularni aparat, razvijaju dobru koordinaciju i balans funkciju, a pored toga stimulišu motorne funkcije. Polazeći od navedenog modelovali smo petnaestominutni mini program Fitball kod žena starosti od 30-40 godina koje treba da zadovolje sledeće zahteve:
- da su dobrovoljno prihvatile učešće u programu i da rade sedeći na radnom mestu;
- da primenjeni sadržaji aktivnosti doprinose kompenzaciji i korekciji negativnih uticaja jednoobraznih radnih operacija;
- da u toku sprovođenja programa osobe sede na velikim loptama i da ne koriste stolice na radnom mestu;
- da se u toku sprovođenja programa postižu efekte aktivnog odmora i otkloni nervno-psihička napetost;
- da se prilikom sprovođenja programa postigne pozitivna emocionalnost i dobro raspoloženje.

Motoričke sposobnosti čoveka omogućuju realizaciju raznih vrsta kretanja. Prema Zaciorskom (2002), motoričke sposobnosti su oni aspekti intenziteta (snaga i brzina) i ekstenziteta (trajanje i broj ponavljanja) motoričke aktivnosti koje se mogu opisati jednakim parametarskim sistemom, izmeriti identičnim skupom mera u kojima deluju analogni, fiziološki biohemijski, morfološki i biomehanički mehanizmi (Milanović, 2009).

Problem istraživanja je utvrditi efekte eksperimentalnog tretmana primene aktivnog odmora u toku rada (Fitball) na poboljšanje motoričkog statusa žena koje vode sedentarni način života.

Predmet istraživanja predstavljaju komponente motoričkog statusa (promene motoričkog statusa) žena koje vode sedentarni način života.

Cilj istraživanja je da se utvrde i analiziraju efekti primene tromesečnog mini programa u toku rada (model Fitball) na poboljšanje nivoa razvoja motoričkog statusa žena koje rade u sedećem položaju.

Za realizaciju postavljenog cilja istraživanja neophodno je da realizujemo sledeće zadatke istraživanja:
- proučiti izvore literature koji se odnose na problematiku motoričkih promena kod programiranog aktivnog odmora u toku rada – mini programa koji su modelovani na osnovu kompleksne analize poslova i zadataka, potreba i interesa radnika za aktivnim odmorom u procesu rada;
- utvrditi dali će primena programiranog modela mini programa aktivnog odmora u procesu rada (Fitball) dovesti do pozitivnih efekata motoričkih sposobnosti ispitanica;
- utvrditi srednji nivo i varijabilnost motoričkih karakteristika na inicijalnom i završnom merenju kod primenjenog mini programa aktivnog odmora u procesu rada;

- utvrditi nivo promena – razlika između inicijalnog i završnog merenja motoričkog statusa ispitanica primenom t-kriterijuma Studenta;

Metode istraživanja

Imajući u vidu cilj i predmet istraživanja primenili smo sledeće metode istraživanja:

- eksperimentalni metod sa jednom eksperimentalnom grupom (grupa Fitball – mini program vežbanja na radnom mestu). Eksperimentalni faktor realizuje se u okviru tromesečnog programa (3x sedmično po 15min; pored toga ispitanice umesto stolica na radnom mestu su koristile Fitball lopte);
- Teorijska metoda: metodi analize sadržaja;
- Statističke metode: deskriptivna statistika, t-test.

Uzorak ispitanika (N=28) činile su žene starosti od 30-40 godina. Na početku eksperimentalnog programa prosečna starost ispitanica bila je 34,16 godina. Lica koja su bila uključena u eksperiment morala su da zadovolje sledeće kriterijume: da nemaju zdravstvene probleme, da obavljaju radne zadatke u sedećem položaju, da učestvuju redovno i programu, da sede na loptama dok rade, da su dobrovoljno prihvatile učešće u programu.

Uzorak varijabli – Primenjena baterija mernih instrumenata za procenu motoričkog statusa ispitanica sastojao se od sedam testa za ocenu pojedinih segmenata motorike:

- test hodanja na 2km – UKK2km;
- test hodanja za vreme od 6min – 6MWT;
- pretklon u sedu (MFLPRS);
- ležanje – sed (MRLSE);
- zaklon trupom (MRZTRU)
- izdržaj u zgibu (MRIZGI);
- čučnjevi (MRČUČ).

Uslovi merenja – Testiranja motoričkog statusa ispitanica su vršeni u prepodnevnim časova u fitness kabinetu koji je dovoljno prostran, osvetljen, a temperatura vazduha takva da su se ispitanice osećale ugodno. Ispitanice su bile obučene u odgovarajuću sportsku opremu.

Organizacija testiranja – Redosled primenjene baterije instrumenata testova za procenu motoričkog statusa ispitanica je bio isti za sve ispitanice. Testiranje je obavljeno po principu stanica. Promena stanica je vršena na znak koordinatora merenja, a na jednoj stanici su se nalazile 4-5 ispitanica. Testovi su bili raspoređeni tako da bi se izbegao zamor kod ispitanica. Pojedine motoričke sposobnosti testirala je jedna te ista osoba. Testiranje aerobnih sposobnosti (UKK2km) ispitanice su radile u grupama po 14.

Testiranje motoričkih sposobnosti izvršeno je pre početka sprovođenja tretmana (inicijalno merenje) i na kraju programa (završno merenje). Dobijeni rezultati na inicijalnom i završnom merenju obrađeni su adekvatnim metodama pomoću kojih smo dobili odgovarajuće informacije u vezi istraživačkog problema.

Primenom deskriptivnih statističkih procedura izračunati su osnovni statistički parametri za sve testirane varijable. Za utvrđivanje značajne statističke razlike između inicijalnog i završnog testiranja ostvarenih efekata mini programa primenili smo t-test Studenta.

Rezultati istraživanja

Prilikom prikazivanja rezultata našeg istraživanja prvo ćemo prezentovati osnovne centralne i disperzione parametre motoričkih karakteristika ispitanica, a potom i razlike u sistemu varijabli inicijalnog i finalnog tretmana mini programa Fitball. Uvidom u Tabelu 1 u kojoj su prezentovani rezultati deskriptivnih statističkih varijabli koje se odnose na motorički status žena kod primenjenog mini programa u toku radnog procesa (Fitball) na inicijalnom merenju ukazuju da nema značajnih odstupanja od normalne distribucije.

UDK: 796.1-055.2
Naučni članak

Tabela 1. Osnovni centralni i disperzioni pokazatelji i razlika na inicijalnom i finalnom merenju varijabli motoričkih sposobnosti ispitanica kod primenjenog merenja u procesu rada (Fitball)

Varijable	N	M	min	max	R	SD	S2	V%	t	df	p
UKK-2km-I	28	16,84	13,24	21,59	8,35	2,23	4,96	13,24	6,758	27	0,000
UKK-2km-F		16,45	13,08	21,90	8,11	2,30	5,27	13,98			
6MWT-I	28	516,54	412,00	620,00	208,00	55,88	3122,04	10,22	-9,104	27	0,000
6MWT-F		550,39	441,00	646,00	205,00	56,43	3184,54	10,25			
MFLPRS-I	28	26,96	9,00	42,00	33,00	8,31	69,07	30,82	-6,000	27	0,000
MFLPRS-F		28,11	10,00	41,00	31,00	8,00	64,03	28,46			
MRLSE-I	28	12,79	2,00	21,00	19,00	5,24	27,43	40,97	-12,231	27	0,000
MRLSE-F		14,07	3,00	22,00	19,00	5,34	28,51	37,95			
MRZTRU-I	28	19,40	2,00	33,00	31,00	9,35	87,39	42,20	-9,546	27	0,000
MRZTRU-F		21,00	3,00	34,00	31,00	9,39	88,15	44,71			
MRIZGI-I	28	9,63	1,21	16,28	15,07	4,16	17,32	22,05	-7,255	27	0,000
MRIZGI-F		10,47	2,13	17,23	15,10	3,99	15,95	38,11			
MRČUČ-I	28	18,86	10,00	25,00	15,00	4,21	17,76	22,05	-14,291	27	0,000
MRČUČ-F		21,64	12,00	29,00	17,00	4,17	17,35	18,44			

Legenda: UKK2km – test hodanja na 2km; 6MWT – test hodanja za vreme od 6min; MFLPRS - pretklon u sedu; MRLSE - ležanje –sed; MRZTRU - zaklon trupom; MRIZGI - izdržaj u zgibu; MRČUČ čučnjevi;

Uvidom u srednje vrednosti rezultati na testu hodanja (UKK2km) na inicijalnom merenju zabeležena je vrednost od 16,84min, a na finalnom 16,45min. Raspon statističke serije, tj. varijaciona širina na inicijalnom merenju iznosi 8,35min, a na finalnom merenju 8,11. Prosečno odstupanje svih empirijskih rezultata od aritmetičke sredine iznosila je 2,23min na inicijalnom merenju, a 2,30 min na finalnom testiranju . Koeficijent varijacije (V%) opisuje grupu kao homogenu, jer je na inicijalnom merenju iznosio 13,24%, a na finalnom merenju 13,98%.

Dobijeni rezultati srednje vrednosti na testu (6MWT) na inicijalnom testiranju iznosi 516,54m, a na finalnom merenju 550,39m (prirast od 64,50m). Raspon statističke serije na inicijalnom merenju iznosi 208,00m, a na finalnom 205,00m. Prosečno odstupanje svih empirijskih rezultata od aritmetičke sredine iznosi 55,77m na inicijalnom, a 54,43m na završnom merenju. Koeficijent varijacije (V%) na inicijalnom testiranju iznosi 18,22%, a na finalnom 10,25% opisujući grupu kao izuzetno homogenu. Srednje vrednosti rezultata na testu pretklon u sedu (MFLPRS) na inicijalnom merenju beleže rezultati od 26,96, a na finalnom 38,11 (prirast od 1,15). Prosečno odstupanje svih empirijskih rezultata od srednje vrednosti, tj. SD na inicijalnom merenju iznosi 8,31, a na finalnom merenju 8,00. Vrednost koeficijenta varijacije (V%) kod varijable (MFLPRS) na inicijalnom merenju iznosi 30,82%, a na finalnom 28,46. Rezultati ove varijable pokazuju da se grupa nalazi na granici između homogenog i nehomogenog uzorka. Kod ispitanica eksperimentalne grupe prosečna izmerena vrednost u testu ležanje – sed (MRLSE) na inicijalnom merenju iznosilo je 12,79, a na finalnom 14,07. Raspon statističke serije, tj. varijaciona širina na inicijalnom i završnom merenju iznosila je 19. Prosečno odstupanje svih empirijskih rezultata od srednje vrednosti na inicijalnom merenju iznosila je 5,24, a an finalnom merenju 5,34. Koeficijent varijacije (V%) na inicijalnom testiranju iznosio je 40,97, a na finalnom 37,95 predstavljajući grupu kao nehomogenu.

Uvidom u srednje vrednosti rezultata testa zasuk trupa (MRZTRU) na inicijalnom testiranju zabeležena je vrednost od 19,40, a na finalnom 21,00. Varijaciona širina na inicijalnom i završnom merenju beležila je iste vrednosti – 31,00, a standardna devijacija na inicijalnom merenju iznosila je 9,35, a na finalnom 9,39. Koeficijent varijacije (V%) na inicijalnom merenju beleži vrednosti od 48,20%, a na završmonom 44,78 opisujući grupu kao nehomogenu.

Srednje vrednosti na testu izdržaj u zgibu (MRIZGI) na inicijalnom merenju iznosila je 9,63, a na završnom 10,47. Raspon statističke serije, tj. varijaciona širina na inicijalnom merenju iznosila je 15,07, a na završnom 15,10. Prosečno odstupanje od srednje vrednosti na inicijalnom merenju iznosilo je 4,16, a na završnom 3,99. Koeficijent varijacije (V%) na inicijalnom testiranju iznosio je 43,20, a na finalnom 38,11 opisujući grupu kao nehomogenu.

Ispitanice eksperimentalne grupe na testu čučnjeva (MRČUČ) na inicijalnom

merenju zabeležile su prosečnu vrednost od 18,86, a na završnom 21,64. Raspon statističke serije na inicijalnom merenju iznosio je 15,00, a na finalnom 17,00. Prosečno odstupanje svih empirijskih rezultata od srednje vrednosti na inicijalnom merenju iznosilo je 4,21, a na završnom 4,17. Koeficijent varijacije (V%) na inicijalnom testiranju zabeležio je vrednost od 22,05%, a na završnom 18,44% opisujući grupu kao homogenu.

U tabeli br. 1 prikazane su kvantitativne promene inicijalnog i završnog merenja motoričkih karakteristika primenom t-testa za zavisne varijable – t-vrednosti, df - stepen slobode, p - nivo značajnosti. Upoređeno je inicijalno i finalno merenje primenjenog tretmana za svakog ispitanika.

Testiranje razlika inicijalnog i finalnog merenja efekta primenjenog mini programa (Fitball) ispitivanih varijabli pokazuju statistički značajnu razliku uz nivo značajnosti od $p<0,05$ kod svih varijabli. Rezultati varijabli iz motoričkog prostora pokazuju poboljšanje – optimizaciju motoričkih sposobnosti ispitanica.

Diskusija

U sistemu motoričkih varijabli nakon primene eksperimentalnog tretmana evidentirane su promene kod svih varijabli. Dobijene rezultate našeg istraživanja kada je reč o motoričkim sposobnostima možemo da uporedimo sa istraživanjima Vorotova (2013). Analizirane rezultate na inicijalnom testiranju kada je u pitanju test UKK2km pomoću koga može da se odredi Fitness-index ispitanica i VO2max, u skladu je sa rezultatima istraživanja (Zrnić, 2011) koji je istraživao motoričke karakteristike kod žena. Na finalnom merenju došlo je do optimizacije motoričkih karakteristika ispitanica koje su bile podvrgnute eksperimentalnom tretmanu mini programa Fitball u procesu rada. Ako uporedimo rezultate iz motoričkog prostora primenjenog programa našeg istraživanja sa rezultatima drugih rekreativnih programa koji se realizuju u okviru fitnes klubova zabeležićemo nešto bolje efekte programa u fitnes klubovima, s obzirom da je vreme trajanja vežbanja duže. Ove razlike u transformaciji motoričkog statusa javljaju se zbog različitog volumena opterećenja (dužina trajanja i intenzitet rada).

Došlo je do poboljšanja rezultata na testu UKK2km na finalnom testiranju (od 16,84min na 16,45min, poboljšanje od 0,39min, $t=6,758$, $p=0,000$).
Uvidom u rezultate t-testa kod varijable na testu 6MWT (hodanje za vreme od 6 minuta) na finalnom testiranju registrovana je značajna statistička razlika. Došlo je do poboljšanja rezultata - razlika između inicijalnog i završnog testiranja od 33,357m, $t=6,752$, $p=0,000$).

Promene nakon primene eksperimentalnog tretmana su evidentirane kod testa fleksibilnosti pretklon u sedu (MFLPRS). Došlo je do poboljšanja fleksibilnosit kod ispitanica (od 26,96cm na 28,11cm, prirast od 1,142cm, $t=-6,000$, $p=0,000$). Fleksibilnost je jedna od motoričkih sposobnosti koja se pod uticajem odgovarajućih sportsko-rekreativnih tretmana može relativno dobro razviti, a što se temelji na činjenici da ova sposobnost nije pod visokim genetskim uticajem. Najčešće fleksibilnost obrađuje se u studijama u kojima se analiziraju različiti transformacijski sportsko-rekreativni programi, a u većini slučajeva ona se prati zajedno sa promenama drugih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Rezultati ispitivane varijable zaklon trupom (MRZTRU) su pokazatelj izdržljivosti u snazi mišića leđne muskulature. Došlo je do optimizacije rezultata usled primene tretmana (tako je na inicijalnom merenju zabeležena je vrednost od 19,40, a na finalnom 21,00 – prirast rezultata od 1,857, $t=-12,231$, $p=0,000$). Imajući u vidu da ispitanice rade u sedećem položaju te da mišići leđne muskulature su izloženi istezanju, rezultati na ovom testu pokazuju da je izdržljivost u snazi mišića gornjeg dela leđa na zadovoljavajućem nivou.

Dinamika pokazatelja rezultata statičke izdržljivosti mišića ruku i ramena na testu izdržaj u zgibu (MRIZG) i na inicijalnom i na završnom merenju nije na zadovoljavajućem nivou. Došlo je do minimalnog prirasta rezultata, tako da na inicijalnom testiranju srednja vrednost je bila 9,63, a na finalnom 10,47s, $t=-7,255$, $p=0,000$. Očigledno je da je test bio pretežak za ovaj uzorak ispitanica.

Inspekcijom rezultata kod testa izdržljivosti u snazi donjih ekstremiteta – čučnjevi (MRČUČ) možemo zaključiti da je nakon eksperimentalnog tretmana došlo do statistički značajnih promena. Registrovano je poboljšanje prosečnih rezultata na testu od 18,86

na inicijalnom merenju na 21,64 na završnom merenju, t=-14,291, p=0,000. Ako dobijene rezultate uporedimo sa preporučenim vrednostima rezultata na testu za dati uzrast (od 30-40 godina prema O. Sura, Liite R. 1991) primećujemo da su ispitanice poboljšale motorički status u testu izdržljivosti u snazi donjih ekstremiteta od jednog prosečnog rezultata ka dobrom.

Dobijeni rezultati motoričkog statusa ispitanica su rezultat upravljanja procesom vežbanja, odnosno upravljanja transformacijama pojedinih dimenzija motoričkog statusa ispitanica primenom adekvatnog mini programa rekreacije (Fitball) u toku radnog procesa.

Zaključak

- Primenjeni mini program rekreacije (Fitballl) predstavlja dobar instrument za optimizaciju pojedinih dimenzija motoričkog statusa žena koje vode sedentarni način života;
- Prosečne vrednosti ispitivanih varijabli motoričkih sposobnosti ispitanica pokazuju pozitivne promene nivoa motoričkog statusa u svim ispitanim motoričlkim karakteristikama;
- analizirani rezultati koeficijenta varijacije (V%) u većini slučajeva kod svih testiranih varijabli na inicijalnom i finalnom merenju opisuju grupu kao homogenu, izuzev kod varijabli ležanje sed (MRLSE), zasuk trupa (MRZTRU), i izdržaj u zgibu (MRIZG);
- testiranje kvantitativnih promena između inicijalnog i finalnog merenja u motoričkim varijablama pokazuju značajnu statističku razliku na nivo značajnosti p<0,05 kod ovih ispitivanih varijabli;
- Dobijeni rezultati motoričkog statusa ispitanica su rezultat upravljanja procesom vežbanja - primena mini programa (Fitball) u toku radnog procesa.

Literatura

1. Aseev, G.M. et al. (1972). Medicinski kontrol na proizvodstvenata gimnastika, Sofia.
2. Ashamov, A.A. (2014). Vlijanie zanjatij proizvodstvenoj gimnastikoj na pokazateli fizičeskogo razvitia i serdečno-sosudistuju sistemu ofisnih sotrudnikov. Obrazovane i samorazvitie, №20 (40) – s. 203-208.
3. Belanovič, V.V., Mazničenko, V. (1961). Proizvodstvenaja gimnastika. Moskva.
4. Blagajac, M. (1994). Teorija sportske rekreacije, Beograd, SIA.
5. Blagajac, M. (1999). "Aerobic ball" program aerobnog vežbanja na loptama, Časopis Rekraeacija, Asocijacija Sport za sve, Beograd, br. 3/99, s. 12-14.
6. Geleckaja, L.N., Birdigulova, I.J., Šubin, D.A., Konovalova, R.I. (2014). Fizičeskaja kultura studentov specialnogo učebnogo odelenija: Učeb. posobie. Krasnojarsk, Sib. federacija, s. 220.
7. Grišina, J.I. (2014). Profesionalno prikladnaja fizičeskaja podgotovka, Feniks, Moskva.
8. Kosilina, N.M. (1984). Struktura form proizvodstvenoj gimnastiki i vostanovitelno-profilaktičeski zanjatij fizičeskoj kulturoj v režime rabočego dnja. TPFK, br.8.
9. Mangarov, I., Georgiev, Hanne. (1974). Proizvodstvena gimnastika, Sofia.
10. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S., Vulić, D., Gregov, S. (2009). Methodology of Reserche on Transformational Processes in Sports: Models, Results, Application. In W. Starosta, B. Jevtić, (Eds) Monography book of IASK: New Ideas in fundamentals of human movement and sport science: current issue and perspective, 10th Sport Kinetic Conference (pp 34-43), Belgrade.
11. Revenko, E.M., Bebinov, S.E., Krivoštekova, O.N., Zuhov, A.S. (2015). Fizičeskaja kultura, kurs lekcij, Omsk.
12. Sajkina, E.G. (2004). Fitball aerobika I klasifikacija upražnenij. Žurnal praktika fizičeskoj kulturi, br. 7, s. 14-17.
13. Vorotova, A.J. (2013). Vlijanie zanjatij profesionalno-prikladnoj fizičeskoj kulturoj na formirovanie gotovnosti specialista agrarnogo profilja. Pedagogiko-psihologičeskie i mediko-biologičeskie problemi fizičeskoj klulturi i sporta, Moskva, s. 165-167.
14. Zatciorsky, V.M. (2002). Kinetic of Human Motion. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Zrnić, R. (2011). Nivoi transformacionih promena antropoloških dimenzija žena pod uticajem različitih modela sportsko-rekreativnih aktivnosti, doktorska disertacija FSFV, Banja Luka.

REKREACIJA PENZIONERA U KINI

UDK: 796.1-053.9(510)
Stručni članak

Ana Šparović[1]

[1]Peking University Affiliated Experimental System - Yitian Tongwen School, Peking

Uvod

Kina, zemlja o kojoj imamo mnogo predubeđenja i verovanja. Usuđujem se da kažem da su i sva tačna. Zbog brojnosti i veličine, ta verovanja i predubeđenja nalaze svoje potvrde. Kad pomislimo ili pomenemo Kineze, pred očima vidimo osobu koja je atletski građena, nižeg rasta, vrlo pokretljiva, brza i rekli bismo zdrava. Tako je ako govorimo o njihovoj fizičkog pojavi. Kada bismo pokušali da okarakterišemo njihovo razmišljanje, verovanje, ideale, okretali bismo se ka komunizmu kao uređenju i vladavini. Kinezi slave svoju zemlju, održavaju kulturu poštujući tradiciju i čine da sve to izgleda nenametljivo i bez prisile. U sportu su u samom vrhu, s obzirom da su sedmi na listi po broju osvojenih medalja na Letnjim Olimpijskim igrama. Zaključci se sami nameću, bar bismo tako pomislili. Kinezi vole pokret i sve u vezi sa njim i tome pridaju veliki značaj. Da li je stvarno tako?

Đaci u Kini

Kao što sam već napomenula, određena očekivanja su postojala pre dolaska u Kinu. Za mene, biti profesor fizičkog Kinezima je značilo sledeće: disciplina, poštovanje i mnogo talentovane dece. Zaposlena sam u privatnoj osnovnoj školi u malom gradu blizu Pekinga. Škola je ogranak pekinškog Univerziteta i nosi naziv po njemu, kao i po graditeljskoj firmi. Ono što sam zatekla u sali na prvim časovima bilo je poštovanje, divljenje zbog drugačije boje kože, ali i odsustvo razvijenosti motoričkih sposobnosti. Pre dolaska sam istraživala više o tome šta me čeka, raspitivala se kod mnogobrojnih prijatelja koji rade isti ili sličan posao u Kini. Svi su mi rekli isto. Da svoja očekivanja svedem na minimum i naoružam se strpljenjem.

Bilo je baš tako kao što su me upozoravali, ali se nikada ne možete potpuno pripremiti na nešto gde nikada niste bili. Očekivanja je bilo teško ostaviti po strani, iako sam bila sigurna da jesam. Uviđam da deca jesu talentovana, ali da su njihovi senzitivni periodi za razvoj motoričkih sposobnosti, bili potpuno zanemareni. Poteškoće potiču od pravilnog trčanja, do nemogućnosti da se uhvati lopta sa dve ruke i dobaci do drugog studenta. Sve ovo, njima ne predstavlja problem, već uživaju u procesu učenja, nesvesni da baš to rade. Sportske igre su im više igre, nego sportske i isključuju svako moguće nasilje, vređanje i ljutnju. Studenti kojima predajem su u razvoju, starosti između 10 i 13 godina. Kako idemo unazad kroz razrede, sve više se primećuje boljitak na polju okretnosti, svesnosti prostora i tela, kao i pokreta.

Ako bismo otišli nazad sve do dece uzrasta šest, sedam i osam godina, odnosno prvih i drugih razreda, zatekli bismo pravu sliku, još bolje rečeno priliku, Kine. Vrlo talentovana deca, sa mogućnostima da sve upijaju kao sunđer, bez straha, uz ogromno prisustvo sreće, zabave i umeća igranja. Umeće igranja bih izdvojila kao najveću razliku između đaka u Srbiji i u Kini. Odsustvo ljutnje, egoistične potrebe da im se svi dive zbog njihovih mogućnosti, kao i otvorenost da se svi uključe u igru nevezano za pol i mogućnosti. Najveći problem privikavanja u Kini, po pitanju nastave, bio je da razumem da ovoj deci mogu u potpunosti da verujem kada je čas za igru u toku. Poučena praksom koju smo imali u toku studiranja, kao i iskustvima kolega koji rade u Srbiji, incidenti tokom nastave fizičkog se mogu izbeći uz stalnu kontrolu, koju je veoma teško postići. U Kini, uz sve prisustvo ne razumevanja zbog jezičke barijere, disciplina je postojala, jer se od malena uče poštovanju roditelja i profesora.

Nakon izvesnog vremena prilagođavanja u nastavi i upoznavanja sa decom, počela sam više da se interesujem o životu Kineza. Kao i u Srbiji, postoji podeljenost između ljudi koji vole da upražnjavaju kretanje kao plansku aktivnost, iz brojnih razloga, a ima i onih koji u tome ne pronalaze zadovoljstvo, iako su često svesni doprinosa koji fizička aktivnost ima na naš organizam. Ovo me je nateralo da se dalje zamislim. Broj gojaznih ljudi u Kini se vremenom povećava. Iako za 10 meseci života u Kini nisam videla više od desetoro gojaznih ljudi, studije koje su sprovedene 2013. godine (izvor: gojaz-

UDK: 796.1-053.9(510)
Stručni članak

nost u Kini) pokazuju da su brojke drugačije. Studija se zasniva na broju gojazne dece i govori o rastu gojazne dece koji ide u korak sa ekonomskim rastom zemlje. Ono što kao privremi stanovnik ove zemlje mogu da potvrdim jeste da postoji mnogo više dece koja idu ka tome da budu gojazna, nego odrasli. Otuda i želja da saznam više o načinu života odraslih u Kini.

Način života i rada u Kini

Kinezi u penziju odlaze sa 55 godina kada je u pitanju ženska populacija, odnosno sa 60 godina kada je u pitanju muška populacija. Iako ove brojke zvuče primamljivo, kada ih uporedimo sa Srbijom, radni dan Kineza retko ide ispod 10 sati, a neretko daleko duže. U uvodu sam pomenula ideale. Kinezi se od malena, u vrtićima i školi, uče tome da vole svoju zemlju i da je vredno žrtvovati se zarad boljitka zemlje. Kasnije se takva vrednost usmerava ka školi koju pohađaju, a zatim i na posao koji rade. Marljivi su, vrlo prilagodljivi i napreduju neverovatnom brzinom. Iako u školama, ako ste zaposleni kao profesor, možete mnogo često da vidite nepripremljenost i menjanje dogovora u poslednjem trenutku, Kinezi vrlo uspešno rade u takvoj sredini i to donosi rezultate. Premda poslednjih godina dovode u svoju zemlju sve više stranaca da im podučavaju decu zapadnoj tradiciji, manirima, jeziku i kulturi, ipak se teško odriču svoje.

Kako im radni dan traje preko osam sati, mnoge kompanije će za svoje zaposlene obezbediti obroke u sklopu kantine, kao i obavezni odmor posle ručka, ukoliko radni dan traje duže od 8 sati. Obroci su uvek u isto vreme, bogati mesom, pirinčem, jajima, povrćem i supom. Ovakav način ishrane, pogotovo uobročen, je ono što najvećim delom Kinezima omogućava dobar metabolizam. Pored hrane, topla voda i čajevi su neizostavan deo dana. U Kini led i hladna voda ne postoji, ili je jako teško doći do takvih izvora. Ovakva upotreba tečnih napitaka omogućava da telo ne troši dodatnu energiju na zagrevanje unete tečnosti, već je odmah apsorbuje i koristi za varenje i prenos hranljivih materija. Još jedan od faktora zbog kojeg Kinezi izgledaju vitalno. Ipak, čak i uz poštovanje ovakvog načina života, po odlasku u penziju, mnogi Kinezi se okreću fizičkom vežbanju u različitoj formi. Ovaj deo Kine i način sagledavanja života i pokreta me je posebno zainteresovao.

Rekreacija penzionera u Kini

Odlaskom u parkove po zalasku sunca, mogla sam da vidim ljude starijeg uzrasta (iako je to na Kinezima teško primetiti) kako se okupljaju u velikom broju. Ovakva okupljanja, ispostaviće se kroz razgovor sa kolegom koji mi je odgovorio na neka od pitanja kao ispomoć pri izradi rada, su nešto što datira iz bliže prošlosti. Naime, do nedavno su penzioneri u Kini najveći deo svog slobodnog vremena provodili čuvajući unuke. Radno vreme roditelja je značilo da su unuci po ceo dan na plećima baka i deka. Poslednjih godina, otvoreno je mnogo vrtića i trening centara u Kini, koji omogućavaju roditeljima da deca uzrasta od 2.5 i više godina počnu sa učenjem engleskog jezika. U ove svrhe se najčešće zapošljavaju stranci kako bi, pored jezika, na decu prenela i deo njihove kulture. Ovaj novi trend, namenjen najčešće imućnim ljudima, dozvoljava penzionerima da svoje slobodno vreme koriste na zdraviji način. Svaki grad u Kini ima makar jedan uređen park namenjen stanovnicima, da se u njemu rekreiraju. Ukoliko je grad manji, može se desiti da izostanu sprave za vežbanje na otvorenom, ali veliki betonski platoi, okruženi travnatim površinama i drvećem su obavezan deo ovakvih parkova.

Veći gradovi imaju parkove unutar kojih se nalazi jezero, najčešće veštačko, bašte, imitacije stena, mostovi, građevine koje podsećaju na mini arene, teretane na otvorenom sa biciklama čijim pokretanjem pedala se površina sprave pored pokreće gore-dole, čineći da se telo osobe pored trese pod uticajem pomeranja. Po sličnom principu postoje i sprave na kojima sami sebi određujete intenzitet trešenja podloge tako što rukama držite ručke i okrećete po kružnici. Pored ovih, postoje i sprave koje se mogu naći i u Srbiji. Nasuprot Srbiji, u Kini se u ovim parkovima ponekad čeka red na spravu za povećanje pokretljivosti ramena, imitacije nordijskog hodanja, sprave koje imaju valjke čijim okretanjem se masirate, dozirajući sami pritisak, šipke za rastezanje ili za jačanje, u zavisnoti ko šta želi da postigne. Na ogradama oko parka, kojim se zabranjuje ulaz vozilima bilo koje vrste (pa i biciklama), vrlo često možete sresti penzionere koji se kroz priču rastežu držeći nogu na vrhu ograde koja u visini njihovih grudi. Odmah do dela u kom se nalaze sprave, nalazi se i deo za najmlađe, iako uz pratnju roditelja ili baka i deka najmlađi takođe uživaju korišćenje sprava koje su namenje za odrasle. Neizostavan deo

UDK: 796.1-053.9(510)
Stručni članak

svakog parka jesu stolovi sa šahovnicama i stolicama, na kojima se mudriji nademću u misaonim igrama, a na pojedinim klupama ili stolovima se odvijaju ozbiljne kartaške igre. Kinezi su strastveni po pitanju klađenja uživo. Pored brojnih mogućnosti, u parkovima postoje i minimum jedna tartan staza, kojom Kinezi šetaju, najmlađi puze, a poneki i trče. Ono što je meni bilo najzanimljivije, iako je bilo vrlo teško izdvojiti nešto, jesu platoi na kojima su se odvijala najrazličitija kretanja. Na jednom od ulaza u park se okupilo mnogo ljudi, podeljeni u parove. Muzika se čula sa zvučnika i svi su plesali. Neku muziku sam mogla da prepoznam kao valcere, ča ča ča, tvist, ali za mnoge sam samo oduševljeno gledala u parove koji plešu kao da su se ceo život pripremali za penziju plesa u parku ljudi. I tako satima, uz prestanak da se promeni pesma. Iako se niko ne ističe kao vođa grupe, oni svakako postoje. Pored onih koji plešu u paru, postoje i ljudi koji to posmatraju, ali i oni koji plešu sami, sve dok se ne pojavi partner i pozove ih na ples. Način odevanja je slobodan i dozvoljava im da ispolje ono što jesu, možda čak i ceo svoj život. Neke od baka dolaze u raskošnim haljinama, poput balskih, gospoda deke su obučeni u sakoe, a neki u trenerke. Obuća je podjednako raznolika, ponekad prati odevnu kombinaciju, a ponekad ne.

Slika 1. Plesni parovi slobodan ples

Na platou do tog se nalazi drugi zvučnik i nešto manji broj ljudi, druga vrsta muzike. Njih neko strastveno obučava plesu. Stičem utisak da tu dolaze na obučavanje i čim savladaju osnove, odlaze u brojniju grupu o kojoj je prethodno bilo reči. Na samo par koraka udaljenosti se nalazi treća grupa sa zvučnikom, koreografom na čelu i parovima koji su deo koreografije. Čak i ljudi koji ne učestvuju u ovakvom programu, ne mogu, a da ne osete mir i poletnost koja vlada parkom.

Slika 2. Plesni parovi koji plešu istu koreografiju

UDK: 796.1-053.9(510)
Stručni članak

Šetanje dalje parkom odvlači na stranu gde sa zvučnika odjekuje noviji ritam, brži, energičniji uz odsečnije korake, sa preko 40oro ljudi koji sve vreme skakuću, čineći tako plesnu koreografiju. Uredno su svi poređani u redove i kolone, a svako nov je dobrodošao da se priključi i uz posmatranje savlada korake koji se nižu tempom koji muzika nameće. Od strane vođe se ne čuje nikakvo vikanje koje je svojstveno aerobiku u našoj zemlji, ali energija ne izostaje.

Slika 3. Plesna grupa (najviše podseća na aerobik).

Pored ovog zvučnika, prostire se muzika koja u sebi ima kinesko brojanje do osam. To me podseća na muziku za sletsku vežbu koju sam učila svoje đake. Nisam pogrešila. Na platou pored, po kružnici i u parovima, kretalo se oko 100tinak penzionera, u istim majicama sa belim rukavicama, izvodeći vežbe rukama. Na unapred određenoj distanci između partnera i između parova sa unapred naučenom koreografijom za svaku numeru. Prolaskom kroz putić pored ograđene bašte, dolazim do betonskog dela gde po istom principu, nešto manji broj penzionera izvodi sličnu, ali manje zahtevnu vežbu. Manje zahtevnu pre svega mentalno. Redosled izvođenja vežbi je bio lakši i uključivao je kretanje trupom uz pokrete rukama.

Slika 4. Sletske vežbe.

Betonski deo bliže ulici je bio namenjen za tinejdžere koji voze skejt i rolšue i izvode razne trikove.

Zalazak dublje u park otkriva mnogo ljudi okupljenih u krugu oko jedne osobe sa mikrofonom, zvučnikom i telefonom. Pošto je program bio na kineskom, nisam uspela da dokučim o čemu je tačno bilo reči, sve dok nije počeo da peva. Iako je uvod u pevanje bio dug, bar meni koja ne razumem, onima koji su slušali je potpuno zaokupilo svu pažnju. Na nekim mestima su se mogli videti ljudi kako donose televizore da bi ih spojili sa uređajem preko kojeg im idu reči teksta, kako bi što više ljudi moglo da ispolji svoju umetničku stranu. Slobodno pevaju i oni koji zaista imaju talenta za to, ali i oni drugi. Sloboda, rekla bih to jednom rečju. U neposrednoj blizini, nalazilo se nekoliko dama sa crvenim kišobranima i cvetovima na njima, plešući ples koji podseća na Kinu. Svedeno, uz sitne korake, sa okretanjem kišobrana po kružnici uz tihu muziku.

Kraj reke, kada se siđe niz stepenice, bilo je svega par starije gospode koja su vežbala Taj ći (kineski Tai ci). Od onih koji to vežbaju sami, bez muzike, sa zatvorenim očima, do onih koji podučavaju jedni druge, uz vrlo tiho muziku, koja podstiče unutrašnji mir i navodi vas da se krećete poput talasa ili vetra. Oni su bili jedno sa prirodom.

UDK: 796.1-053.9(510)
Stručni članak

U Šangaju, u još većem parku od ovog, sretala sam penzionere koji pevaju i plešu u otvorenim mini arenama i pozivaju ljude da ostanu i budu njihova publika, zatim ljude koji sviraju na instrumentima za koje nikada i ne bih rekla da su instrumenti.

Pored ovog zvučnika, prostire se muzika koja u sebi ima kinesko brojanje do osam. To me podseća na muziku za sletsku vežbu koju sam učila svoje đake. Nisam pogrešila. Na platou pored, po kružnici i u parovima, kretalo se oko 100tinak penzionera, u istim majicama sa belim rukavicama, izvodeći vežbe rukama. Na unapred određenoj distanci između partnera i između parova sa unapred naučenom koreografijom za svaku numeru. Prolaskom kroz putić pored ograđene bašte, dolazim do betonskog dela gde po istom principu, nešto manji broj penzionera izvodi sličnu, ali manje zahtevnu vežbu. Manje zahtevnu pre svega mentalno. Redosled izvođenja vežbi je bio lakši i uključivao je kretanje trupom uz pokrete rukama.

U slučaju da je park nešto dalje od zgrade u kojoj žive, ili jednostavno imaju dovoljan broj ljudi iz same zgrade, Kinezi se neretko odlučuju da vežbaju na trotoaru ispred svojih domova, ili odmah nadomak ulice. Ovakve vrste vežbanja su uglavnom kretanja uz muziku i koreografiju, ali i igra sa rekvizitom koji ima pera na vrhu, a na dnu nekoliko prstenova koji vuku rekvizit da uvek padne na tu stranu. Ovim rekvizitom se Kinezi dodaju nogama, po kružnici, od dodavanja spoljnim delom stopala, preko unutrašnjeg, do risa stopala, a ponekad i petom. Gledajući njih, to izgleda jednostavno, jer su oni u mogućnosti da rekvizit održe u vazduhu i po više od pet minuta. Ja još uvek nisam uspela da sa svojim partnerom povežem više od po udarac po osobi.

U svim ovim aktivnostima, najčešće učestvuju penzioneri, ali se dešava da se ljudi između 30 i 50 godina takođe uključe u aktivnosti ukoliko im obaveze dozvoljavaju. Kroz razgovor sa kolegom, saznala sam da su sletske vežbe koje izvode stariji ljudi podeljene u nekoliko nivoa, te da sa svakim savladanim, prelaze na sledeći, napredniji nivo i da to biva sve popularnije među starijima. Da su do nedavno Kinezi, baš kao i većina našeg stanovništva u penziji, većinu vremena provodili kod kuće uz televizijske ekrane, ali da se sa promenom načina života njihove dece i njima sve više ukazuje slobodnog prostora i vremena, koji oni najčešće koriste da ispolje svoju umetničku stranu kroz ples, slikarstvo, pevanje, muziku, ili da održavaju svoje moždane vijuge kroz društvene igre poput šaha (klasičnog i kineskog) ili mica, domina, pa sve do kartanja. Saznala sam još i da su sva ova okupljanja na dobrovoljnoj bazi, od ljudi koji dolaze sa svojom opremom (zvučnici, mikrofoni, znanja), do onih koji su istog znanja željni. Sve je besplatno, lako dostupno, usmereno ka održanju društva i u poznijim godinama.

Na pitanje da li preduzeća dozvoljavaju pauze zaposlenima kako bi se u tim pauzama rekreirali, kolega mi odgovara da je većina kompanija usmerena ka tome da radnicima obezbedi kantinu za hranu i ponegde prostor za popodnevni odmor. Iako su svesni benefita kretanja, njihova kultura koja podrazumeva obrok u određeno vreme i popodnevni odmor posle ručka od makar pola sata do sat, nadvladava onu osnovu ljudsku potrebu za kretanjem, ali pored toga i žrtva za ideale (u ovom slučaju posao) podrazumeva da će se ljudi radije odreći kretanja zarad dobrobiti preduzeća.

Zaključak

Penzionerski život u Kini, ovaj kako ga žive ljudi koji su obuhvaćeni ovim radom, je ono zbog čega se ne bih bojala, kada bih znala da me to čeka po završetku radne karijere. Čak bih se i radovala svakom danu koji svojim prolaskom čini da sam tome bliže. Nadam se da će i naši ljudi, bilo penzioneri ili ne, pronaći u sebi ovo detinje, penzionersko, kinesko čudo i otići u neki park, makar sa telefonom, pustiti muziku i kretati se uz nju. Ili možda spoznati mir u slušanju vetra koji šapuće pticama, a budi vodu po površini, koja nam para nozdrve, i da će naši ljudi, moći bar da sede otvorenih očiju, uviđajući samo lepotu prirode, koja se kreće, uprkos građevinama koje joj ljudi nameću i da će im priroda, ako već ne Kinezi, poslužiti kao primer za slobodu kretanja, ispoljavanja kreativnosti, umetnosti, življenja.

Takođe, aktivnost penzionera u Srbiji bi mogao da bude mnogo bogatiji i kvalitetniji, a uz to i dobra praksa ili studentski posao za studente Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja, kada bi se na nivou mesne zajednice, opštine, grada angažovalo nekoliko studenata završnih godina da podele svoje znanje, obogate znanje iskustvom, a starijim licima omoguće kvalitetniji i zdraviji život. Ovim projektom bi se povećao i društveni život penzionera, a boravkom u prirodi i kretanjem bi se uticalo na njihovo zdravlje i pokretljivost.

UDK: 796.02:373.3
Stručni članak

UTICAJ NEDOSTATAKA SPORTSKE SALE I PRATEĆIH TERENA NA NASTAVU FIZIČKOG VASPITANJA U OSNOVNOJ ŠKOLI

Igor Mihailović[1]

[1]Osnovna škola "Dušan Vukasović- Diogen", Bečmen

Sažetak.
Nedostatak sportskih objekata, sala i terena u osnovnim školama kao funkcionalnih elemenata nastave fizičkog vaspitanja je rasprostranjen na teritoriji Srbije. Razvojem kroz istoriju sportski objekti su postali nezaobilazni faktor sporta, rekreacije i nastave našeg predmeta. Za Evropom Srbija je uvek zaostajala u raznim aspektima, pa i po uređenosti sportskih terena zatvorenog i otvorenog tipa. Danas se kroz naučna istraživanja dolazi do zaključka da je korišćenje odgovarajućih sportskih objekata značajan uslov za odvijanje nastave fizičkog vaspitanja, koliko zbog realizacije plana i programa, toliko više zbog negativnog opšteg zdravstvenog statusa dece školskog uzrasta.
Ključne reči: sportski objekti, tereni, nastava fizičkog vaspitanja, zdravlje učenika, sport, rekreacija

Abstract.
The lack of sports facilities, conference and courses in elementary schools as functional elements of teaching physical education is widespread in Serbia. Development throughout history they have become an essential factor in sports, recreation and continue our course. Although Serbia has lagged behind Europe in various aspects and in terms of organization and sports fields closed and open today through scientific research comes to the conclusion that the major impact of conditions for the performance of physical education. How much for the realization of plans and programs, the more the negative impact on the overall health status of children of school age.
Key words: sports facilities, courts, physical education, health, student, sport, recreation

Uvod

Obezbeđenje uslova za nesmetano razvijanje određene delatnosti predstavlja preduslov boljeg kvaliteta rada. U današnje vreme i dostignute civilizacijske norme, podrazumeva se više od minimuma za funkcionisanje nastave i svih aktivnosti u sistemu osnovne škole. Nekadašnje škole u Srbiji su imale za cilj opismenjavanje kao prioritet. Osnivanjem Velike škole, Srbija se priključila prosvećenoj Evropi (Janković, 2008). Razvojem naučnih disciplina i oblasti od opšteg značaja, i telesno vaspitanje se nametnulo kao nerazdvojna karika školskog sistema. To se potvrđuje 1938. godine, a formalno osnivanjem Državnog instituta za fiskulturu-Dif 1946. godine koji obrazuje kadrove naše struke za rad sa decom (FSFV, 2019). Ti kadrovi su bili zamajac razvoja fizičkog vaspitanja, kao prvi profesionalci. Unapređenjem fizičke kulture, do danas su postavljeni postulati i priznat način izvođenja nastave. Fizičko vaspitanje kao sistemska komponenta obrazovnog sistema se razlikuje od većine predmeta koji se izučavaju u školi. Ono je jedno od retkih predmeta gde je naglašeno međupredmetno povezivanje, što samo u jednom delu potvrđuje njegovu kompleksnost. Naravno, od sposobnosti, znanja, snalažljivosti i autoriteta nastavnika zavisi na koji će način organizovati čas koji će biti u funkciji savladavanja plana i programa, kao i ishoda (Višnjić, Jovanović, Miletić, 2004).

Istorija sportskih objekata

Fizičko vaspitanje i njeni prateći objekti su kroz svoj razvoj prošli razne periode. U davna vremena su pašnjak, livada, ledina, stena, brdo ili planina bili prirodni objekti koje su ljudi koristili za preživljavanje, fizičku aktivnost, takmičenje (Miletić, Trivun, 2015) i obredne rituale. U Staroj Grčkoj je, po prvi put, došlo do osmišljavanja i uređenja namenskih prostora za fizičko vežbanje i takmičenje, kao što su stadioni, hipodromi, palestre i dr. U Starom Rimu se grade amfiteatri, prilagođeni i gledaocima, na kojima se

održavaju takmičenja poput gladijatorskih borbi, trka kola sa konjima i razne priredbe, koji su preteča današnjih stadiona i sala. Srednji vek je poznat po viteškim turnirima za čije potrebe su ograđena polja i napravljeno gledalište za vlastelu i narod. U XIX veku u Beogradu, tačnije 1843. godine je na Savi uređeno plivalište, a 1860. godine izgrađena prva sala (Petrović, 1993). Delom i tada, a naročito danas, iskustvo, struka i nauka doprinose uređenju modernih sportskih objekata.

Današnji objekti za nastavu fizičkog vaspitanja

Savremena sala za fizičko vaspitanje i prateći objekti su neophodni prilikom izvođenja kvalitetne nastave. Potrebno je da sala bude višenamenska. Aneksni položaj je najprimenljiviji, jer je povezan sa školskim objektom. Dimenzije sale se projektuju prema mogućnosti iskorišćenja dozvoljene površine, namene, broja učenika itd. Opremljenost je predviđena određenim normama i pravilnikom o izgradnji (Petrović, 1993). Što se rekvizita tiče, potrebno je da sala ima ripstol, barem dva koša (po mogućstvu na elastičnoj vezi), švedski sanduk, klupu, vratilo, šipke i konopce za penjanje, dvovisinski razboj, nisku i visoku gredu, strunjače, krugove, mrežu za odbojku, mobilne golove, kao i set lopti za sportske igre. Prateće prostorije su svlačionice za oba pola sa mokrim čvorom, spravarnica za opremu i kabinet nastavnika. Sigurnosni sistem se odnosi na obaveznu protivpožarnu i elektro zaštitu, kao i na sve potencijalne riskantne elemente koji mogu ugroziti zdravlje i bezbednost učenika. Spoljni objekti su poželjni radi obavljanja nastave prilikom lepog vremena. To su tereni za košarku, odbojku i mali fudbal, kao i atletska staza, jama za skok u dalj, bacalište za kuglu i neke slobodne površine na kojima bi se pravili poligoni (Petrović, 1993). Danas, samo u Beogradu oko 30 osnovnih škola nema fiskulturnu salu, dok kod srednjih svaka četvrta (Novosti, 2017).

Uticaj nastave fizičkog vaspitanja na opšti zdravstveni status učenika

Preambula odluke o ulozi sporta u vaspitanju je doneta 2007. godine u Evropskom parlamentu. U njoj je naglašeno da je fizičko vaspitanje "školski predmet u okviru kojeg se deca pripremaju za zdrav život i da je ono usmereno na njihov celokupan fizički i mentalni razvoj, da se kroz njega prenose važne društvene vrednosti kao što su pravičnost, samodisciplina, solidarnost, tolerancija, timski duh i fer plej", a sport se smatra " jednim od najvažnijih oruđa u socijalnoj integraciji" (Hardiman, 2009). Cilj fizičkog vaspitanja je da poveže motoričke aktivnosti sa ostalim vaspitno-obrazovnim oblastima i time doprinese integralnom razvoju dece (učenika), razvoju njihove motorike, kardiovaskularne i respiratorne funkcije, primeni veština i teorijskog znanja u svakodnevnom životu (Višnjić, Jovanović, Miletić, 2004). Ukoliko se odstupi od ciljeva i zadataka nastave, dolazi do kontraindikacija, kao što su: gojaznost, viši krvni pritisak, šećer, smanjen kognitivni razvoj, tj. pažnja i koncentracija, samopouzdanje, samopoštovanje i itd (Zrnzević, Lakušić, 2018).

Prilike u osnovnoj školi bez sale za fizičko vaspitanje i spoljnih terena

Potrebno je naglasiti da se rad bez adekvatnih uslova odražava na nastavu fizičkog vaspitanja. Primetno je odsustvo bilo kakvih aktivnosti vezano za plan i program koji određuje Ministarstvo za prosvetu i obrazovanje. U zimskom periodu, čas fizičkog vaspitanja se najčešće odvija u učionici. Đacima su najčešće ponuđene četiri strunjače za gimnastiku i krpena lopta za fudbal. Već nakon dva časa uslovi su neprimereni. Postaje zagušljivo, osušeno blato se pretvara u prašinu i raznosi, tako da je rad u zdravstvenom i higijenskom smislu teško podnošljiv i često kontraindikovan. Učenicima je dozvoljeno korišćenje mobilnih telefona, da bi se upotpunilo vreme. Faktički, nastavnik služi kao "bebisiter". Iako je stereotipno rasprostranjeno mišljenje kako su manje sredine zdravije (vazduh, hrana, međuljudski odnosi), zapažena je učestala agresija kod dece uzrasta od 11-14 godina. Osnovi ishrane na odmorima se svode pretežno na unos velike količine ugljenih hidrata, soli i šećera. Ta količina se sporo razgrađuje, naročito bez učestale fizičke aktivnosti. Mali broj učenika se bavi sportom. Ako ne ulazimo u ekonomske razloge, drugi je mala ponuda sportskih aktivnosti u opštini. U takvim okolnostima nastava fizičkog vaspitanja ima dodatnu zdravstvenu funkciju. Zatečeno stanje teško može pojedinac da ispravi, jer ono podrazumeva sistemsko rešenje. Ipak, bez obzira na postojeću situaciju u datim okolnostima časovi su osmišljeni sa svim alatima, koje kao

profesori imamo u rukama. Vršena su ineraktivna predavanja na temu ishrane, higijene, orijentacije, ponašanja, vršnjačkog nasilja i dr. Ustanovljeno je da se sa decom retko razgovara, a povratna informacija je da oni imaju tu potrebu. Koristeći strunjače za gimnastičke elemente, primećen je određeni procenat učenika koji ne znaju ili se plaše da urade kolut napred. Većina odeljena od V-VIII razreda ne reaguje na komandu "zbor", tako da su se sa njima radile strojeve radnje u učionici. Zima je iskorišćena za igre na snegu uz objašnjenja koji su sportski elementi nesvesno korišćeni (trčanje, jurenje-atletika; bacanje grudve-simulacija rukometa; koluti prilikom padova-gimnastika; guranje, padanje, nadvlačanje-rvanje). Vršena je obuka borenja u skladu sa interesovanjima, kao što je aikido i rvanje. Po dolasku lepog vremena, koristile su se šetnje do obližnjeg jezera sa strojevim korakom, uz razgovor o prirodi, ishrani u njoj u skladu sa plodovima koje daje i obnovi znanja stečenih na prethodnim predavanjima iz orijentacije i uopšte metoda pristupa problematici Aktivnosti u prirodi (Miletić, 2011; Miletić, 2018). Zbog blizine lokalnog fudbalskog terena, đaci su odvođeni tamo kako bi uz pomoć jedine fudbalske lopte koju škola poseduje, imali priliku da upražnjavaju sportsku granu. Sa istim rekvizitom su organizovane igre između dve vatre, a od elementarnih igara ćorave bake, janjine, arjačkinje-barjačkinje i dr.

S obzirom na aktuelnu situaciju, može se izvesti zaključak da ne postoje prepreke u osmišljavanju časa fizičkog vaspitanja. Prateći objekti su neophodni, ali nisu krajnja prepreka za izvođenje nastave u drugačijim okolnostima.

Savremeni trendovi

Veliki broj istraživanja je pokušalo da skrene pažnju na problematiku koja se tiče odsustva sportskih objekata i kako ono utiče na razvoj učenika, na njihovo zdravlje, kao i na njihov odnos prema bavljenju sportom ili rekreacijom u budućnosti.

U radu Uticaj materijalnih uslova na realizaciju nastave fizičkog vaspitanja (Murić, Mavrić, Kahrović, 2009) je sprovedeno istraživanje u 12 osnovnih škola u Novom Pazaru sa ciljem da se provere uslovi u kojima se obavlja nastava fizičkog vaspitanja. S obzirom na ekonomsku krizu u državi i neulaganje u sportske objekte, došlo se do zaključka da je materijalni status podnošljiv.

Studija Uticaj redovne nastave fizičkog vaspitanja na adaptilne procese motoričke agilnosti i funkcionalnih sposobnosti (Branković, Milanović, Pavlović, 2012) je na uzorku od 40 ispitanika, učenika osnovne škole u Nišu, uzrasta oko 12 godina, stavila sebi u zadatak da utvrdi koliko će fizičko vežbanje uticati na porast nivoa motorike i sposobnosti nakon jednog tromesečja. Primenom T-testa utvrđeno je da je došlo do značajnog statističkog povećanja sposobnosti i agilnosti ispitanika. Nakon obrade podataka se može zaključiti da je sprovođenje nastave fizičkog vaspitanja putem zacrtanog plana i programa u potpunoj korelaciji sa rezultatima, odnosno ishodom koji se želi postići.

Doktorska disertacija Strateški pravci razvoja školske sportske infrastrukture u Republici Srbiji u cilju prilagođavanja zahtevima Evropske unije (Suzana, S. Subić, 2016) je putem analitičkog istraživanja prostornih uslova i planskog razvoja sportskih objekata u osnovnim i srednjim školama potvrdila da je potrebno usaglašavanje sa domaćim i EU standardima, te je 2013/14. godine na 1887 škola poslata e-pošta sa upitnicima (anketa). Podaci su prikupljeni iz 212 škola (oko 11%), što je ipak bilo dovoljan uzorak kako bi rezultat bio vrednovan.

Rad Fizička aktivnost u detinjstvu kao prediktor sportsko-rekreativnih interesovanja u odraslom dobu (Malčić, 2018) u svom zaključku predstavlja rezultate istraživanja koji govore o varijabli učestalosti bavljenja fizičkom aktivnošću u detinjstvu, ali sa neznatnim uticajem na kasniji podsticaj za oblast rekreacije ili sporta. Napomenuto je da je potrebno usaglasiti organizacije fizičke aktivnosti u mlađem dobu preko plana i programa fizičkog vaspitanja.

Zaključak

Radom u školama bez sportskih sala i spoljnih terena primećeno je prvenstveno odsustvo realizacije plana i programa nastave fizičkog vaspitanja. Nastava se izvodi u skladu sa mogućnostima. Za zimski period je obezbeđena jedna učionica, a u letnjem se koriste blagodeti lepog vremena i okruženja koje nastavnik, u skladu sa svojom inventivnošću, entuzijazmom, iskustvom, željom, koristi za osmišljavanje nastave i prenošenje

znanja. Nastavni kadar u objektivnim okolnostima je uskraćen da adekvatno obavlja svoj posao. Prinuđen je da se osloni na svoje snage i u uslovima koji ga okružuju, nastavi svoju profesorsku misiju. Ukoliko u nedostatku sale i spoljnih sportskih terena deca ne savladavaju nastavne jedinice koje je moguće organizovati u "izmenjenim" uslovima, dolazi do smanjenja fizičkih sposobnosti, manjeg razvitka postojećih, slabljenje zdravstvenog bilansa učenika, interesovanja za nastavu, njeno vrednovanje i dr. Da bi se unekoliko nadoknadilo neizvođenje propisane nastave, improvizacija, u skladu sa znanjem nastavnika, je jedino oruđe za rad. Ono se svodi na: vežbe oblikovanja, šetnje, korišćenje prirodnih elemenata za razvoj motorike, obilazak prirodnih resursa zimi i leti koji su dostupni sa predavanjem o orijentaciji, ekologiji, ishrani, kao i elementarnim igrama koje je moguće izvoditi u raznim uslovima. Na osnovu praktičnog iskustva, činjenica je da dobrom nastavniku nisu potrebni svi mogući uslovi. Ali, ukoliko želimo dostići ciljeve fizičkog vaspitanja, potrebno je pridržavati se normi i modernih dostignuća zarad zdravije budućnosti naše dece.

Literatura

1. Branković, N., Milanović, S., Pavlović, R. (2012): Uticaj redovne nastave fizičkog vaspitanja na adaptilne procese motoričke agilnosti i funkcionalnih sposobnosti, Glasnik Antropološkog društva Srbije, Niš, Vol. 47, str. 261-268.
2. Hardman, K., & Mapshall, J.J. (2009): Second World-wide Survey of School
3. Physical Education: Final Report. Berlin : ICSSPE.
4. Janković, Z. (2008): Vozljubite mudrost i nauku, Vreme, broj 921, Beograd.
5. Miletić, V., Trivun, M. (2014): Aktivnosti u prirodi u funkciji razvoja prekogranične saradnje - primer međunarodne škole alpinizma. Sport i zdravlje IX, 2 (69-74).
6. Miletić, V. (2018): Praktikum predmeta Aktivnosti u prirodi - Drugo izdanje. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja iz Beograda, Beograd.
7. Miletić, V. (2011): IZLAZ, Iza otvorenih vrata. SIA, Beograd.
8. Murić, B., Mavrić, F., Kahrović, I. (2009): Uticaj materijalnih uslova na realizaciju nastave fizičkog vaspitanja, V Kongres Crnogorske Sportske akademije Sport Mont, Zbornik radova br. 18,19,20/VI, str. 229-232. Podgorica, Crna Gora.
9. Malčić, B. (2018): Fizička aktivnost u detinjstvu kao prediktor sportsko-rekreativnih interesovanja u odraslom dobu, Pedagoška stvarnost, Pedagoško društvo Vojvodine, Novi Sad, br. 1, str. 76-89.
10. Petrović, Z. (1993): Objekti fizičke kulture, FFK, Beograd.
11. Subić, S.,S.(2016): Strateški pravci razvoja školske sportske infrastrukture u Republici Srbiji u cilju prilagođavanja zahtevima Evropske unije, Neobjavljena doktorska disertacija, Beograd: Fakultet organizacionih nauka.
12. Višnjić, D., Jovanović, A., Miletić, K. (2004). Teorija i metodika fizičkog vaspitanja. Beograd: FSFV.
13. Zrnzević, N.,Lakušić, V.(2018): Problemi realizacije nastavnih sadržaja u fizičkom vaspitanju, Zbornik radova, Učiteljski fakultet, Leposavić, Kosovska Mirovica, br. 12, str.93-110.
14. www.dif.bg.ac.rs/sr/o-fakultetu/istorija
15. www.novosti.rs/vesti/beograd.74.html:693200-Bez-sale-svaka-cetvrta-skola

UDK: 796:316.624
Stručni članak

ULOGA VANČASOVNIH NASTAVNIH AKTIVNOSTI U SUZBIJANJU I PREVENCIJI SIMPTOMATIČNOG PONAŠANJA U OSNOVNIM I SREDNJIM ŠKOLAMA

Jovana Joković[1], Jovana Miletić[1], Tatjana Rajković[2]

[1]Ministarstvo unutražnjih poslova Republike Srbije, Beograd
[2]OŠ "Stevan Sremac", Dobanovci

Uvod

Informacije o različitim slučajevima nasilja među mladima sa kojima se veoma često susrećemo u sredstvima javnog informisanja, svakodnevnih primera različitih ponašanja dece i mladih koja odstupaju od očekivanja, pravila ponašanja i zahteva porodice, škole, društvene sredine, zaključuje se da je problem nepoželjnih ponašanja dece i mladih sastavni deo i naše realnosti. Sve to dalje implicira da su nepoželjna ponašanja dece i mladih postala ozbiljan problem današnjeg društva.

Nasilje predstavlja remetilački faktor vaspitno – obrazovnog delovanja savremene škole čija vaspitno – obrazovna strategija implicira nove intencije evropske i svetske civilizacije: humanizam, komunikativnost, kooperativnost, tolerantnost i miroljubivost. U novoj, kvalitetnoj i efikasnoj školi, školi okrenutoj budućnosti, saradničkih odnosa nastavnika i učenika, razumevanja, uvažavanja i radovanja, razvoj ovih kompetencija je visoko pozicioniran cilj. Ostvarivanje ovog cilja podrazumeva potiskivanje sa scene neprikosnovene vrednosti stare škole i stavlja u prvi plan razvoj moralnih, socijalnih i emocionalnih kvaliteta ličnosti učenika što u aktuelnim društveno – ekonomskim i socio-kulturnim okolnostima nije nimalo jednostavan ni lako ostvarljiv cilj.

Evidentno je da je ponašanje učenika uslovljeno mnoštvom različitih faktora: porodica, škola, vršnjaci, sredina, mediji, ekonomska razvijenost, kultura i dr. Delovanje svih ovih faktora trebalo bi da bude usmereno ka istom cilju, razvoju emocionalno zrele, moralno i socijlano odgovorne i radno sposobne ličnosti. U stvarnosti nemamo takvo jedinstvo uticaja i svakodnevno smo svedoci najrazličitijih oblika neprilagođenog ponašanja u svim oblastima života.

U radu ćemo definisati osnovne pojmove, razmotriti šta je fenomen simptomatičnog ponašanja, determinisati šta su uzroci, a šta posledice simptomatičnog ponašanja i dati preporuke za vančasovne nastavne aktivnosti koje mogu doprineti suzbijanju i prevenciji simptomatičnog ponašanja.

Definisanje osnovnh pojmova

Simptomatično ponašanje predstavlja ponavljajuće i postojane obrasce ponašanja koji, ne samo da narušavaju norme i pravila ponašanja, već mogu uzrokovati klinički značajno pogoršanje u socijalnom, emocionalnom i profesionalnom funkcionisanju. Dijagnostičku kategoriju poremećaji ponašanja čine različita ponašanja, kao što su agresija, uništavanje imovine, obmanjivanje, laganje, zlostavljanje, vandalizam, krađa ili ozbiljna povreda pravila ponašanja (Bašić, 2009).

Pojam vančasovne nastavne aktivnosti objedinjuje sve one aktivnosti u koje su učenici, po osnovu dobrovoljnosti, ili po osnovu obaveznosti, uključeni van redovne nastave u školi, a koje se realizuje pod okriljem nastavnika i predmet su njegovog svesnog planiranja i programiranja.

Iako se na prvi pogled, stiče utisak da se vančasovne nastavne aktivnosti nalaze u drugom planu, pre svega kao proširenje sadržaja nastave i podrška razredno-časovnoj nastavi, ovaj oblik rada ima znatno dublje implikacije na razvoj učenika i predstavlja ravnopravan činilac nastave, čiji se rastući potencijal mora što bolje koristiti. U tom smislu, treba imati u vidu prisutne trendove slobodnog izbora aktivnosti zastupljenih u

vančasovnom radu i nacionalne strategije zasnovane na dobrovoljnom učešću učenika u aktivnostima (Trnavac, Đorđević, 2010).

Prevencija označava predupređivanje, sprečavanje, preduhitrivanje ili pobijanje primedaba za koje se pretpostavlja da bi ih suprotna strana mogla navesti (Vujaklija, 1988).

Jedan od važnih ciljeva prevencije je suzbijanje ili sprečavanje procesa koji doprinose različitim disfunkcijama u razvoju i ponašanju. Važno je istaći da ono nije samo usmereno na uklanjanje uzroka određene pojave, nego i na realizaciju društveno prihvaćenih ciljeva ili vrednosti (Bašić, 2009).

Fenomen simptomatičnog ponašanja

Važan činilac procesa vaspitanja i obrazovanja svakog pojedinca jeste škola. Najorganizovanije, najsistematičnije, svrsishodno, u toku dugog niza godina ona nastoji doprineti što celovitijem razvoju ličnosti svakog učenika, putem delovanja na intelektualni, emocionalni i socijalni razvoj. Teži se, između ostalog, ka tome da pored određenog fonda znanja, učenici usvoje odgovarajuće obrasce socijalno prihvatljivog ponašanja, kao i niz veština koje će im olakšati dalje školovanje i doprineti potpunijoj integraciji u širu društvenu zajednicu (Dimitrijević, 2005).

Putem procesa socijalizacije, čiji je škola jedan od ključnih agenasa, nastoje se kod pojedinaca formirati za život u društvu važne osobine i načini ponašanja i razviti njihova ličnost sa svim svojim osobenostima. Međutim, taj proces ne odvija se podjednako uspešno i sa istom lakoćom kod svih pojedinaca, niti u svim školama. Na to ukazuje i činjenica da simptomatično ponašanje učenika predstavlja problem prisutan u gotovo svim savremenim školskim sistemima.

Savremena škola prevashodno je okupirana ostvarivanjem svojih obrazovnih zadataka i možemo reći da je dugi niz godina zanemarivala ili neadekvatno ispunjavala svoju vaspitnu ulogu. Stoga se postavlja pitanje da li savremena škola predstavlja mesto sigurnog i zdravog odrastanja, onih kojima je ona u prvom redu i namenjena, kao i na koji način se njeno delovanje u tom pogledu može unaprediti.

Simptomatično ponašanje učenika predstavlja pojavu koja je prisutna u školskom sistemu gotovo svih zemalja na svetu, bez obzira na stepen njihovog društveno-ekonomskog razvoja. Socijalno neprilagođeno ponašanje učenika često predstavlja grupni, a ne individualni fenomen, odnosno pojavu kojoj u značajnoj meri doprinosi i ponašanje ostalih učenika iz odeljenja. (Dimitrijević, 2005).

Evidentno je da u detinjstvu i adolescenciji simptomatično ponašanje podrazumeva čitavu lepezu ponašanja, od onih koja su skoro normativna, kao što su laganje i konzumiranje alkohola, do teških psihopatoloških ispoljavanja, poput napada na imovinu ili ljude, mučenje životinja i dr. U našem društvu takva ponašanja podrazumevaju: neposlušnost, nedisciplinovanost, prkošenje autoritetu, tvrdoglavo istrajavanje u sopstvenim stavovima i kada su oni u suprotnosti sa opšteprihvaćenim za datu kulturu, kao i niz drugih neprilagođenih formi ponašanja. U okviru takvog ponašanja razlikujemo agresivne aktivnosti (kao što su tuče, maltretiranje, pretnje nasiljem) i neagresivne vidove antisocijalnog ponašanja (krađe).

Zbog svega toga organizovanje vančasovnih nastavnih aktivnosti igra važnu ulogu u prevenciji simptomatičnog ponašanja učenika. Putem slobodnih aktivnosti nastavnicima je omogućeno da u vaspitnoj delatnosti pođu od interesovanja učenika, od njihove slobodne i spontane aktivnosti, njihovih želja i iskustava. U radu vančasovnih aktivnosti nastavnik ima posebnu ulogu u organizovanju rada, obezebeđivanje uslova za rad, kao i usmeravanju aktivnosti učenika.

Međutim, u svakoj etapi planiranja i organizovanja rada aktivnosti treba maksimalno da dođe do izražaja učenička lična, slobodna i stvaralačka uloga, jer to su pre svega, aktivnosti učenika. Da bi vančasovne nastavne aktivnosti opravdale svoj naziv i ulogu koju imaju u celokupnom vaspitno-obrazovnom radu u njima je neophodno uspostaviti kontakte koji će zračiti vedrinom, prijateljstvom, razumevanjem, toplinom, prisnošću. Nastavnici treba da pomažu učenicima u odrastranju i sazrevanju, treba da budu manje oni koji uče, a više oni koji pomažu da se nauči, manje oni koji prisiljavaju, a više

UDK: 796:316.624
Stručni članak

oni koji daju primer i pomažu da se ostvari, manje oni koji obuzdavaju, a više oni koji inspirišu (Gradnić, Letić, 2008).

Podele i vrste simptomatičnog ponašanja

Simptomatično ponašanje predstavlja začetak nasilničkog ponašanja, koje se može javiti u različitim oblicima. Kada se kao kriterijum pri klasifikovanju nasilja uzimaju oblici njegovog ispoljavanja možemo razlikovati različite vidove direktnog i indirektnog nasilja, koje može biti fizičke, verbalne ili psihosocijalne prirode. Direktna fizička agresija podrazumeva opipljiva ponašanja kao što su udaranje, guranje i šutiranje. Direktna verbalna agresija uključuje nazivanje pogrdnim imenima i pretnje. Najmanje identifikovan i najteže dokaziv oblik nasilja je indirektna agresija. Ona obuhvata ponašanja kao što su širenje glasina i spletkarenje. Direktna agresija se eksplicitno ispoljava od strane agresora prema žrtvi, dok indirektna agresija uključuje treću osobu (Popadić, 2009).

Field (2007) razlikuje četiri glavne vrste nasilja: zadirkivanje, isključivanje, fizičko nasilje i uznemiravanje. Najčešći oblici zadirkivanja se odnose na izgled, seksualnost i socijalnu prihvaćenost. Isključivanje ili „relaciono" nasilje se zasniva na načelima socijalne manipulacije i može se otvoreno izražavati – „Ne možeš da sediš s nama" – kao i uključivati indirektna, suptilna, prikrivena ponašanja ili neverbalni govor nasilnika i drugih. Fizičko nasilje podrazumeva redovno napadanje nekoga ko je slabiji. Može da bude direktno agresivno, kao što je udaranje, šutiranje i pljuvanje ili indirektno, kao što je povređivanje gestom, sugestijom, uhođenjem i rasturanjem ili skrivanjem imovine.

Lee (2004) smatra da nasilje pretpostavlja i direktne i indirektne oblike, odnosno da je moguće vršiti nasilje i bez prisustva žrtve. Prema njemu, postoje tri osnovna tipa nasilja: Fizičko, verbalno i socijalno. Još neki od oblika simptomatičnog ponašanja su:

- *Otpor učenika* – nastaje kao posledica osujećenja koje je učenik doživeo kao meru preduzetu protiv njegovog ponašanja. Otpor može biti izražen grimasama i gestikulacijom
- *Nedisciplinovanost* (nevaspitanost, nepriznavanje autoriteta) – najzapaženiji je i najuočljiviji među poremećenim ponašanjem dece.
- *Odsustvo osećaja za zajednicu* – prinudna samoća može da izazove akolektivno ponašanje.
- *Agresivnost* – ako ostane u uslovima nepovoljnih uticaja, agresivnost se ispoljava raznim oblicima simptomatičnog ponašanja, kao i stepenima njegovog ispoljavanja (Randall, 1997).

Uzroci pojave simptomatičnog ponašanja

Postoje brojni etiološki činioci koji deluju na mladu osobu, te koji idu u prilog razvoju simptomatičnog ponašanja, odnosno činioci koji „usmeravaju" decu i mlade prema takvom ponašanju. Te činioce moguće je posmatrati na različitim nivoima detetovog okruženja:

1. Individualni nivo (psihološka i biološka obeležja),
2. Nivo neposrednog okruženja (porodica, škola, okruženje),
3. Šire socijalno okruženje (lokalna zajednica, regija, država) (Ajduković, 1999).

Mnogi učenici se ponašaju simptomatično jer ne znaju da je takvo ponašanje loše. Oni oponašaju svoju braću, sestre, roditelje, prijatelje ili osobe kojima se dive. Neki ne znaju za bolji način komuniciranja sa okolinom. Događa se da su i istaknuti u društvu te da im se takav način ponašanja predstavlja kao „in", odnosno kao ponašanje u modi. Neki od njih prolaze kroz teško razdoblje u svom životu, te to pokazuju kroz nasilje, tako da je kod njih nasilničko ponašanje znak nekog problema. Uzroci simptomatičnog ponašanja mogu biti:

- Porodica (emocionalni odnos roditelja u ranom razvoje bez topline i pravog osećaja za dete i njegove potrebe, popustljivost roditelja, nepostavljanje granice, nedovoljan nadzor deteta, tolerisanje agresivnog ponašanja deteta, te fizičko kažnjavanje deteta, zauzetost roditelja, borba za egzistenciju),
- Individualne osobine deteta (deca snažnog temperamenta, impulsivna deca, agresivna deca, deca koja uvek moraju imati moć i kontrolu, fizički jači dečaci, deca sa umanjenom sposobnosti saosećanja),

- Individualno ponašanje (neorganizovano slobodno vreme),
- Uticaj vršnjačke grupe (postaju modeli ponašanja pa čak i nasilnog),
- Uticaj medija (često i dugotrajno gledanje nasilja smanjuje osetljivost na posledice nasilja, te smanjuje saosećajnost),
- Školsko okruženje (nedostatak bliskosti i prihvaćenosti svih učenika, te međusobnog poštovanja između nastavnika i učenika, i obrnuto, dovode do nasilničkog ponašanja u školi. Nereagovanje nastavnika i stručnih saradnika na nasilno ponašanje učenika i loš nadzor u određenim delovima olakšavaju nasilnim učenicima da budu nasilni i zastrašuju druge učenike) (Zečević, 2010).

Evidentno je da porodica ima ključnu ulogu u razvoju deteta. Ona je njegova primarna okolina u kojoj odrasta. Mnoga istraživanja pokazuju kako važnu ulogu u simptomatičnom ponašanju dece ima sama struktura porodice.

Istraživanja su pokazala da deca sa simptomatičnim ponašanjem uopšteno imaju nedostatak empatije prema žrtvama, pokazuje se kako nasilna deca češće pripisuju drugima neprijateljske namere od dece koja ne pokazuju nasilna ponašanja. (Šimić, 2004).

Naučna istraživanja i životno iskustvo su potvrdili da su pozitivni rezultati u organizaciji i provođenju slobodnog vremena obrnuto proporcionalni pojavi antisocijalnog ponašanja i antisocijalnih grupa. Budući da se u novije vreme, u sve većoj meri, pojavljuju antisocijalne grupe i ponašanja mladih i odraslih, to su i sa tog stanovišta pitanja vaspitanja u slobodnom vremenu i za slobodno vreme posebno aktuelna. U skladu sa tim, dužnost zajednice je da ostvari povoljne uslove za kulturno i čoveka dostojno korišćenje slobodnog vremena.
Vaspitanje u slobodnom vremenu, ali i za racionalno korišćenje slobodnog vremena, podrazumeva istovremeno razvijanje svih bitnih karakteristika ličnosti: intelektualnih, moralnih, estetskh, fizičkih i radnih. U suprotnom, neracionalno i negativno ispoljavanje ličnosti u slobodnom vremenu postaje, ne samo lični, već i opštedruštveni i civilizacijski problem (Branković, Ilić, 2003).

Uobičajeno je da se deca češće druže s vršnjacima koji imaju slične interese i reputaciju kao i oni sami. Deca sa simptomatičnim ponašanjem često imaju više prijatelja koja kao i oni vole da krše pravila. Pronalaze prijatelje koji imaju slične karakteristike, osobine, interese i obrasce ponašanja, prijatelje koji zapravo podupiru njihova simptomatična ponašanja. Vrlo često se događa da su zapravo simptomatična deca popularna, posebno tokom adolescencije. (Velki, 2012).

Ono što se sa sigurnošću može istaći jeste da grupe utiču na mišljenja koja ljudi stvaraju o drugima. Istraživanja su pokazala da je nasilje među mladim osobama grupni fenomen u kojem su u 85% slučajeva prisutni vršnjaci, nadalje u čak 81% vršnjaci su ti koji dodatno podstiču na stvarnje simptomatičnog ponašnja, dok nažalost u samo 11% slučajeva vršnjaci intervenišu na način da zaštite žrtvu. Stručnjaci se slažu da je kod mladih osoba, posebno adolescenata, prisutna želja za sticanjem socijalnog statusa i pozicije moći u grupi te da bi čak trećina njih umesto bliskog prijatelja radije izabrala moćniji status u grupi (Velki, 2012).

Novi mediji postali su relevantna „društvena institucija“ u socijalizacijskom procesu. Statistike pokazuju da deca najviše vremena provode pred televizorom. Televizijski sadržaji ne samo da obiluju nasilnim scenama, nego menjanju načina percepcije stvarnosti i naročito su ozbijna prepreka u razlučivanju mašte od stvarnost, posebno kod dece.

Simptomatično ponašanje koje se u medijima prikazuju s mnogo detalja i objavljuju na naslovnicama, televizijskim ekranima, web-portalima, društvenim mrežama može proizvesti imitiranje nasilnog ponašanja. Vrlo je važno kako se u medijima prezentuju nasilne radnje i kako ih komentarišu (Mandarić, 2012).

Virtuelni svet je novi prostor koji su mladi pronašli da bi sprovodili svoje nasilje. Oni to čine putem novog oblika izražavanja, tzv. cyber-nasilje. Ovaj oblik nasilja služe se elektronskom poštom, blogovima, MMS porukama, SMS porukama, telefonima, web-stranicama, društvenim mrežama. Adolescentsko nasilje iz škole i ulice sve više se premešta u virtuelni svet, tj.na internet. Razlog zbog kojeg se mnogi adolescenti i mladi

upuštaju se u virtuelno nasilje je anonimnost. (Mandarić, 2012).

Rezultati brojnih istraživanja takođe potvrđuju uticaj različitih elemenata školske klime na pojavu nasilnih oblika ponašanja među učenicima. Rezultati njihovih istraživanja su pokazali da škole s manje fizičkog i verbalnog nasilja karakteriše prvenstveno proaktivni angažman nastavnika odnosno pozitivni socijalni odnosi i grupna kohezija učenika (Zečević, 2010).

Posledice simptomatičnog ponašanja

Simptomatično ponašanje može ostaviti brojne negativne psihosocijalne posledice na psihičko zdravlje. Najpre možemo reći kako se najčešće pronalaze podaci o tome da deca/mladi izloženi vršnjačkom nasilju, koje je posledica simptomatičnog ponašanja, imaju više internalizovanih problema, a deca/mladi skloni nasilju nad drugom decom više eksternalizovanih problema. Deca koja su žrtve nasilja od svojih vršnjaka, imaju širok spektar zdravstvenih problema. Najčešće je reč o psihosomatskim teškoćama, kao što su problemi spavanja, osećaj napetosti, umor i vrtoglavica. Osim toga, tu su i već spomenuta depresivnost i anksioznost, koja se pojavljuje češće kod žrtava, nego kod nasilnika i posmatrača. Nasilnici pak, češće pokazuju spomenute eksternalizovane simptome, kao što su problemi ponašanja, agresivnost, poremećaj pažnje i hiperaktivnost.

Važno je naglasiti da postoji povezanost između izloženosti kontiuniranom zlostavljanju od strane vršnjaka i niskog samopoštovanja, koja su uključivala često zlostavljanu decu različitih uzrasta. Govoreći o polnim razlikama, devojčice koje su često izložene nasilnom ponašanju procenjuju se manje srećnim u odnosu na dečake koji doživljavaju nasilje (Sesar, 2011).

Posledice sa kojima se suočavaju učenici sa simptomatičnim ponašanjem, najčešće su: Kriminalitet, delinkvencija, partnersko nasilje, vršnjačka odbačenost, nisko školsko postignuće, depresija, anksioznost, apsentizam, averzija prema školi, suicidne misli, loše fizičko zdravlje (O'Moore, 2002).

Posledice koje osobe sa simptomatičnim ponašanjem doživljavaju u odraslom dobu su: agresivno ponašanje, krivične presude, zloupotreba alkohola, problemi oko brige o deci (nepodobnost, lišavanje starateljstva i sl.), problemi zapošljavanja, razvod braka, psihijatrijski poremećaj i slično (O'Moore, 2002).

Potencijalno negativne posledice povezane sa simptomatičnim ponašanjem mogu se javiti i kod posmatrača (učenici iz odeljenja, škole) i odnose se na negativnu percepciju školske klime, što je zauzvrat povezano sa smanjenim angažovanjem u školi. Prisustvovanje takvom ponašanju u školi je, takođe, povezano sa povećanjem svakodnevnog osećanja anksioznosti i averzije prema školi. Škole u kojima se često javlja simptomatično ponašanje kod učenika imaju sledeće karakteristike:

- Učenici se osećaju nesigurno u školi,
- Postoji osećaj nepripadanja i nepovezanosti u školskoj zajednici,
- Postoji nepoverenje među učenicima,
- Dolazi do formiranja formalnih i neformalnih bandi kao sredstva za podsticanje nasilja ili zaštite grupe od nasilja,
- Pravni postupci koje protiv škola preduzimaju učenici i roditelji,
- Nizak ugled škole u zajednici,
- Niska motivisanost školskog osoblja i veći stres na poslu i
- Loša obrazovna klima (O'Moore, 2002).

Pozitivni primeri iz prakse vančasovnih nastavnih aktivnosti u školama

Stare generacije u okviru svog školovanja imale su priliku da se uključe u brojne školske sekcije i to sekcije koje su proširivale sadržaje pojedinih predmeta kao što su: literarna, recitatorska, dramska, matematička, fizička, hemijska, biološka, istorijska, geografska, orkestar, hor; sekcije bliske praktičnim radnim aktivnostima kao što su modelarska (brodo i raketna sekcija), radio sekcija, odbrane i zaštite, vatrogasna... Posebno mesto u okviru sekcija zauzimale su sportske sekcije kao gimnastička, fudbalska, košarkaška, rukometna, odbojkaška, šahovska, streljačka, atletska... Pored obuhvata različitih uzrasta, sekcije su imale svoje programe prilagođene pojedinom uzrastu uz kontinuitet i gradaciju predviđenih aktivnosti. Sekcije su imale svoje mesto u u zajedničkom rasporedu, organizovane su jednom do dva puta nedeljno, pa su bile dostupne

svima. Sve sekcije su predviđale neku vrstu takmičenja (školsko, opštinsko, gradsko, okružno, međuokružno, republičko, savezno, internacionalno) ili javnog nastupa, kojima je prikazivana aktivnost u okviru jedne školske godine. Za učešće u sekciji dobijana je specijalna diploma koja je uručivana sa đačkom knjižicom.

Organizacije bliske školi kao što su Pokret izviđača i Pokret gorana su ostavile snažan uticaj na mnoge generacije. Obavljale su svoje aktivnosti delimično u školi, a delimično van škole. Aktivirale su decu, ne samo tokom školske godine već i za vreme raspusta i to u mnogoj većoj meri.

Nekada vrlo popularne aktivnosti kojih više nema su bile periodične akcije sakupljanja sekundarnih sirovina (stare hartije i stakla). Vešti nastavnici organizovali su takmičenje između odeljenja, a retki i u okviru odeljenja, pa su aktivnosti dece obuhvatale višenedeljne pripreme za završni događaj.

Posebnu vrstu aktivnosti u prošlosti i danas predstavljaju priredbe i to odeljenske, razredne, školske, (dan škole, završetak škole, Sveti Sava, 8. Mart, Nova godina...). Za pripremu priredbi potrebno je značajno vreme i organizovan kontinuirani rad. Specifičnu vrstu aktivnosti predstavlja učešće u umetničkim i prodajnim izložbama, koje mogu tematske, sa različitim trajanjem. Maskenbal predstavlja svojevrsnu vrstu zabave, iza koje se krije ozbiljna priprema, pa i maskenbal može biti tematski ili u slobodnoj formi. Periodično organizovane školske igranke zauzimaju značajno mesto u vančasovnim nastavnim aktivnostima.

Pesnički susreti najčešće obuhvataju gostovanje poznatog dečijeg pesnika, dok se nešto ređe u događaj uključuju i učenici koji sami pišu svoje stihove.
Različita tematska predavanja, policije i zdravstvenih ustanova takođe su značajna po svojoj formi i sadržaju.

Izleti, ekskurzije, zimski i letnji kampovi često predstavljaju neiskorišćeni potencijal za uticaj na decu u usmerenom smislu rešavanja određenih negativnih pojava u ponašanju.

Savremeni trendovi doneli su kao novu specifičnu aktivnost rad učeničkih parlamenata, koji kroz različite debate raspravljaju o mnogim fenomenima i problemima u društvu.

Obzirom na brojnost i raznovrsnost mogućih sadržaja aktivnosti potrebno je napraviti njihovu detaljnu sistematizaciju, sa objašnjenjem njihovog mogućeg sveukupnog uticaja na učenike, ali i njihovu moguću primenu u suzbijanju i prevenciji simptomatičnog ponašanja.

Uloga vančasovnih nastavnih aktivnosti u suzbijanju i prevenciji simptomatičnog ponašanja

Angažovanje učenika u širokom spektru vančasovnih nastavnih aktivnosti, podrazumeva dobrovoljno uključenje motivisano ličnim interesovanjem, pa pored dobro i kvalitetno organizovanog slobodnog vremena, sobom nosi duže provedeno vreme uz omiljenog nastavnika, rad u manjim grupama, koje su posebno formirane za tu aktivnost, aktivnosti u kojima preovlađuje saradnja ili grupni rad, stvaranje novih veza, probijanje različitih barijera, uz učenje novih znanja i veština. Navedene aktivnosti doprinose osećaju sigurnosti i ispunjenosti, opšteg zadovoljstva, zadovoljenju afilijativnog motiva i na kraju zadovoljavanju motiva za samopostignućem. Navedeni rezultati u mnogome potiru ranije pomenute uzroke neprihvatljivog ponašanja mladih.

Zaključak

Simptomatična ponašanja učenika, kao i njihova prevencija, predmet su velikog broja istraživanja koja se bave različitim aspektima ovog društvenog problema. Rezultati brojnih istraživanja ukazuju da primenom određenih preventivnih mera i aktivnosti, posebno vančasovnih nastavnih aktivnosti, mogu da se ostvare manji ili veći pozitivni uticaji na ponašanje dece i mladih.

Da bi se delovanje faktora rizika suzbilo i umanjilo, važno je identifikovati faktore zaštite koji proizlaze iz pozitivnih uticaja porodice, vršnjaka, škole, ali i ličnih snaga pojedinca koje mu pomažu da prevaziđe nepovoljne uslove života, tj.delovanje faktora rizika.

UDK: 796:316.624
Stručni članak

Kako bi preventivno delovanje škole bilo efektivno važno je da bude dobro programirano, isplanirano i u skladu sa tim realizovano, za šta je potrebna adekvatna stručna osposobljenost nastavnika koja se stiče kroz različite oblike stručnog usavršavanja. Po završenoj dodatnoj edukaciji nastavnika potrebno je uvesti sistem evidencije i gradacije neadekvatnog ponašanja učenika, kako bi pedagoško – psihološka služba svake škole mogla da se intenzivnije bavi ovim slučajevima. Takođe, važno je da nastavnici omoguće učenicima učestvovanje u vančasovnim nastavnim aktivnostima i na taj način pozitivno deluju na suzbijanje simptomatičnog ponašanja. Sadržaj vančasovnih nastavnih aktivnosti, potrebno je takođe pažljivo programirati, planirati i to usmereno u smislu suzbijanja i prevencije simptomatičnog ponašanja. Potrebna su dalja istraživanja o mogućim sadržajima, kao i uticaju pojedinih sadržaja na promene ponašanja, kako bi deca sa određenom vrstom nepoželjnog ponašanja bila obuhvaćena programima koji najbolje deluju na njegovo suzbijanje. Navedeni pristup nalaže i uticaj navedenih istraživanja na zakonsku regulativu u obrazovanju, kao i na programe i planove nastave.

Literatura

1. Ajduković, M. (1999). Ekološki multidimenzionalni pristup sagledavanju činitelja rizika i zaštite u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži. U: Bašić, J i Janković, J. (ur.): Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži. Zagreb: Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, str: 47-62.
2. Bašić, J. (2009). Teorije prevencije: prevencija poremećaja u ponašanju i rizičnih ponašanja djece i mladih. Zagreb: Školska knjiga.
3. Branković, D., Ilić, M.(2003). Osnovi pedagogije. Banja Luka: Comesgrafika.
4. Dimitrijević, B. (2005). Fenomenologija agresivnosti delinkvenata. Niš: Sven.
5. Field, M. E. (2007). Bully blocking: Six secrets to help children deal with teasing and bullying. UK, London and USA, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
6. Grandić, R., Letić, M. (2008). Prilozi pedagogoiji slobodnog vremena. Novi Sad: Savez pedagoških društava Vojvodine.
7. Lee, C. (2004). Preventing bullying in schools: A guide for teachers and other professionals. London: Paul Chapman Publishing.
8. Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. Bogoslovska smotra, 82(1), 131-149. Dostupno na:
9. O'Moore, A. M. (2002). Teachers hold the key to change. In M. Elliott (Ed.), Bullying - A practical guide to coping for schools (pp. 154-179). London: Person education.
10. Popadić, D. (2009). Nasilje u školama. Beograd: Filozofski fakultet, Institut za psihologiju.
11. Randall, P. (1997). Adult bullying - Perpetrators and victims. London: Routledge.
12. Sesar, K. (2011). Obilježja vršnjačkog nasilja. Ljetopis socijalnog rada, 18(3), 497-526. Dostupno na: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=112007 (posećeno: 12.05.2019).
13. Šimić, N. (2004). Doprinos istraživanju pojavnosti nasilja među djecom u školi. Neobjavljeni diplomski rad, Zagreb: Filozofski fakultet. Dostupno na: http://darhiv.ffzg.unizg.hr/110/1/Natalija%C5%A0imi%C4%87.pdf (posećeno: 06.05.2019.)
14. Trnavac, N., Đorđević, J. (2010). Pedagogija. Beograd: Prosveta.
15. Velki, T. (2012). Uloga nekih obiteljskih čimbenika u pojavi nasilja među djecom. Psihologijske teme, 21(1), 29-60. Dostupno na: hrcak.srce.hr/file/121683 (posećeno: 10.05.2019.)
16. Vujaklija, M. (1988). Leksikon stranih reči i izraza. Beograd: Prosveta.
17. Zečević, I. (2010). Program prevencije vršnjačkog nasilja u školama. Dostupno na: www.zastitimodjecuodnasilja.org/?id=14 (posećeno: 08.05.2019.)

ZNANJE I STAV SPORTISTA I TRENERA O SINDROMU PRETRENIRANOSTI

UDK: 796.015.132:612.766.1
Naučni članak

Ana Dimitrijević[1]

[1]Medicinski fakultet, Novi Sad

Sažetak.
Sindrom pretreniranosti je stanje za koje su karakteristične nesposobnost da se izdrži veliko trenažno opterećenje, produženi osećaj zamora, česte promene raspoloženja, loša postignuća na takmičenjima, narušen obrazac sna i često obolevanje.
Cilj je utvrditi koliko je znanje sportista i trenera o sindromu pretreniranosti i koji su njihovi stavovi.
Prospektivnom studijom preseka obuhvaćeno je 55 sportista i 40 trenera. U studiju su uključeni glavni, pomoćni i kondicioni treneri koji imaju bar 1 godinu radnog iskustva kao i sportisti stariji od 18 godina koji bar 5 sati nedeljno provode u treningu. Svi ispitanici su popunjavali jedinstvenu anketu od 13 pitanja koja se odnose na to da li oni smatraju da je sindrom pretreniranosti oboljenje, koji su faktori za nastanak sindroma pretreniranosti i da li bi oni mogli da prepoznaju simptome kod sebe ili svog saigrača/igrača.
Prosečna starost ispitanika je 24,00±6,17 godina. Od ukupnog broja ispitanika njih 35 (36,8%) je ženskog pola, dok muškaraca ima 60 (63,2%). Prosečna dužina bavljenja sportom izražena u godinama je11,38±5,57 . Prosečan broj sati koji ispitanici na nedeljnom nivou utroše na trening je 9,80±8,78. Najmanji broj tačnih odgovora koje su ispitanici dali bio je 2, dok je maksimim bio svih 11. Prosečan broj tačnih odgovora bio je 6,79±2.41. Bolje su informisani stariji ispitanici i treneri, dok broj godina bavljenja sportom i broj sati provedenih u treningu nedeljno ne doprinose boljim rezultatima na testu informisanosti.
Znanje trenera i sportista o sindromu pretreniranosti je dobro, ali brine činjenica da su pojedina pitanja imala nizak procenat tačnog odgovora. I treneri i sportisti bi u 80% tj. u 76,2% znali da prepoznaju simptome pretreniranosti što je od velikog značaja za prevenciju komplikacija.

Ključne reči: pretreniranost; znanje; sportisti; treneri; trening

Uvod

Sindrom pretreniranosti je stanje za koje su karakteristične nesposobnost da se izdrži veliko trenažno opterećenje, produženi osećaj zamora, česte promene raspoloženja, loša postignuća na takmičenjima, narušen obrazac sna i često obolevanje. Sindrom pretreniranosti odražava nesposobnost organizma da se prilagodi na kumulativan psihički i fizički zamor koji nastaje usled svakodnevnog intezivnog monotonog treniranja koje nije uravnoteženo sa adekvatnim odmorom i oporavkom (1,2)

Pretreniranost je patološko stanje kome prethode zamor, prekoračenje i proptерećenje usled povećane fizičke aktivnosti kao fiziološka stanja.(2)

Osnovni razlozi za pretreniranost mogu biti: greške u vođenju treninga, neadekvatan stil života sportiste (konzumiranje alkohola, pušenje cigareta, doping, neadekvatna i neredovna ishrana), neispavanost, psihička tenzija, nedovoljan oporavak od prethodne povrede ili bolesti, nedovoljna hidratacija, ponekad i putovanje kroz više vremenskih zona (Jet-lag).(1,2,3,4,5)

Može se javiti u svakom životnom dobu, mada se češće javlja kod starijih juniora i seniora. Ukoliko se javi kod mlađih sportista kao dodatan uzrok mora se uzeti i velika ambicija za postizanje dobrih sportskih rezultata kao i velika ambicija i obaveze u školi. (3)

Dijagnostikovati pretreniranost nije lako, a posebno je teško prepoznati prve znake, kako bi se moglo pravovremeno delovati.Da bi otkrili i izbegli pretreniranost naučnici danas testiraju srčanu frekvenciju, temperaturu tela pri buđenju, odnos testosterona i kortizola i skale raspoloženja. Najčešće se koristi RESTQ- sport (Recovery-Stress-Questionnare for Athletes)- upitnik o oporavku od stresa za sportiste.(1,3)

Brojne strategije se mogu primeniti pri pojavi znaka pretreniranosti. Najjednostavnija mera jeste da se sportista uvede u predah tj. pauziranje od treninga i takmičenja, ali i emotivni odmor.(1,2)

Usled pretreniranosti povećava se rizik od nastanka povreda za vreme treninga. Usled pada koncentracije i smanjenog reagovanja najčešće nastaju povrede mišiča, ligamenata i tetiva. Pretreniranost dodatno usporava proces oporavka i prolongira vreme vraćanja redovnom treningu.(4,5)

UDK: 796.015.132:612.766.1
Naučni članak

Pretreniranost dovodi do tahikardije, aritmije, promene EKGa u vidu promene T talasa koji može biti snižen ili negativan, povećanja opterećenja u gornjim respiratornim putevima, čestih urinarnih infekcija, metaboličkih i hormonskih poremećaja.(3,4,5)
Najteža komplikacija pretreniranosti je odustajanje sportiste od sporta, ali i dovođenje do pojave hroničnog umora koja je najvećom merom uslovljena zamorom centralnog nervnog sistema, a krajnji rezultat je smrt.(2)

Učestalost pretreniranosti nije lako odrediti međutim, jedna od studija je pokazala da tokom karijere 64% elitnih trkača i 60% istog ranga trkačica bar jednom je obolelo od ovog stanja. Novo istraživanje dr Andrew Hilla sa Univerziteta Lids pokazalo je poražavajuće podatke. Među 167 mladih fudbalera, starosti od 8 do 14 godina, više od jedne četvrtine dečaka imalo je povremene simptome sindroma pretreniranosti, a 1% imao ih je učestalo. Ovakvi podaci bi mogli govoriti u prilog loše upoznatosti trenera o sindromu pretreniranosti, faktorima koji do njega dovode, simptomima i načinima pravilnog reagovanja, te i lošeg osmišljavanja trenažnog procesa. Iz ovoga sledi hipoteza ove studije da ni treneri ni sportisti nisu dovoljno upoznati sa sindromom pretreniranosti i da im je teško da ga prepoznaju (5)

Cilj rada je da se utvrdi koliko je znanje sportista i trenera o sindromu pretreniranosti i koji su njihovi stavovi, jer je upoznatost trenera neophodna radi osmišljavanja pravilnog, kreativnog i kvalitetnog treninga, ali i eventualnog pravovremenog otkrivanja simptoma pretreniranosti i adekvatnog delovanja i sprečavanje nastanka komplikacija.

Materijal i metode

Prospektivnom studijom preseka obuhvaćeno je 95 ispitanika, 55 sportista i 40 trenera.

Grupu sportista činilo je 28 osoba ženskog pola i 27 osoba muškog pola, prosečne starosti 23±2,45 godina, koji se bave košarkom, rukometom, odbojkom, atletikom i drugim sportskim disciplinama, a koji provode bar 5 sati nedeljno u treninu.

Grupu trenera činilo je 33 osoba muškog pola i 7 osoba ženskog pola, prosečne starosti 30,5±6,25. U studiju su uključeni glavni, pomoćni i kondicioni treneri koji imaju bar 1 godinu radnog iskustva.

Svi ispitanici su popunjavali jedinstvenu anketu od 13 pitanja koja se odnose na to da li oni smatraju da je sindrom pretreniranosti oboljenje, koji su faktori za nastanak sindroma pretreniranosti i da li bi oni mogli da prepoznaju simptome kod sebe ili svog saigrača/igrača.

Svi ispitanici su potpisali informativni pristanak za uključenje u studiju.

Rezultati dobijeni istraživanjem su statistički obrađeni uz adekvatan odabir statističkih metoda, a u zavisnosti od tipa i raspodele podataka, kako bi se obezbedio optimalan model sagledavanja uticaja, zavisnosti i razlika između analiziranih podataka dobijenih u istraživanju.

Pored deskriptivne statistike, za opisivanje veze između varijabli korišćen je Pirsonov koeficijent korelacije, dok smo za testiranje hipoteze koristili Studentov t-test jer nam varijansa osnovnog skupa nije poznata.

Za određivanje razlike među grupama korišćen je Studentov-t test za nezavisne uzorke. Za ispitivanje povezanosti dve kontinuirane varijable korišćen je Pirsonov koeficijent korelacije, kao parametrijski test ili njegova neparametrijska zamena - Spirmanov koeficijent korelacije. Statistička značajnost definisana je na nivou verovatnoće nulte hipoteze od $p \leq 0,05$ do $p < 0,001$. Statistička obrada i analiza je urađena u kompjuterskom programu SPSS ver.18 (Statistical Package for the Social Sciences), a grafičko i tabelarno prikazivanje u programskom paketu Microsoft office (Word).

Rezultati

Tabela 1. Demografski podaci

Broj ispitanika (f/%)		95 (100%)
Starost (godine) (M±SD)		24,00±6,17
Pol (f/%)	Ženski	35 (36,8%)
	Muški	60 (63,2%)
Godine bavljenja sportom (M±SD)		11,38±5,57
Sati treninga nedeljno (M±SD)		9,80±8,78

Sport (f/%)	Fitnes	17 (17,9%)
	Fudbal	25 (26,3%)
	Košarka	29 (30,5%)
	Odbojka	10 (10,5%)
	Rukomet	4 (4,2%)
	Ostalo	10 (10,5%)
Zanimanje (f/%)	Sportista	55 (57,9%)
	Trener	40 (42,1%)

M - aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, f – frekvencija, % - procenat

U Tabeli 1 prikazani su podaci ispitanika koji su ušli u uzorak. Uzorak se sastoji od 95 ispitanika. Prosečna starost ispitanika je 24,00±6,17 godina. Od ukupnog broja ispitanika njih 35 (36,8%) je ženskog pola, dok muškaraca ima 60 (63,2%). Prosečna dužina bavljenja sportom izražena u godinama je 11,38±5,57. Prosečan broj sati koji ispitanici na nedeljnom nivou utroše na trening je 9,80±8,78. Fitnesom se bavi 17 (17,9%), fudbalom 25 (26,3%), košarkom 29 (30,5%), odbojkom 10 (10,5%) i rukometom 4 (4,2%) ispitanika. Zbog preglednosti smo sportove sa pojedinačno malom frekvencijom (među kojima su atletika, aerobik, karling, biatlon, vaterpolo, streljaštvo i tenis) grupisali u ostale i njima se bavi 10% ukupnog broja ispitanika. Istim kriterijumom smo se vodeli i pri podeli zanimanja te je sportista bilo 55 (57,9%), a trenera 40 (42,1%).

Svi ispitanici su popunili isti originalan upitnik za procenu informisanosti o pretreniranosti koji se sastoji od 13 pitanja. Rezultati upitnika dati su u Tabeli 2.

Tabela 2. Procena informisanosti o pretreniranosti

PROCENA INFORMISANOSTI O PRETRENIRANOSTI		Frekvencija	Procenat
1. Da li je pretreniranost oboljenje i da li ga treba lečiti?	Tačno	35	36,8
	Netačno	51	53,7
	Ne znam	9	9,5
2. Da li pretreniranost može dovesti do ozbiljnih problema sa Vašim zdravljem (npr problemi sa srcem ili disanjem)?	Tačno	77	81,1
	Netačno	11	11,6
	Ne znam	7	7,3
3. Da li loši sportski rezultati mogu uticati na nastanak sindroma pretreniranosti?	Tačno	53	55,8
	Netačno	35	36,8
	Ne znam	7	7,4
4. Da li neadekvatna i neredovna ishrana ima uticaj na nastanak sindroma pretreniranosti?	Tačno	58	68,1
	Netačno	27	28,4
	Ne znam	10	10,5
5. Da li loše navike, poput pušenja cigareta ili konzumiranja alkohola, mogu uticati na nastanak sindroma pretreniranosti?	Tačno	53	55,8
	Netačno	35	36,8
	Ne znam	7	7,4
6. Da li iznenadna temperatura i prehlada mogu biti znak pretreniranosti?	Tačno	60	63,2
	Netačno	23	24,2
	Ne znam	12	12,6
7. Da li sindrom pretreniranosti moze povećati mogućnost povređivanja na treningu?	Tačno	90	94,7
	Netačno	2	2,1
	Ne znam	3	1,2
8. Da li monotoni treninzi (stalno ponavljanje istih vežbi iz treninga u trening) mogu dovesti do pretreniranosti?	Tačno	48	50,5
	Netačno	35	36,8
	Ne znam	12	12,6
9. Da li konfliktan odnos između trenera i sportiste može da prouzrokuje sindrom pretreniranosti kod sportiste?	Tačno	32	33,7
	Netačno	52	54,7
	Ne znam	11	11,6

UDK: 796.015.132:612.766.1
Naučni članak

10. Da li od sindroma pretreniranosti mogu oboleti samo sportisti koji su stariji od 18 godina?	Tačno	84	88,4
	Netačno	8	8,4
	Ne znam	3	3,2
11. Da li biste mogli da prepoznate simptome pretreniranosti kod sebe?	Potvrdno	76	80,0
	Odrično	7	7,4
	Ne znam	12	12,6
12. Da li biste mogli da prepoznate simptome pretreniranosti kod saigrača/igrača Vaše ekipe?	Potvrdno	69	72,6
	Odrično	12	12,6
	Ne znam	14	14,7
13. Da li možete da nabrojite 3 simptoma pretreniranosti?	Znalo je	73	76,8
	Nije znalo	22	23,2

	N	Min	Max	M	SD
PROCENA INFORMISANOSTI O PRETRENIRANOSTI	95	3,00	11,00	6,79	2,41

N - broj ispitanika, Min - minimum, Max - maksimum, M - aritmetička sredina, SD – standardna devijacija

Nakon sagledavanja odgovora ispitanika na postavljena pitanja, urađen je njihov skor tačnih odgovora. Svako tačno pitanje ocenjeno je jednim bodom. Pitanja 11 i 12 iz tabele nismo uzimali u obzir pri ukupnoj proceni informisanosti. Maksimalni mogući broj tačnih odgovora je bio 11. Najmanji broj tačnih odgovora koje su ispitanici dali bio je 2, dok je maksimim bio svih 11. Prosečan broj tačnih odgovora bio je 6,79±2.41 (63,83%). Odgovori ne znam nisu se računali u tačne odgovore. Na osnovu podataka dobijenih iz ankete formirana je nova varijabla koja će se koristiti u daljim ispitivanjima u cilju procene informisanosti o pretreniranosti, odnosno o uticaju pojedinih kategorija na znanje u ovoj oblasti.

Tabela 3. Odnos godina starosti, godina bavljenja sportom i ukupnog broja sati treninga nedeljno i informisanosti o pretreniranosti

PROCENA INFORMISANOSTI O PRETRENIRANOSTI		
Godine starosti	r	0,256*
	p	0,012
	N	95
Godine bavljenja sportom	r	0,076
	p	0,464
	N	95
Ukupan broj sati treninga nedeljno	r	0,068
	p	0,52
	N	95

r - koeficijent korelacije, p – statistička značajnost, N – broj ispitanika

Postoji statistički značajna pozitivna povezanost starosti ispitanika i skora na proceni o informisanosti. Korelacija je statistički značajana na nivou 0,05. Pozitivna korelacija ukazuje na to da što je ispitanik stariji to je više informisan o pretreniranosti. Razlog korišćena Pirsonovog koeficijenta je taj što su obe varijable numeričke (kontinuirane). Kod broja godina bavljenja sportom i skora na proceni o informisanosti ne postoji statistički značajna povezanost (koeficijent p je ispod granice od 0,05). Statistički značajna povezanost između broja sati provedenih na treningu na nedeljnom nivou i skora na proceni o informisanosti, takođe, ne postoji.

Tabela 4. Odnos pojedinih kategorija unutar jedne varijable i informisanosti o pretreniranosti

	Da li postoji razlika u informisanosti između igrača ili trenera?	N	M	SD	T	p

PROCENA INFORMISANOSTI O PRETRENIRANOSTI	Sportista	55	6,40	2,330	-3,801	0,003
	Trener	40	7,88	2,267		
	Da li postoji razlika u informisanosti između polova?					
PROCENA INFORMISANOSTI O PRETRENIRANOSTI	Muški	60	7,30	2,235	1,49	0,140
	Ženski	35	6,54	2,638		

N - broj ispitanika, M - aritmetička sredina, SD – standardna devijacija t – skor, p – statistička značajnost

Ispitali smo t-testom za nezavisne uzorke da li se rezultati testa razlikuju po pitanju informisanosti o pretreniranosti u zavisnosti od toga da li se radi o igraču ili treneru. Statistička značajnost pokazuje da razlika postoji (t = -3,801; p = 0,003) jer je koeficijent p ispod granične vrednosti od 0,05. Prosečan broj tačnih odgovora kod ispitanika koji su sportisti je 6,4±2,33 a kod trenera iznosi 7,88±2,267 tačnih odgovora. U okviru ove grupe ne postoje statistički značajne razlike u odnosu na muškarce i žene.

Diskusija

Autori se slažu da je pretreniranost bolest i da je treba lečiti. Ona nastaje kao nesklad između treninga i odmora, a dovodi do pada radne sposobnosti. Prethode joj fiziološka stanja zamor- reverzibilna posledica koja se javlja nakon svakog treninga, prekoračenje- reverzibilna posledica u kojoj dolazi do smanjene radne sposobnosti pod uticajem nekoliko intenzivnih treninga, preopterećenje- posledica više ekscesivnih treninga koja vodi ka pretreniranosti. (2,6,7,8)

Baumert (2006) je u svom istraživanju radio sa 5 muškaraca i 5 žena u dvonedeljnom sistematično organizovanom intenzivnom trenažnom prosecu, došao je do zaključka da povećanje frekvencije srca kao i povećan krvni pritisak koji nastaju usled treninga i ostaju nakon odmora, ukoliko se primate na vreme mogu sprečiti nastanak sindroma pretreniranosti. Međutim, ukoliko ove promene trener ne primeti, a sportista na njih ne obraća pažnju, mogu dovesti do trajnih oštećenja kardiovaskularnog sistema. (9)

Neary i sar. (1994) navode da nivo kortizola i testosterona poraste kada se telo nalazi pod povećanim fizičkim i psihičkim stresom što narušava homeostazu i dovodi do bolesti. (3)

Na pitanje o ishrani i lošim navikama sportista naši ispitanici su polovično odgovorili tačno, što se slaže sa istraživanjima na sličnu temu. Zapravo, rezultati istaživanja Arazija i Hossinija (2012) sa Fakulteta sportskih nauka iz Irana su da je 57,15% tačnih odgovora imala grupa muških studenata sportista, a 58,14% ženskih studenata sportista na testu sastavljenom od 15 pitanja u vezi sa znanjem o ishrani. (10) Vasić i sar. (2015) sproveli su slično testiranje na 30 trenera, a broj tačnih odgovora bio je 78,1%.(11)

Konflikt je sukob različitih po smeru delovanja, suprotnih motiva i mišljenja. Čest je u sportu. Uglavnom se javlja van terena, mada se može javiti i u toku treninga i utakmica odnostno takmičenja. Može nastati između igrača iste ili suparničke ekipe, igrača i sudije, sudije i trenera, trenera i igrača. Svaki konflikt izaziva određenu vrstu stresa i negativno deluje na sportistu. Učestali konflikti između trenera i igrača koji su pritom praćeni intenzivnim treningom mogu dovesti do sindroma pretreniranosti. Dr Jerkan navodi da je temperament sportiste izuzetno značajan u tom slučaju. Kako je kod kolerika nervni sistem osetljiviji nego kod flegmatičnih tipova, oni će brže postići vrhunsku formu, ali i burnije reagovati na svaki konflikt te je veća mogućnost da oni obole od pretreniranosti. (3) U istaživanju Popadića i sar. (2011.) došlo se do zaključka da žene sportisti teže podnose koflikt od muškaraca u odnosu 53,2% : 46,5 (12)

Treneri mogu da pomognu sportistima da izbegnu ili prevaziđu sindrom stresa izazvanog treningom tako što će im obezbediti raznovrsnost u treningu koja se može postići na više načina. Primer dobre prakse bio bi da se uvedu nove aktivnosti u trening, da se promeni raspored i mesto održavanja treninga, da se uvede mešoviti trening tj. da se izvode aktivnosti koje nisu specifične za taj sport, da se na trening dovedu nova lica- gostujući treneri ili poznati sportisti, da se u trening uvedu igre ili da sportisti sami mogu da kreiraju trening.

UDK: 796.015.132:612.766.1
Naučni članak

Zaključci

1. Znanje sportista i trenera o sindromu pretreniranosti je dobro. Većina ne smatra da je pretreniranost bolest i da je treba lečiti, ali bi većina i znala da prepozna simptome pretreniranosti kod sebe ili kod svog saigrča ili igrača.
2. Treneri su bolje informisani od sportista.
3. Postoji statistički značajna pozitivna povezanost starosti ispitanika i skora na proceni o informisanosti. Pozitivna korelacija ukazuje na to da što je ispitanik stariji to je više informisan o pretreniranosti.
4. Ne postoji statistički značajna povezanost između broja godina bavljenja sportom i broja sati provedenih u treningu nedeljno i skora na proceni informisanosti.
5. Ne postoje statistički značajne razlike u odnosu na to da li su treneri individualnih ili kolektivnih sportova.Kada je u pitanju pol ispitanika, takođe, nema razlike u rezultatima testa informisanosti.

Literatura

1. Abernethy B, Hnarahan S, Kippers V, Mackinnon L, Pandy M. (2012). Biofizičke osnove ljudskog pokreta. 2nd ed. Beograd: Datastatus. 154-324.
2. Grujić N. (2004). Stres. U : Fiziologija sporta. Novi Sad: Futura: 91-103.
3. Sharkey B, Gaskill S. (2008). Vežbanje i zdravlje. 6th ed. Beograd: Data Status.
4. Dostupno na URL: http://www.stetoskop.info/Pretreniranost-kod-sportista-3063-s13-content.htm (24.02.2016.)
5. Ponorac N. Sindrom pretreniranosti. U: Jovanović M, Nićon Đ, (2013). Treća međunarodna konferencija Sportske nauke i zdravlja; Mar 15; Banja Luka: Panevropski Apeiron univerzitet, 41-5.
6. Wiart D. (2010). Evaluation of recovery in female swimmers during a comprtitiveseason. Dissertation. Georgija: Georgija Sautvern University.
7. Davis H, Oryeck T, Keelan P. (2006). Psyhometric item evaluations of the Recovery - Stress Questionare for athletes. Elsevier Oct 10.
8. Auersperger i, Škof B, Leskošek B, Knap B, Jerin A, Lainščak M i dr. (2014). Praženje biokemijskih, hormonskih i psiholoških parametara tjekom osmotjednog programa treningaizdržljivosti trkačica. Kinesiology Suplement ; 46:38-9.
9. Baumert M, Brechtel L, Lock J, Hermsdorf M, Wolff R, Baier V i dr. (2006). Heart rate variability, and baroreflex sensitivity in overtrained athletes. Clinical Journal of Sport Medicine, 16: 412-7.
10. Arazi H, Hosseini R. (2012). Poređenje znanja i navika o ishrani između studenata i nestudenata sportista. SportLogia, 8: 96-102
11. Vasiljević I, Bojanić D, Petković J, Muratović A. (2015). Znanje trenera o sportskoj ishrani. Crnogorska sportska akademija Sport Mont, 40-2
12. Popadić D, Bačanac Lj, Godić M, Petrović M, Vidović S. (2011). Nasilno ponašanje prema i među decom i mladima u sportu. Ministarstvo omladine i sporta, Beograd.

UDK: 796: 616-001
Naučni članak

MIŠIĆNA AKTIVACIJA PRI RAZLIČITIM VIŠEZGLOBNIM VEŽBAMA SA OPTEREĆENJEM IZ ASPEKTA PREVENCIJE POVREDA MIŠIĆA NOGU – PREGLED AKTUELNIH ISTRAŽIVANJA

Igor Ranisavljev[1], Marko Ćosić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Povećanjem broja takmičenja iz godine u godinu, sportisti trpe sve veća opterećenja u godišnjem ciklusu treninga. Važnost održavanja zdravlja lokomotornog aparata, danas je u vrhunskom sportu veća nego ikad. U skladu sa ovim problemima u sportskoj praksi, sportski naučnici i treneri pokušavaju da nađu najefikasnija trenažna sredstva koja će pozitivno uticati na lokomotorni aparat i potencijalno preventivno delovati u smislu smanjenja broja povreda.

U sportskoj praksi, postoji veliki broj vežbi u kojima se kroz različite oblike višezglobnih pokreta sa opterećenjem, jačaju mišići nogu. U osnovi, većina ovih mišića deluje u dva zgloba, pa se različito aktiviraju u vežbama ekstenzije / fleksije zgloba kuka odnosno zgloba kolena. Tako npr. aktivacija mišića zadnje lože natkolenice je različita od vežbe do vežbe i zavisi od toga da li mišići više deluju kao ekstenzori zgloba kuka ili kao fleksori zgloba kolena. Za uspešnu pripremu / oporavak / prevenciju povreda mišića nogu, potrebno koristiti različite vežbe.

Veliki broj naučnih radova posvećen je različitim oblicima istraživanja mišićne aktivacije pri vežbama sa opterećenjem. Cilj ovih radova je da se utvrdi kako različiti mišići nogu deluju pri višezglobnim vežbama sa tegovima. Pošto mišići nogu, pogotovu mišići zadnje lože natkolenice spadaju u neke od najčešće povređivanih mišića u sportu (Opar, Williams, & Shield, 2012), najviše istraživanja je posvećeno upravo ovim mišićima. U aktuelnom radu, predstavićemo neka od najnovijih istraživanja na ovu temu koja su trenutno aktuelna za rad u sportskoj praksi.

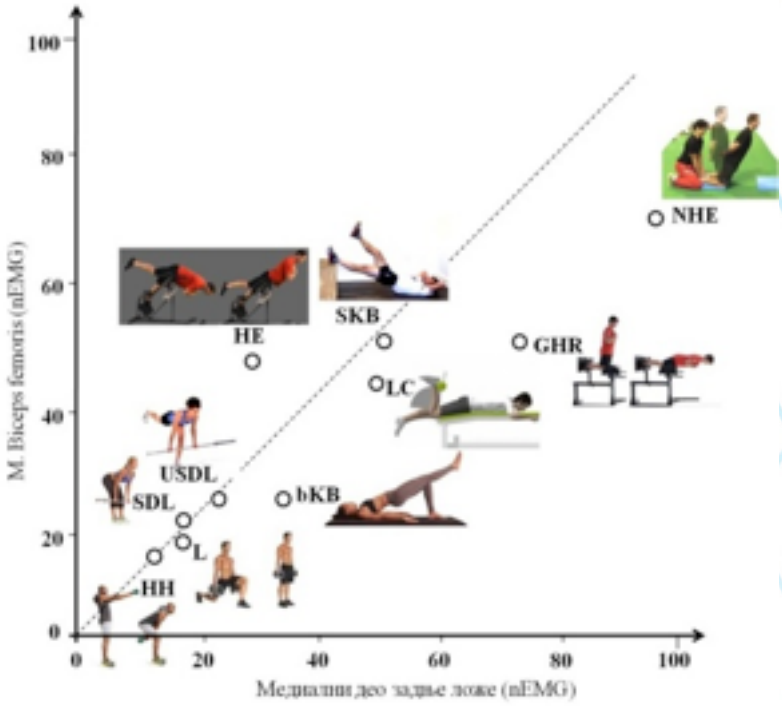
Aktivnost mišića zadnje lože natkolenice

Poznavanje aktivacije mišića u različitim vežbama sa opterećenjem ima veliki značaj za sportsku praksu. Ovo je naročito izraženo kada u treningu koristimo višezglobne vežbe sa opterećenjem, koje u različitim procentima angažuju različite mišićne grupe. Pošto su zglob kuka i zglob kolena aktivni u većini sportskih aktivnosti, u kontekstu sportskog treninga je izrazito važno da poznajemo kako različiti mišići oko ovih zglobova rade pri višezglobnim vežbama sa opterećenjem.

Pošto su mišići zadnje lože natkolenice jedna od često povređivanih mišićnih grupa, brojna istraživanja posvećena su različitim vežbama za ove mišiće. Postoji veliki broj vežbi u kojima se kroz različite oblike ekstenzije zgloba kuka i/ili fleksije zgloba kolena aktiviraju mišići zadnje loženatkolenice. Suština je, da se aktivacija mišića zadnje lože natkolenice značajno razlikuje od vežbe do vežbe. Iz ovih razloga je za uspešnu pripremu/oporavak/prevenciju povreda mišića zadnje loženatkolenice, potrebno koristiti različite vežbe sa opterećenjem.

U jednom od poslednjih radova na ovu temu (Bourne i sar. 2017), prezentovano je koliko su mišići lateralnog dela zadnje lože natkolenice (*m. Biceps femoris*) i mišići medijalnog dela zadnje lože natkolenice (*m. Semitendinosus i m. Semimembranosus*) angažovani pri različitim vežbama sa opterećenjem koje se koriste u trenažnom procesu (sl. 1).

UDK: 796: 616-001
Naučni članak



Slika 1. Stepen angažovanosti mišića zadnje lože natkolenice pri različitim vežbama.

Legenda: nEMG - normalizovani nivo EMG signala; SLD (engl. barbell stiff leg dead lift); HH (engl. hip hinge - swing); L (engl. dumbbell lunge); USDL (engl. barbell unilateral stiff leg dead lift); bKB (engl. unilateral bent knee bridge); HE (engl. unilateral hip extension); LC (engl. unilateral lying leg curl); SKB (engl. unilateral straight knee bridge); GHR (engl. glute ham raise); NHE (engl. nordic hamstring).

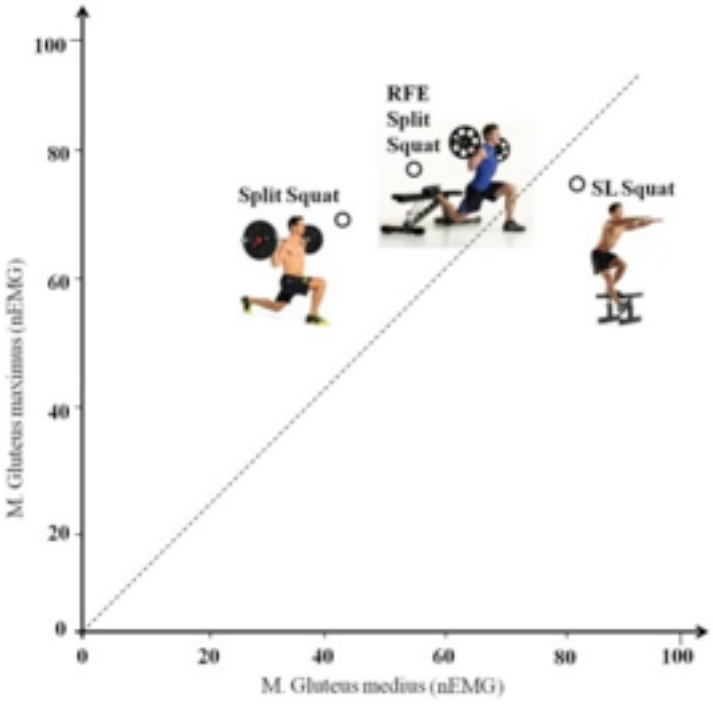
Kod vežbi ekstenzije zgloba kuka, u ekscentričnoj fazi dominantno se angažuje lateralni deo mišića zadnje loženatkolenice, dok je u vežbama fleksije zgloba kolena dominantno uključen medijalni deo zadnje lože natkolenice (Bourne i sar. 2017). Vežbe u kojima je naglašen pokret ekstenzije zgloba kuka, više aktiviraju m. Biceps femoris, dok vežba u ekscentričnom režimu rada mišića zadnje lože (engl. nordic hamstring – NHE), dominantno, skoro maksimalno uključuje m. semitendinosus (Bourne i sar. 2017).

Međutim, zanimljiv detalj koji pokazan u ovom istraživanju, je da u ekscentričnoj fazi pokreta, vežba NHE pored uticaja na m. Semitendinosus utiče i na dugu glavu m. Biceps femoris-a više nego bilo koja druga vežba u ovom istraživanju. Zbog visokog nivoa aktivacije mišića zadnje lože pri zglobnim uglovima koji su slični onima koji se dešavaju pri sprintu, vežba NHE ima veliki potencijal za prevenciju povreda mišića zadnje lože (Bourne i sar. 2017; van denTillaar, Solheim & Bencke, 2017).

Aktivnost ekstenzora i abduktora u zglobu kuka

Pošto većina sportskih pokreta zahteva manji ili veći nivo koaktivacije mišića zadnje lože natkolenice, svrsishodno je poznavati i u treningu koristiti vežbe sa opterećenjem u kojima se koristi sličan obrazac aktivacije mišića. Na slikama 2 i 3 prikazana je aktivacija različitih mišića oko zgloba kolena i zgloba kuka pri različitim unilateralnim i bilateralnim vežbama sa opterećenjem (Mausehund, Skard & Krosshaug, 2018; Contreras i sar. 2015).

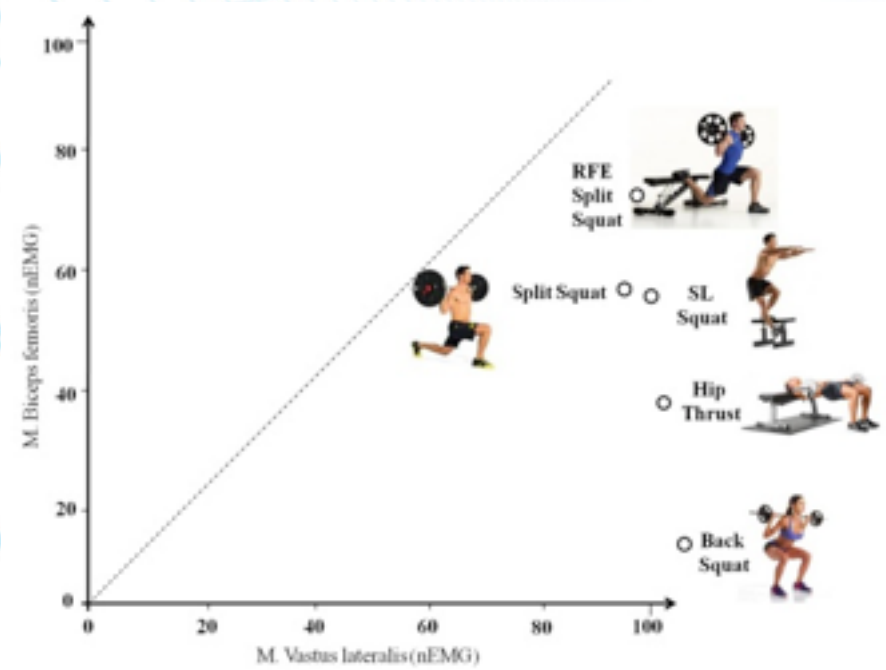
Istraživanja su pokazala povezanost između snage abduktora zgloba kuka i kinematike doskoka, odnosno neuromišićne kontrole zgloba kolena, naročito kod žena (Jacobs i sar. 2007, Stearns & Powers, 2014). Za trenažnu praksu je izuzetno zanimljiv podatak, da aktivnost *m. Gluteus medius-a* dostiže maksimum u gornjim pozicijama pri vežbi čučanj na jednoj nozi, odnosno pri skoro potpunoj ekstenziji u zglobu kuka (Mausehund, Skard & Krosshaug, 2018). Na slici 2 je prikazano poređenje nivoa aktivacije *m. Gluteus maximus*-a i *m. Gluteus medius*-a pri različitim vežbama sa opterećenjem.



Slika 2. Nivo aktivacije m. Gluteus maximus-a i m. Gluteus medius-a pri različitim vežbama sa opterećenjem (prema: Mausehund, Skard & Krosshaug, 2018).

Koaktivacija mišića prednje i zadnje lože natkolenice

Istraživanja su pokazala da je pri vežbi split čučanj sa podignutom zadnjom nogom (engl. RFE split squat), najveći stimulus na *m. Biceps femoris*-u poređenju sa ostalim vežbama sa slike 3 (Mausehund, Skard & Krosshaug, 2018). Izuzetno zanimljiv podatak je da se aktivacija m. Vastus lateralis-a ne razlikuje pri ekstenziji zgloba kuka i pri vežbi zadnji čučanj (Contreras i sar. 2015). Na slici 3 je prikazano poređenje nivoa aktivacije mišića prednje i zadnje lože natkolenice pri različitim vežbama sa opterećenjem (Contreras i sar. 2015; Mausehund, Skard&Krosshaug, 2018)



Slika 3. Poređenje aktivacije mišića prednje i zadnje lože natkolenice pri različitim vežbama sa opterećenjem (prema: Contreras i sar. 2015; Mausehund, Skard & Krosshaug, 2018).

UDK: 796: 616-001
Naučni članak

Navedene činjenice govore u prilog tome da se mišići nogu (posebno zadnje lože natkolenice), iako „izlazom“ deluju kao jedinstvene grupe mišića, ipak ne angažuju podjednako i na isti način, ne samo pri različitim vežbama, već i pri određenim delovima pokreta. Očigledno je da se to događa kao posledica različitih mehaničkih karakteristika svakog mišića posebno u konkretnom trenutku delovanja ili pokreta. Takođe, pored broja zglobova u kojima deluju, dužine i jačine, za pretpostavitije da su i druge karakteristike mišića važne kao što su npr. sastav vlakana i brzina aktivacije i relaksacije, karakteristike antagonista i dr. U tom kontekstu očigledno je da je i vežbanje poželjno sprovoditi sa variranjem ne samo osnovnih sredstava, već i kroz variranje različitih varijanti vežbi i različitih komponenti opterećenja- unilateralno izvođenje, unilateralno opterećenje (bučica, girja), otvoreni / zatvoreni kinetički lanci, simultano/sukcesivno, u jednom / drugom zglobu (pripoju), pri jednom/drugom uglu, različitim brzinama izvođenja, uglova u različitim zglobovima, sa/bez promene ugla itd.

Zaključak

Mišići nogu se pri različitim pokretima ne angažuju se podjednako i na isti način. Naime, usled različitih faktora i u skladu sa mehaničkim karakteristikamasvakog mišića, oni više ili manje deluju i zasebno, te je potrebno i posmatrati ih na taj način. I kao grupe, ali i kao zasebne mišiće.Iz ovih razloga je za uspešnu pripremu / oporavak / prevenciju povreda mišića pre svega zadnje lože natkolenice, potrebno koristiti različite vežbe sa opterećenjem, odnosno programirati trenažna opterećenja ne samo u onim okolnostima u kojima će se naprezanja i dešavati, već i drugačijim. U tom kontekstu, trening snage sa ciljem unapređenja sposobnosti i prevencije povreda, je potrebno analizirati kao trening unutarmišićne i međumišićne koordinacije sa opterećenjem. Upravo kroz takve vežbe sa opterećenjem se omogućava sportisti da u različitim višezglobnim pokretima na pravi način koristi odgovarajuće mišiće bez obzira na njihove mehaničke ili druge karakteristike. Često se usled nedovoljne aktivnosti jednog mišića (npr. *m. Gluteus maximus*), opterećenje nepravilno raspoređuje i indirektno prebacuje na druge mišiće koji kompenzatorno izvode pokret. Pored toga što oni nedovoljno efikasno vrše konkretan pokret, potencijalno raste izvesnost povređivanja. Drugim rečima, iako je pokret naizgled isti, aktivacija drugog mišića (npr. zadnje lože natkolenice ili mišića donjeg dela leđa), često vodi do njegovog preopterećenja i povreda.U tom kontekstu, očigledno je, da je svrsishodan samo onaj program vežbanja koji kroz optimalnu primenu raznovrsnog spektra sredstava, metoda i opterećenja, omogućava unapređenje mišića nogu za delovanje u širokom dijapazonu različitih uslova, kojima će sportista biti izložen u toku treninga i takmičenja.

Literatura

1. Bourne, M. N., Williams, M. D., Opar, D. A., Al Najjar, A., Kerr, G. K., & Shield, A. J. (2017). Impact of exercise selection on hamstring muscle activation. British Journal of Sports Medicine, 51(13), 1021-1028.
2. Contreras, B., Vigotsky, A. D., Schoenfeld, B. J., Beardsley, C., & Cronin, J. (2015). A comparison of gluteus maximus, biceps femoris, and vastus lateralis electromyographic activity in the back squat and barbell hip thrust exercises. Journal of Applied Biomechanics, 31(6), 452-458.
3. Jacobs, C. A., Uhl, T. L., Mattacola, C. G., Shapiro, R., & Rayens, W. S. (2007). Hip abductor function and lower extremity landing kinematics: sex differences. Journal of Athletic Training, 42(1), 76.
4. Mausehund, L., Skard, A. E., & Krosshaug, T. (2018). Muscle Activation in Unilateral Barbell Exercises: Implications for Strength Training and Rehabilitation. Journal of Strength and Conditioning Research. 1-10.
5. Opar, D. A., Williams, M. D., & Shield, A. J. (2012). Hamstring strain injuries. Sports Medicine, 42(3), 209-226.
6. Stearns, K. M., & Powers, C. M. (2014). Improvements in hip muscle performance result in increased use of the hip extensors and abductors during a landing task. The American Journal of Sports Medicine, 42(3), 602-609.
7. Van den Tillaar, R., Solheim, J. A. B., & Bencke, J. (2017). Comparison of hamstring muscle activation during high-speed running and various hamstring strengthening exercises. International Journal of Sports Physical Therapy, 12(5), 718-727.

UDK: 796.85:373.3/.4
Stručni članak

AIKIDO SEKCIJA U OKVIRU VANČASOVNIH AKTIVNOSTI U FIZIČKOM VASPITANJU

Pavle Stojanović[1], Srećko Jovanović[2], Miloš Mudrić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd
[2]Fakultet za sport, Univerzitet "Union - Nikola Tesla", Beograd

Uvod

Pored kvalitetne redovne nastave neophodno je učenicima omogućiti i ponuditi veliki broj vannastavnih aktivnosti, odnosno stvarati uslove za učešće velikog broja učenika u radu školskih sportskih sekcija. Vančasovne aktivnosti učenika u fizičkom vaspitanju su planski i programski organizovani oblici rada, prema potrebama, interesovanjima i slobodnim opredeljenjima (svih) učenika. Zajedno sa razredno-časovnim oblicima rada obezbeđuju celovitu realizaciju cilja i zadataka fizičkog i zdravstvenog vaspitanja i obrazovanja, razvijajući time kod učenika svest o fizičkoj kulturi kao integralnom delu života savremenog čoveka (Bokan i sar.,1992). Rad sa učenicima kroz sekcije, predviđen je programom fizičkog vaspitanja da traje tokom čitave školske godine i to jedan čas nedeljno, što orijentaciono iznosi 30 do 35 časova rada (Višnjić i sar., 2004). Organizacija vančasovnih aktivnosti u najvećoj meri zavisi od entuzijazma i sposobnosti profesora fizičkog vaspitanja. Implementiranjem borilačkih veština i sportova u škole, u obliku vančasovnih aktivnosti mogao bi se ostvariti niz pozitivnih uticaja na biopsihosocijalni razvoj dece. Praktikovanje borilačkih veština može imati izrazito pozitivan efekat na zdravlje dece i odraslih, te zbog toga treba tražiti način njihove primene u školama, kako u obliku vančasovne aktivnosti, tako i u okviru izabranog sporta (Jovanović, 2005). Mnoge razvijene evropske zemlje uviđajući benefite bavljenjem borilačkim sportovima su iste inkorporirale u program fizičkog vaspitanja (Theeboom, 1999).

Borilački sportovi pružaju mogućnost da se njima mogu baviti učenici svih uzrasta, bez obzira na pol, visinu ili telesnu konstituciju. Učenje veštine i strategije samoodbrane, negovanje zdravog načina života i poboljšanje zdravlja, smirenost, svest o kulturnim razlikama, lično samopoštovanje, koncentracija i polna ravnopravnost (Kwak, 1997; Reilly i Friesen, 2001). Aikido (‚Put do duhovne harmonije"), primenjen u obliku vančasovne aktivnosti, predstavlja kvalitetan način motivisanja dece za bavljenjem fizičkom aktivnošću. Kao specifična borilačka veština, propagira nenasilan način rešavanja problema, što se savršeno uklapa u koncept modernog školskog obrazovanja. Pozitivni uticaji vežbanjem aikidoa se najbolje oslikavaju kroz otklanjanje psihičkih problema, poremećaja u ishrani, poboljšanje opšteg fizičkog stanja. Takođe, on se ne koristi samo u svrhu fizičke samoodbrane, već i u svrhu mentalnog, fizičkog, duhovnog napretka jedinke. Unikatna je veština po tome, što pored toga što ima za cilj odbranu od napadača, po tome što je vežbač u obavezi da pokuša da zaštiti i napadača. Cilj ovog rada je da se predstavi moguć iskorak u organizaciji ove plemenite veštine u osnovnim školama, kombinujući savremena znanja iz oblasti sporta i pozitivne vrednosti koje aikido i njegova tradicija nose.

Diskusija

Nije slučajno to, da su deca i omladina, koja su planirala da nauče borilačku veštinu, kao sredstvo učenja borilačkih tehnika, promenila svoje stavove, jer je prva stvar kojom polaznik mora da ovlada, ogromna količina discipline i napornog rada, koje ih uče samokontroli i drugim pozitivnim osobinama. Put do duhovne harmonije koji u načelu propagira aikido, a koji se odnosi na biopsihosocijalni razvoj ličnosti predstavlja kvalitetan način motivisanja dece za baljenjem fizičkom aktivnošću kao i razlog za formiranje aikido sekcije. Osnovni koncept aikido sekcije zasnovan je na pretpostavci da je krajnji cilj edukativnog procesa sticanje tehničke osnove predviđen programom za polaganje za najniži rang tj. žuti pojas. Osposobljavanje dece vršeno je kroz odgovarajući sadržaj, sredstva i metode koji su prilagođeni uzrasnim karakteristikama polaznika (učenika). U tabeli 1. je dat prikaz predloga plana rada aikido sekcije (Stojanović, 2018).

UDK: 796.85:373.3/.4
Stručni članak

Tabela 1. Predlog plana rada aikido sekcije

Čas	Opis tematske celine	Mesto održavanja
1	Upoznavanje sa aikidoom	Učionica
2	Odbrana od hvata aihanmi (hvat desnom rukom za desnu ruku)	Školska sala za fizičko vaspitanje
3	Odbrana od hvata aihanmi (hvat desnom rukom za desnu ruku)	Školska sala za fizičko vaspitanje
4	Odbrana od hvata aihanmi (hvat desnom rukom za desnu ruku)	Školska sala za fizičko vaspitanje
5	Odbrana od hvata aihanmi (hvat desnom rukom za desnu ruku)	Školska sala za fizičko vaspitanje
6	Jednostavnije, školske odbrane od napada šomenući (verikalan napad u predeo lica, otvorenom šakom)	Školska sala za fizičko vaspitanje
7	Jednostavnije, školske odbrane od napada šomenući (verikalan napad u predeo lica, otvorenom šakom)	Školska sala za fizičko vaspitanje
8	Jednostavnije, školske odbrane od napada šomenući (verikalan napad u predeo lica, otvorenom šakom)	Školska sala za fizičko vaspitanje
9	Jednostavnije, školske odbrane od napada šomenući (verikalan napad u predeo lica, otvorenom šakom)	Školska sala za fizičko vaspitanje
10	Naprednije školske odbrane od napada šomenući	Školska sala za fizičko vaspitanje
11	Naprednije školske odbrane od napada šomenući	Školska sala za fizičko vaspitanje
12	Naprednije školske odbrane od napada šomenući	Školska sala za fizičko vaspitanje
13	Naprednije školske odbrane od napada šomenući	Školska sala za fizičko vaspitanje
14	Odbrane od hvata giakohanmi (desnom rulom za levu)	Školska sala za fizičko vaspitanje
15	Odbrane od hvata giakohanmi (desnom rulom za levu)	Školska sala za fizičko vaspitanje
16	Odbrane od hvata giakohanmi (desnom rulom za levu)	Školska sala za fizičko vaspitanje
17	Odbrane od hvata giakohanmi (desnom rulom za levu)	Školska sala za fizičko vaspitanje
18	Odbrane od udarca zatvorenom šakom u predeo stomaka	Školska sala za fizičko vaspitanje
19	Odbrane od udarca zatvorenom šakom u predeo stomaka	Školska sala za fizičko vaspitanje
20	Odbrane od udarca zatvorenom šakom u predeo stomaka	Školska sala za fizičko vaspitanje
21	Odbrane od udarca zatvorenom šakom u predeo lica	Školska sala za fizičko vaspitanje
22	Odbrane od udarca zatvorenom šakom u predeo lica	Školska sala za fizičko vaspitanje
23	Odbrane od udarca zatvorenom šakom u predeo lica	Školska sala za fizičko vaspitanje
24	Odbrane od hvata uširorjotedori (napad s' leđa, hvatom obema rukama)	Školska sala za fizičko vaspitanje
25	Odbrane od hvata uširorjotedori (napad s' leđa, hvatom obema rukama)	Školska sala za fizičko vaspitanje
26	Odbrane od hvata uširorjotedori (napad s' leđa, hvatom obema rukama)	Školska sala za fizičko vaspitanje
27	Odbrane od hvata uširorjotedori (napad s' leđa, hvatom obema rukama)	Školska sala za fizičko vaspitanje
28	Pripreme za polaganje	Školska sala za fizičko vaspitanje
29	Pripreme za polaganje	Školska sala za fizičko vaspitanje
30	Polaganje	Školska sala za fizičko vaspitanje

UDK: 796.85:373.3/.4
Stručni članak

Predviđeni plan rada sekcije obuhvata i teorijsku i parktičnu nastavu u obimu od 30 časova. Praktični časovi koji se održavaju u u školskoj sali za fizičko vaspitanje nemaju samo fizičku komponentu, nego se i prepliću sa teorijom. Tako da možemo slobodno reći da je planirani rad u sali ustvari praktično-teorijskog karaktera. Pre početka svakog časa nastavnik kroz kratak uvod upoznaje učenike sa sadržajem časa. Takođe, na kraju svakog časa nastavnik usmenim putem vrši analizu onoga što je rađeno na samom času sa akcentom na onim detaljima koji su predstavljali nepoznanicu za učenike, kao i to šta će se raditi na sledećem času.

Teorijska nastava

Za potrebe teorijske nastave iz celokupnog fonda planiranog broja časova izdvaja se samo jedan čas, jer kako je navedeno časovi u sali imaju teorijsko-praktični karakter. Teorijski čas je planiran da se održi u školskoj učionici, na kojem bi nastavnika uputio učenike u sledeće stvari:

- Upoznavanje učenika sa karakteristikama i istorijom aikidoa
- Način korišćenja opreme (kimonoa), papuča, za vreme i nakon treninga, mesto njihovog odlaganja,
- Higijenske norme koje učenik treba da ispuni, a poseban naglasak se stavlja na higijenu nogu (stopala) i noktiju,
- Održavanje higijene sale, tatamija i svlačionica
- Pravilan način korišćenja aikido rekvizita i opreme,
- Kodeks ponašanja u sali, pre, za vreme i posle časa, za vreme demostriranje tehnika od strane nastavnika, u situacijama kada učenicima tehnika nije jasna,
- Odgovaranje na pitanja učenika, daje detaljna objašnjenja neophodna za dalji rad, pomaže učenicima da prihvate specifičan način funkcionisanja istočnjačke kulture.

Praktična nastava

Celokupni deo praktične nastave aikido sekcije se odvija u školskoj sali za fizičko vaspitanje Svaki praktični čas se sastoji od uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dela. Kako detaljna analiza svakog pojedinačnog časa prevazilazi okvire ovog rada, u ovom radu će biti ilustrovane i objašnjene samo neke od osnovnih tehnika koje su predviđene postavljenim planom i programom rada.

Struktura praktičnog časa aikidoa

Uvodni deo časa

Cilj ovog dela časa je psihološka priprema. Počinje u položaju - Seiza. Nakon poklona (rei), tj. tradicionalnog japanskog pozdrava koji u sebi sadrži izražavanje iskrenog poštovanja i uzajamne zahvalnosti učenika i učitelja, započinju vežbe disanja - Kokyu. Vežbe disanja se izvode tako što se u pravilnom ritmu smenjuju udah i izdah koje prate lagani pokreti rukama. Poznato je da duboko disanje pomaže da se smirimo. To je zato što duboko disanje nikako ne ide sa stresnim stanjem mozga, a tokom vežbi disanja naše telo prilagođava svoju fiziologiju ritmu disanja i otklanja svaku neuromišicnu napetost izazvanu stresom tokom dana. Pri poslednjem ciklusu disanja, na znak trenera, staje se u Gasho, koji se prevodi kao sabiranje uma. Pažnja je maksimalno usmerena na predstojeći trening, a šake ispred lica treba shvatiti kao fizičku prepreku mislima, koje bi nam narušile koncentraciju.

Pripremni deo časa ili zagrevanje

Zadatak ovog dela časa je da se sve fiziološke funkcije dovedu na nivo koji će biti optimalan za suočavanje sa fizičkim naporima određenog inteziteta. Vežbe zagrevanje pre svega aktiviraju kardiovaskularni i respiratorni sistem. Efekti zagrevanja se manifestuju kroz poboljšanje opskrbljenosti krvlju, jer se se svi krvni sudovi šire, olakšavaju perifernu razmenu gasova i ubrzavaju biohemijske procese koji su izvori energetske produkcije za rad mišića, smanjuje se mišićni viskozitet, povećava se elastični kapacitet i smanjuje se mogućnost povreda. Sve navedeno ujedno podstiče centralni i periferni nervni sistem čime se poboljšava koordinacija, reakcija, agilnost, što sve skupa utiče na pripremljenost organizma za process učenja (Ćirković, 2006). U okviru ovog dela treninga najčešće se zadaju osnovne vežbe oblikovanja, ali i odgovarajuće elementarne igre koje trebaju da predstavljaju kvalitetan i zanimljiv korak u ostvarivanju metodskog postupka.

UDK: 796.85:373.3/.4
Stručni članak

Glavni deo časa

Kao što sam naziv kaže ovo je najvažniji deo časa, jer se u okviru njega uče ili uvežbavaju veliki broj aikido tehnika i još veći broj njihovih varijanti, tako da je nemoguće u okviru ovog teksta objasniti ih pojedinačno. Zato, radi nekakvog pregleda, treba navesti osnovne oblasti aikidoa, koje se uče i uvežbavaju na aikido treningu, a to su: tehnike kretanja (Taisabaki), tehnike udaraca (Atemivaza), tehnike padova (Ukemi), tehnike kontrole (Katamevaza), tehnike bacanja (Nagevza), vežbe sa štapom (Aikijo), vežbe sa mačem (Aiki Ken), odbrana od noža (Tanto Dori). Osim učenja i uvežbavanja tehnika, u okviru ovog dela časa rade se vežbe koje poboljšavaju brzinu, snagu, koordinaciju i gipkost, odnosno one sposobnosti koje su osnova za kvalitetno izvođenje aikido tehnika.

Završni deo časa

Ovaj deo časa ima cilj da nas fiziološki i psihološki „izvede“ iz treninga. Nakon kratke analize, odgovora na pitanja vezana za rad, trening se završava kao i što počinje u seiza položaju.

Svaki praktičan čas započinje se uvek na isti način tako što učenici zauzimaju odgovarajuće položaje (Seiza) kao i određene formacije. Ovakav način početka časa predstavlja jedan specifični ceromonijal karkterističan za istočnjačke borilačke veštine, posebno u aikidou.

Slika 1. Osnovni položaj – Seiza

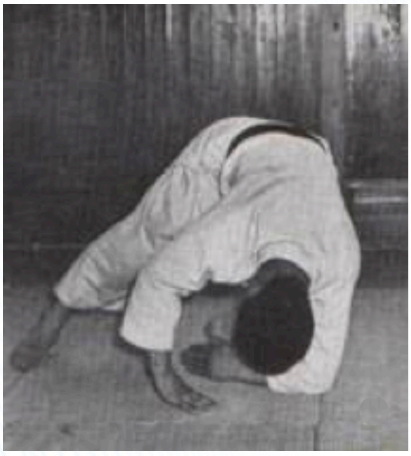
Slika 2. Formacija učenika u kojoj se izvodi kokju

Na osnovu postavljenog plana rada, učenici se u okviru tehničke obučenosti za praktikovanje akidoa prvo susreću sa osnovnim stavom. On podrazumeva zauzimanje odgovarajućih položaja stopala, kolena i kukova sa akcentom na pravilnu raspodelu težine na obe noge.

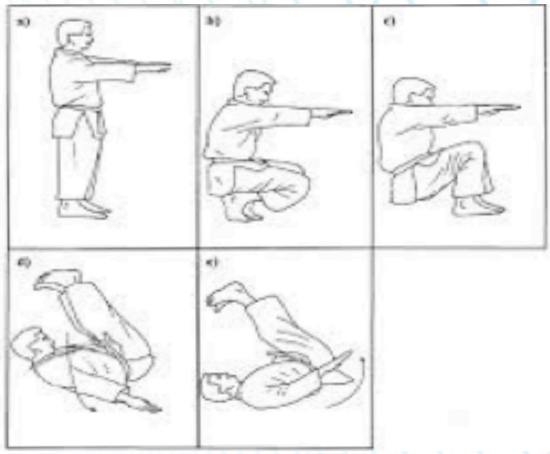
Slika 3. i 4. Položaj stopala u akido stavu

Obučavanje tehnike se nastavlja kroz učenje osnovnih kretanja u akidou. U okviru predloženog plana predviđeno je učenje sledećih tehnika kretanja: kaiten, tankan, fumi komi, irimi tankan, cugi aši, okuri aši, ajumi aši, uširoaši tenšin. Principom postupnosti vrši se učenje i uvežbavanje svih navedenih tehnika. Učenju nove, uvek prethodni uvežbavanje i utvrđivanje osnovnih principa izvođenja prethodne tehnike kretanja. Nakon usvajanja svih oblika kretanja, učenici spajaju iste u svoju koreografiju, i na taj način ih uvežbavaju.

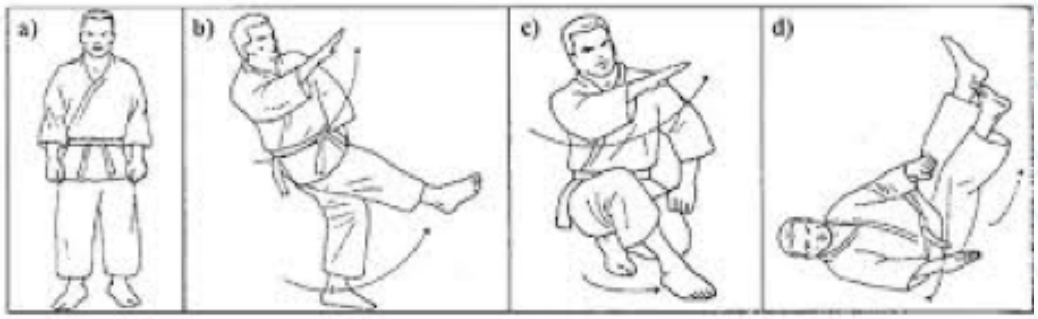
Uporedo sa usvajanjem kretanja, učenici se obučavaju za izvođenje osnovnih tehnika padova i to: pad unapred (mea ukemi), pad unazad (uširo ukemi) i pad u stranu (joko ukemi). Padovi su izuzetno značajni za uspešan proces obučavanja u aikidou, jer utiču na: razvoj gipkosti i okretnosti, oslobađaju od straha, razvijaju koordinaciju i orjentaciju u prostoru, sprečavanje povreda, stvaranje osećaja podloge na koju se pada kao i asistenciju drugom partner u obuci bacanja. Naučeni padovi postaju obavezni deo svakog časa.



Slika 5. Pad Unapred



Slika 6. Pad unazad



Slika 7. Pad u stranu

Prvi koraci samoodbrane započinju se učenjem oslobađanja od hvata desne ruke od desne koju prati učenje poluge na šaci.

Slika 8. Oslobađanje od hvata

Slika 9. Poluga kotegaeši

Pored navedene odbrane učenici se u okviru sekcije susreću i sa još nekoliko vidova odbrane od različite vrste hvatova, napada i udaraca.

Slika 10. Tehnika irimi nage

Slika 11.Tehnika tenchi nage

Slika 12. Tehnika šihonage

UDK: 796.85:373.3/.4
Stručni članak

Slika 13. Tehnika sotokaiten nage

Slika 14. Tehnika ude kime nage

Kako bi se na pravi način došlo u situaciju i poziciju za odbranu, učenici se takođe obučavaju osnovnih tehnikama napada. Na taj način se stvaraju uslovi za situciono reagovanje u kontrolisanim uslovima (dogovoreni sparing). Učenje i usavršavanje teče po određenom metodičkom redosledu. Najpre se uče jednostavnije varijante, a zatim one složenije što u velikoj meri određuje stepen i tempo usvojenosti gradiva. Nakon usvojenog programa, prema planu rada učenicima ostaju 2 časa pripreme za polaganje. Kroz ove časove prolazi se kompletno naučeno gradivo, sa osvrtom na neke sitne korekcije u izvođenju tehnike kao i na podizanje samopouzdanja kod učenika kako bi se u što boljem svetlu pokazali na samom polaganju. Nakon završenog polaganja, što ujedno predstavlja i kraj školske godine nastavnik sa decom sumira utiske o urađenom i naučenom tokom školske godine. Svi oni učenici koji pokažu dodatno interesovanje se upućuju u odgovarajuće klubove na dalje učenje i usavršavanje.

Zaključak

Jednu od mogućnosti da se deca školskog uzrasta upoznaju sa različitim sportovima i aktivno uključe u iste, a koji nisu predviđeni redovnom nastavom u okviru časova fizičkog vaspitanja, pružaju vančasovne aktivnosti. Organizacija vančasovnih aktivnosti u najvećoj meri zavisi od entuzijazma i sposobnosti profesora fizičkog vaspitanja. Borilački sportovi na osnovu svojih osobenosti uvek su budile i bude veliko interesovanje kod dece. Akido kao veština borenja omogućava sticanje novih, ali specifičnih znanja, veština i stavova koji vode zdravom načinu života, a koji se u potpunosti protivi nasilnom načinu rešavanja problema. U radu je prikazan plan i program aikidoa u okviru školske sekcije učenika mlađeg školskog uzrasta u toku jedne školske godine. Prikazani su metodi obuke početnike u kome je plan i program sekcije sačinjen tako da nastavnicima fizičkog vaspitanja omogući realizaciju aikido sekcije kroz 30 časova. Primenom odgovarajućih metodstkih postupaka vršilo se obučavanje učenika koji su u skladu sa uzrasnim karakteristikama učenika i tempom savladavanja obuke. Plan i program rada sekcije obuhvatao je teorijski i praktičan rad, na osnovu koga bi učenici trebali da nauče osnovne tehnike u aikidou. Očekivani ishodi aikido sekcije jeste ovladanost osnovnim tehnikama padova, osnovnim polugama kao i odbranama od različitih vrsta napada predviđenih za početni nivo obuke koji bi bio prikazan u okviru polaganja koje bi se održalo na kraju školske godine .

Literatura

1. Bokan, B., Matić. M. (1992). Fizičko vaspitanje, uvod u stručno-teorijsku nadgradnju. Beograd: FFK.
2. Ćirković, Z. (2006). Teorija borenja. Beograd: SIA.
3. Jovanović, S. (2005). Opravdanost uvođenja borilačkih veština u nastavu fizičkog vaspitanja u osnovnim i srednjim školama Srbije. Elaborat studije za potrebe Ministarstva prosvete i sporta Republike Srbije. Beograd: Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
4. Kwak, E. C. (1997). Implementation of martial arts into secondary physical education program. In World Conference on Teaching, Coaching, and Fitness Needs in Physical Education and the Sport Sciences, Singapore.
5. Reilly, E., Friesen, R. (2001). Incorporating self-defense into the physical education program. Strategies, 14(6), 14-17.
6. Stojanović, P. (2018). PRIMENA AIKIDOA U OKVIRU VANČASOVNIH AKTIVNOSTI UČENIKA MLAĐEG ŠKOLSKOG UZRASTA. Nepublikovani master rad. Univerzite u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Theeboom, M., Knop, P. D. (1999). Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. European Journal of Physical Education, 4(2), 146-161.
8. Višnjić, D., Miletić, K., Jovanović, A. (2004). Teorija i metodika fizičkog vaspitanja. Beograd: FSFV

UDK: 796.093.643
Naučni članak

DUGOTRAJNA SPORTSKA KARIJERA U TRIATLONU U KATEGORIJI MASTER – STUDIJA SLUČAJA

Stanimir Stojiljković[1], Ljubica Papić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Triatlon je relativno mlad sport koji se u današnjem obliku pojavio sedamdesetih godina prošlog veka (Stojiljković i sar., 2012, str. 22). Kod nas je prvo takmičenje održano 26. septembra 1992. godine u Beogradu na Adi Ciganliji, na distanci koja približno odgovara današnjem „sprint" triatlonu. Plivalo se dijagonalno preko jezera na Adi Ciganliji (oko 300-400m), vozilo se tri kruga oko Ade (oko 24km) i trčao jedan krug (oko 8km). Jedan od takmičara na prvom takmičenju bio je i prvi autor ovog rada. Iako je izašao iz vode kao 4 takmičar i na kraju dobro trčao, zbog vožnje mauntinbajka (teškog oko 20kg), završio je trku na 20. mestu, od 70 takmičara koji su započeli trku, odnosno 67 koji su je i završili (podaci iz zvaničnog biltena sa takmičenja). Pošto se od učesnika te prve trke, pored prvog autora ovog rada, povremeno takmiče još samo dvojica triatlonaca, sa pravom se može reći da ova trojica triatlonaca imaju najduži triatlonski staž u Srbiji.

Triatlon spada u grupu tzv. multisportova jer se sastoji iz tri sportske discipline: plivanje, vožnja bicikla i trčanje. Postoje različite distance triatlona, tako da najkraće trke traju manje od sat vremena za vrhunske takmičare, a za rekreativce početnike i do 2 sata; dok najduže trke traju skoro 8 sati za vrhunske svetske takmičare, a za rekreativce i duplo duže od toga. Bez obzira na distancu, triatlon spada u grupu sportova u kojima dominira kardiovaskularna (aerobna) izdržljivost. U svim preporukama Američkog koledža za sportsku medicinu, naglašava se pozitivan uticaj redovne aerobne fizičke aktivnosti na zdravlje vežbača i uvek se ona stavlja na prvo mesto po važnosti, a tek nakon toga se daju preporuke da kompletan program vežbanja treba da sadrži i trening snage, pokretljivosti i neuromotornih sposobnosti (ACSM, 2011, str. 1334; ACSM, 2018, str. 126).

Na trkama svih distanci tokom 27 godina triatlonske karijere takmičio se prvi autor ovog rada. Pored velikog broja trka na kraćim distancama, završio je 7 trka na Ironman 70,3 distanci i 2 trke na Ironman distanci, kao i 12 maratona. Za četvrt veka steklo se mnogo iskustava i znanja o treningu i takmičenju u triatlonu, pa je sazrela i želja da se deo ovog znanja prenese na širu javnost, sa ciljem da se inicira uspešno uključivanje novih triatlonaca u ovaj lepi, olimpijski sport.

Metod

U ovoj longitudinalnoj studiji slučaja, za uzorak istraživanja izabran je ispitanik koji se više od četvrt veka bavi triatlonom. Ispitanik je muškog pola, dobrog zdravstvenog stanja sem dugogodišnjih problema sa alergijama u prolećnom periodu, nakon čega mu je u proleće 2016. godine konstatovana astma. U radu su analizirane različite varijable treninga i takmičenja u periodu od poslednjih 12 takmičarskih sezona: od 2006/7 do 2017/18. To je period života ispitanika između 43. i 55. godine života. U sportskom smislu to je stadijum duge sportske karijere, koji ima dve etape: etapu očuvanja dostignuća i postkarijernu etapu, koja može potrajati do duboke starosti (Koprivica, 2013, str. 172-77). U navedenom periodu ispitanik je vodio detaljan dnevnik treninga koji je poslužio kao izvor podataka koji su analizirani u ovom radu. U dnevniku se osim podataka o različitim varijablama treninga i takmičenja, nalaze i podaci o zdravstvenom stanju (povrede i bolesti), telesnom sastavu, suplementaciji i ishrani na treninzima i takmičenjima.

U analiziranom periodu ispitanik se takmičio u svim zvaničnim distancama triatlona: „sprint" (750m plivanja, 20km vožnje bicikla, 5km trčanja); „olimpijska" (1,5km plivanja, 40km vožnje bicikla, 10km trčanja); „Ironman 70,3" (1,9km plivanja, 90km vožnje bicikla, 21,1km trčanja); „Ironman" (3,8km plivanja, 180km vožnje bicikla, 42,2km trčanja). Pored toga učestvovao je i na trkama u disciplinama koje su nastale iz triatlona:

UDK: 796.093.643
Naučni članak

duatlon (kombinacija trčanja i vožnje bicikla) i akvatlon (kombinacija plivanja i trčanja); kao i drugim trkama (pre svega polumaraton i maraton).

Rezultati

Jedna od draži tratlona je što se na mnogim trkama zajedno takmiče vrhunski takmičari i rekreativci oba pola, različitih uzrasta (slično je i u trkama maratona i polumaratona). Svi rekreativci se dele u starosne kategorije u grupama od po 5 godina. Iako često na trci nastupaju svi zajedno, na kraju se određuje apsolutni plasman ali i plasman po starosnim kategorijama. Za sve starosne kategorije preko 40 godina često se koristi naziv master, tako da postoje kategorije M40+ (takmičari starosti od 40-44 godina), M45+ (takmičari starosti od 45-49 godina), itd. Pozitivni efekti treninga na zdravlje triatlonaca u kategoriji master su evidentirani u mnogim istraživanjima. Taddei (2000), je utvrdio da su kod triatlonaca prosečne starosti 63 godina, krvni sudovi funkcionisali kao kod osoba starosti 27 godina, koje ne vežbaju. U analiziranom periodu, ispitanik u ovom istraživanju se takmičio u kategorijama počev od M40+, pa sve do kategorije M55+, kojoj sada pripada.

Od sportskih rezultata ispitanika u navedenom periodu, možemo istaći veći broj plasmana među prva tri takmičara u starosnoj kategoriji na međunarodnim trkama u inostranstvu:

1. mesto u kategoriji veterana, Balkansko prvenstvo, Lutraki, Grčka, 2010 (olimpijska distanca);
1. mesto u kategoriji M45+, otvoreno prvenstvo Hrvatske, Poreč, 2008 (Ironman 70,3);
2. mesto u kategoriji M40+, otvoreno prvenstvo Hrvatske, Mljet, 2007 (Ironman 70,3);
2. mesto u kategoriji M40+, otvoreno prvenstvo Hrvatske, Zagreb, 2007 (olimpijska distanca);
3. mesto u kategoriji M45+, otvoreno prvenstvo Slovenije i Hrvatske, Bled, 2011 (Ironman 70,3).

Pored toga ispitanik ima veliki broj pobeda u odgovarajućim starosnim kategorijama na državnim prvenstvima, a možemo istaći dva prva mesta na Ironman 70,3 trkama u Beogradu u kategoriji M50+ (2013. i 2016. god., to su i jedina dva nastupa). Na tim trkama je bio plasiran na 6. (2013. god.), odnosno 13. mesto (2016. god.), u apsolutnoj kategoriji, što još više dobija na značaju kada se uzme u obzir činjenica da se performanse u najdužim disciplinama triatlona održavaju do oko 35-40. godine starosti, zatim blago opadaju do 50. godine života, a posle toga počinju da opadaju dosta brže, naročito u biciklističkom i trkačkom delu triatlona (Lepers, Knechtle i Stapley, 2013, str. 18-20).

Ispitanik je kao reprezentativac Srbije bio učesnik svetskog prvenstva na olimpijskoj distanci u Budimpešti, 2010. U prethodnoj sezoni (2017/18) planirao je da osvoji medalju na internacionalnom takmičenju na Ironman distanci u Podersdorfu (Austrija), ali na žalost, uprkos kvalitetnom treningu cele sezone, zbog dva defekta na biciklu i izgubljenih dvadesetak minuta vremena, trku je završio na 6. mestu u kategoriji M55+.
Period od 12 godina sportske karijere ispitanika, analiziraćemo sa aspekta četiri osnovna parametra o kojima treba voditi računa prilikom planiranja i programiranja treninga u triatlonu: vrsta, učestalost, obim i intenzitet treninga.

Vrsta treninga

Što se tiče vrste vežbanja, osnovu treninga u toku svih 12 godina činile su naravno discipline triatlona: plivanje, vožnja bicikla i trčanje. Ove aktivnosti spadaju u grupu cikličnih aktivnosti. Ciklične aktivnosti su fizičke aktivnosti u kojima se određeni ciklus pokreta ponavlja relativno mnogo puta, u relativno nepromenjenom obliku, u relativno dugom vremenskom intervalu (Stojiljković i sar., 2012, str. 41). Američki koledž za sportsku medicinu za razvoj kardiovaskularne izdržljivosti preporučuje vežbanje koje uključuje velike mišićne grupe i koje je kontinuirano i ritmično, a to su upravo ciklične aktivnosti (ACSM, 2011, str. 1336).

Od ukupnog vremena plivanja, preko 90% je bilo posvećeno plivanju kraul teh-

nikom i vežbama za usavršavanje kraul tehnike. Ispitanik je tokom cele godine plivao na bazenu, sem nekoliko specifičnih treninga na otvorenoj vodi svake sezone (uglavnom na Adi Ciganliji) i plivanja u moru za vreme letnjeg odmora.

U periodu jesen-zima ispitanik je redovno vozio bicikl na trenažeru, naročito u sezonama kada se pripremao za trke na najdužim distancama. Trenažer je koristio često i u toku proleća-leta, naročito za kraće, intenzivne treninge tokom radne nedelje, dok su se dugi treninzi obavljali po pravilu napolju vikendom.

Treninzi trčanja su se uglavnom realizovali napolju tokom cele godine, na različitim podlogama (beton, trava, zemlja, tartan), ali u slučaju loših vremenskih uslova, ispitanik je trčao na tredmilu (kada je podloga napolju bila vlažna i klizava, a opasnost od povrede velika).

Od ostalih aktivnosti ispitanik je uglavnom redovno radio treninge snage u teretani, usmerene uglavnom na specifičnu mišićnu izdržljivost i/ili hipertrofiju. Pored toga, povremeno, a naročito u prelaznom periodu ili kad je bio bolestan/povređen, upražnjavao je i brzo hodanje, hodanje uzbrdo na traci i vožnju rolera.

Učestalost treninga

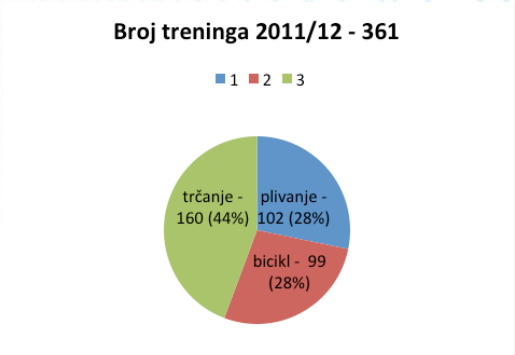
Učestalost treninga se po pravilu izražava na nedeljnom nivou. U najnovijim preporukama Američkog koledža za sportsku medicinu (ACSM, 2017, str. 4), kaže se da zdrave odrasle osobe treba da vežbaju umerenim intenzitetom bar 5 puta nedeljno, odnosno relativno velikim intenzitetom bar 3 puta nedeljno. Galloway (2003, str. 66) smatra da je optimalan broj treninga trčanja u toku nedelje 3-5. Tri vežbanja nedeljno donose nesrazmerno veće beneficije nego dva vežbanja nedeljno, a vežbanje preko pet puta nedeljno neznatno doprinosi poboljšanju sposobnosti, a znatno povećava mogućnost pretreniranosti, povreda i slično. Seiler i Tonesen (2009, str. 46), navode da elitni sportisti u sportovima izdržljivosti treniraju 10-12 puta nedeljno, a sportisti rekreativci 4-5 puta nedeljno. Carmichael i Rutberg (2010, str. 249) predlažu za triatlonce koji nemaju dovoljno vremena, program priprema za Ironman 70,3 trku, u kome je predviđeno 5 dana treninga u nedelji.

Učestalost treninga kod ispitanika u toku celog analiziranog perioda je bila od 5-7 treninga aerobne izdržljivosti u toku jedne nedelje, plus dva treninga snage nedeljno. U danu kada se radio trening snage, obavezno je nakon treninga snage ispitanik trčao (najčešće 5km za 30 minuta) ili vozio bicikl trenažer (u proseku oko 15-20km ili 30-40min). U letnjem periodu, zbog nešto više slobodnog vremena, povećavala se i učestalost treninga naročito u sezonama kada se ispitanik spremao za najduže distance. U tom periodu, par puta u toku nedelje imao je po dva treninga u toku dana ili je radio takozvane „brik“ treninge – trening na kome se spajaju dve discipline jedna za drugom, najčešće vožnja bicikla pa trčanje, a ređe plivanje pa vožnja bicikla ili plivanje pa trčanje.

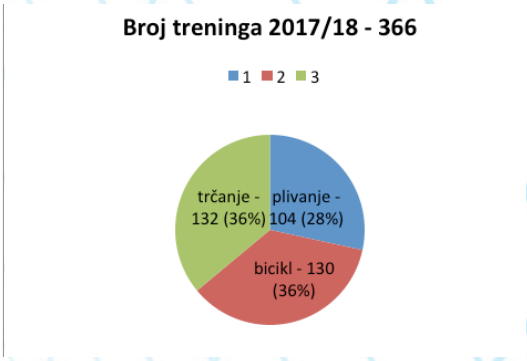
Na grafikonima 1. i 2. prikazana je učestalost treninga u svakoj od tri discipline triatlona, u sezonama 2011/12 i 2017/18, kada se ispitanik pripremao za Ironman trke. Zanimljivo je da je u obe sezone broj treninga bio gotovo identičan, a u proseku je ispitanik trenirao svakoga dana u godini. Naravno u realnosti, u većem delu godine ispitanik je trenirao 5-7 puta, ali je u letnjim mesecima ovaj broj rastao do 9-10 treninga u toku nedelje. U tom periodu ispitanik se po broju treninga u toku nedelje približavao kvalitetnim sportistima.

Može se primetiti da je broj treninga plivanja u obe sezone identičan – 2 puta nedeljno tokom cele godine. Međutim broj treninga trčanja i vožnje bicikla se dosta izmenio: u sezoni 2017/18, broj treninga trčanja se dosta smanjio na račun povećanja broja treninga na biciklu, u poređenju sa sezonom 2011/12. Tako je u poslednjoj analiziranoj sezoni kvalitetnije raspodeljen broj treninga po disciplinama: odrađen je podjednak broj treninga trčanja i vožnje bicikla (po 36%) i nešto manji broj treninga plivanja (28%). Biciklistički segment na Ironman trci traje otprilike kao plivački i trkački zajedno, a slično je i na ostalim distancama. Stojiljković i Marić (1996), su analizirali prva 4 državna prvenstva u triatlonu na olimpijskoj distanci i zaključili da ukupan rezultat u triatlonu najviše zavisi od rezultata u vožnji bicikla. Zato je za vožnju bicikla potrebno odvojiti i najviše vremena na treninzima. To se delimično postiže učestalošću treninga, a delimično većim prosečnim trajanjem pojedinačnog treninga na biciklu u odnosu na treninge plivanja i trčanja.

UDK: 796.093.643
Naučni članak



Grafikon 1. Broj treninga u sezoni 2011/12.



Grafikon 2. Broj treninga u sezoni 2017/18.

Obim treninga

Obim treninga se u cikličnim aktivnostima najčešće izražava trajanjem aktivnosti ili pređenom distancom (Stojiljković i sar., 2012, str. 55). Ispitanik je vodio evidenciju na oba načina, te će u nastavku biti prikazani parametri obima u navedenom periodu.

Ukupan obim i godišnji obimi treninga u periodu od 12 godina

U tabeli 1. prikazan je ukupan obim treninga za period od 12 godina (1.10.2006.-30.9.2018.), izražen u kilometrima i satima, posebno za svaku od tri discipline, kao i ukupno za sve tri discipline zajedno. U tabeli možemo videtida je ispitanik za 12 godina isplivao preko 3.000km, prevezao biciklom oko 40.000km i pretrčao blizu 15.000km. Kada se to prevede u sate, vidi se da je to oko 300 sati aerobnog treninga godišnje (po 100 i više sati vožnje bicikla i trčanja, a nešto manje od 90 sati plivanja godišnje). Može se reći da sem relativno malog ukupnog obima, najveći nedostatak pretstavlja mali obim vožnje bicikla, koji bi trebalo da bude značajno veći u odnosu na plivanje i trčanje (Stojiljković i Marić, 1996).

Tabela 1. Ukupan obim treninga za period od 12 godina (u km i satima), po disciplinama i ukupno.

	Plivanje	Bicikl	Trčanje	Ukupno sve tri discipline
Ukupno za 12 god. (km)	3110	39405	14473	
Godišnji prosek (km)	259 ± 57	3284 ±1595	1206 ± 311	
Ukupno za 12 god. (sati)	1040	1313	1260	3613
Godišnji prosek (sati)	87	110	105	302

Radi poređenja možemo reći da vrhunski trkači dugoprugaši pretrče godišnje preko 5.000km (na osnovu više pojedinačnih primera koje navodi Noakes, 2003), a biciklisti prevezu godišnje 30–35.000km (Lucía i sar., 2001, str. 325). Sleamaker (1989, str. 83), navodi da u triatlonu početnici treniraju 200-300 sati godišnje; rekreativci treniraju 300-400 sati; dobri rekreativci 400-500 sati; takmičari 500-800 sati; a takmičari svetske klase 800-1.400 sati godišnje. Rezultati našeg istraživanja pokazali su da najbolji triatlonci u Srbiji u proseku treniraju oko 570 sati godišnje što ih svrstava u kategoriju takmičara (Tasić, 2012, str. 32). Na osnovu podataka o obimu treninga našeg ispitanika možemo reći da je prosečan godišnji obim za analizirani period od 12 godina nedovoljan i svrstava ga jedva u kategoriju rekreativaca. Međutim iz standardne devijacije koja je dosta velika kod sve tri discipline (naročito kod vožnje bicikla), možemo naslutiti da je ispitanik imao sezone kada je trenirao dosta manje od proseka, ali i dosta više od proseka, što će se videti dalje u radu.

Na grafikonima od 3. do 5. prikazani su godišnji obimi po disciplinama (plivanje, vožnja bicikla i trčanje) za period od 12 godina. Vidi se da je obim plivanja najveći i gotovo identičan – oko 350km, u sezonama 2006/7 i 2011/12; nešto manji u poslednje dve sezone, ali još uvek preko 300km; dok je u ostalim sezonama dosta manji.

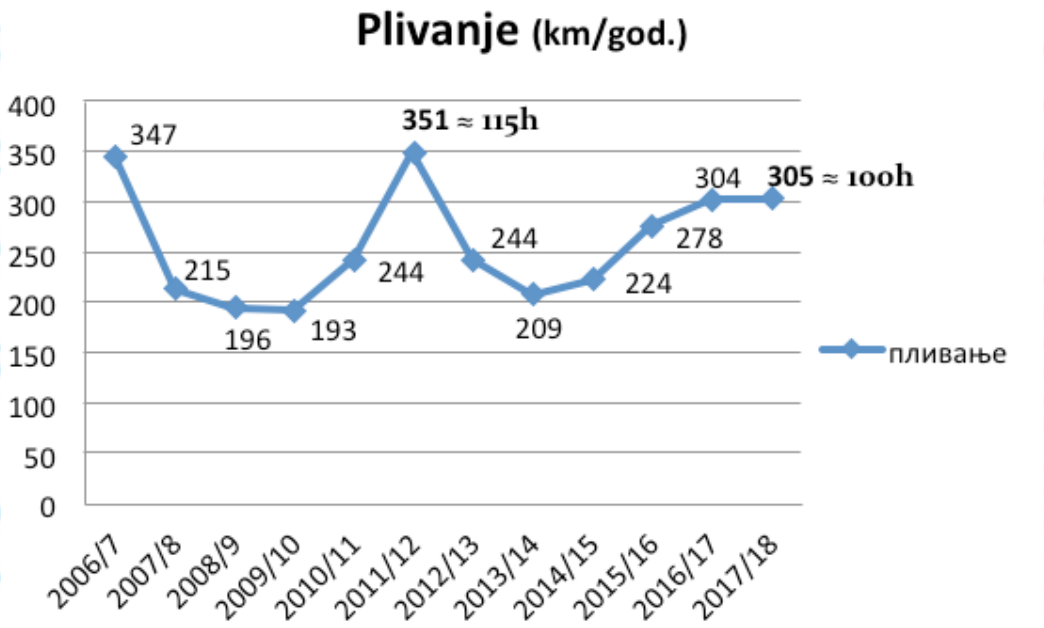
Obim vožnje bicikla je sezoni 2006/7 bio malo iznad 4.000km; u dve sezone kada se ispitanik spremao za najduže trke (2011/12 i 2017/8), obim vožnje bicikla je bio ubedljivo najveći – blizu 6.500km; dok je u svim ostalim sezonama daleko manji.

Obim trčanja je takođe bio visok u sezoni 2006/7 (nešto preko 1.500km); najviši

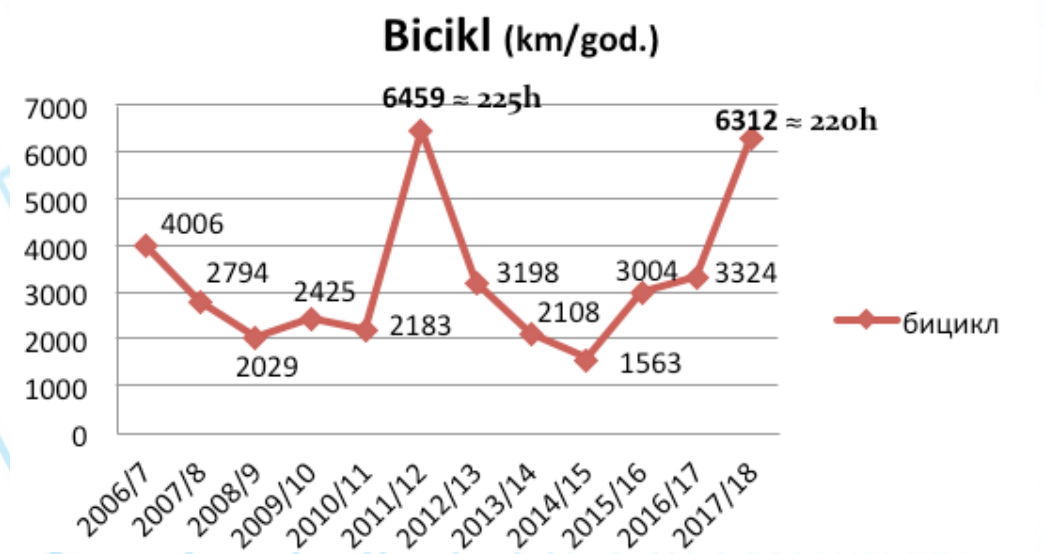
je bio u sezoni 2011/12 (nešto više od 1.700km) i 2009/10 (preko 1.600km); a odmah zatim u sezoni 2017/18 (preko 1.300km); dok je u ostalim sezonama daleko manji.

Može se zaključiti da je godišnji obim, zbirno u sve tri discipline, bio najveći u sezonama kada se ispitanik pripremao za trku na Ironman distanci (sezone 2011/12 i 2017/8), a zatim u sezoni 2006/2007, kada je imao veoma uspešan nastup na Ironman 70,3 trci, gde je u jakoj međunarodnoj konkurenciji osvojio 2. mesto u kategoriji M40+. Ako obim treninga u dve sezone u kojima je ispitanik uspešno završio trke na Ironman distanci, izrazimo u satima, vidimo da je u sezoni 2011/2012 imao oko 490 sati aerobnog treninga, a u sezoni 2017/18 oko 440 sati. Prema gore pomenutoj kategorizaciji Sleamaker-a, u ovim sezonama naš ispitanik je bio u kategoriji dobrih rekreativaca triatlonaca, a u sezoni 2011/12 se čak približio kategoriji takmičara. Mora (2009, str. 12-14), smatra da je potrebno trenirati 10-15h nedeljno, 6 meseci pre trke na olimpijskoj distanci; 15-20h nedeljno, 6-9 meseci pre Ironman 70,3 trke; 20-30h nedeljno cele godine pre Ironman trke. Naš ispitanik je imao blizu 10h treninga nedeljno samo u sezoni 2011/12 kada je najviše trenirao i uspešno završio Ironman triatlon (u vremenu 11h:32min), tako da možemo reći da je i u toj sezoni obim treninga bio jako mali, a da je dobar rezultat došao kao posledica dugogodišnjeg iskustva i dobro planiranog treninga (najviše efekta za najmanje vremena).

Može se primetiti da je u odnosu na 2011/12, obim u svim disciplinama bio manji u sezoni 2017/18: plivanja za oko 45km, vožnje bicikla za oko 150km, a trčanja za oko 370km. Ispitanik je zbog nedostatka vremena u poslednjoj sezoni trenirao u još manjem obimu, ali je to pokušao da nadoknadi povećanjem intenziteta treninga.

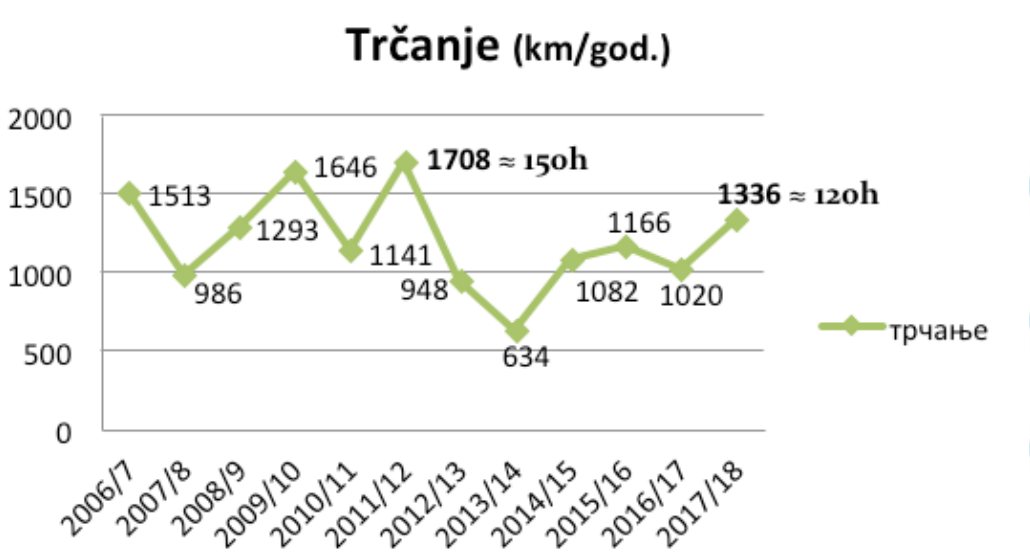


Grafikon 3. Godišnji obim plivanja (u km) za period od 12 godina.



Grafikon 4. Godišnji obim vožnje bicikla (u km) za period od 12 godina

UDK: 796.093.643
Naučni članak



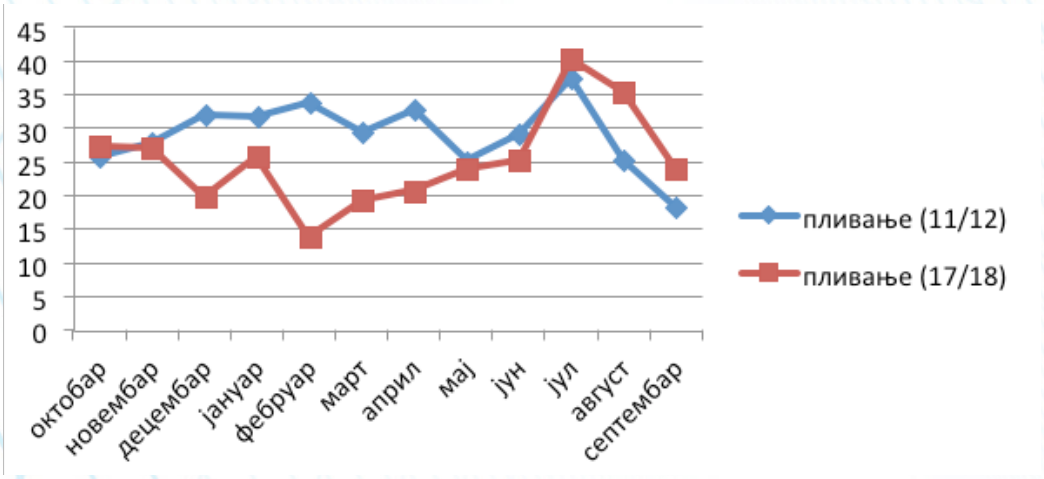
Grafikon 5. Godišnji obim trčanja (u km) za period od 12 godina.

Stojiljković i sar. (2012, str. 102), smatraju da periodizaciju u okviru višegodišnjeg plana treba praviti i u kategorijama veterana, iz sličnih razloga kao u vrhunskom sportu: sprečavanje pretreniranosti i gubitka motivacije za vežbanjem, odnosno usavršavanje zdravlja i produženje uspešne takmičarske karijere. Autori predlažu da se u višegodišnjem ciklusu planira najveće opterećenje i najbolja forma na takmičenju, jednom u pet godina, preciznije u godini kada rekreativac prelazi u narednu starosnu kategoriju (i/ili eventualno u sledećoj godini), jer će u toj godini biti među najmlađim takmičarima u kategoriji, pa će šanse za dobar plasman biti najveće. Ostalih nekoliko godina do sledeće starosne kategorije treba planirati nešto manje opterećenje.To nalikuje višegodišenjim ciklusima kod vrhunskih sportista koji nastupaju na Olimpijskim igrama jednom u četiri godine, koje opisuje Issurin (2009, str. 103-105).

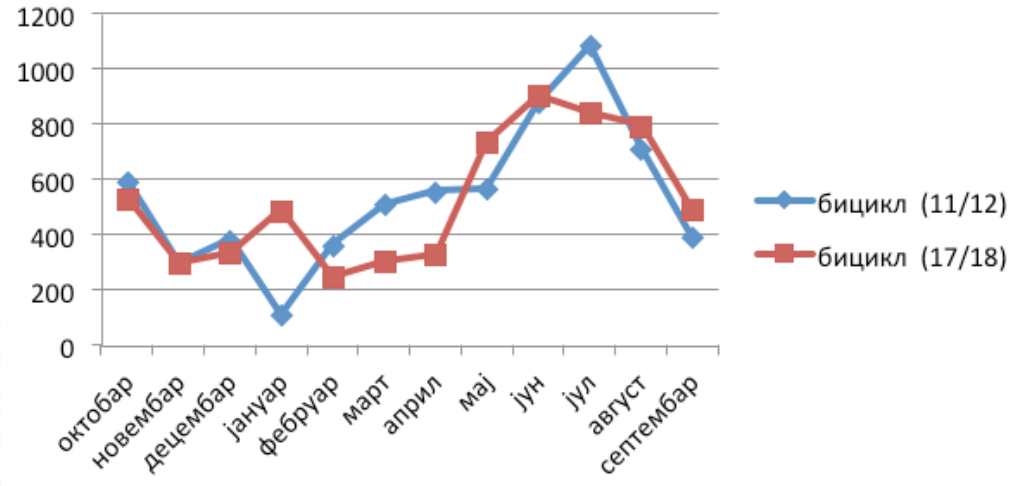
Iz navedenih podataka vidi se da je ispitanik najveći obim treninga ostvario u sezonama 2011/12 i 2017/8. Na svojoj prvoj Ironman trci (2012. god.), bio je najstariji u kategoriji M45+ i imao je ideju da te godine samo završi trku i stekne iskustvo, a da naredne sezone (kada je bio najmlađi u M50+), izađe na takmičenje mnogo spremniji i osvoji medalju. Na žalost, 2.12.2012. je doživeo tešku povredu na biciklističkom treningu, koja ga je nekoliko meseci udaljila od treninga, tako da se plan nije ostvario. Prošle sezone je ispitanik bio najmlađi u kategoriji M55+, opet se spremao za medalju, ali zbog pomenutih problema na biciklu na samoj trci, ni to se nije ostvarilo. Trenutno ispitanik planira treći pokušaj osvajanja medalje na Ironman trci, ali to sigurno neće biti u tekućoj sezoni.

Mesečni obim treninga u sezonama 2011/12 i 2017/18

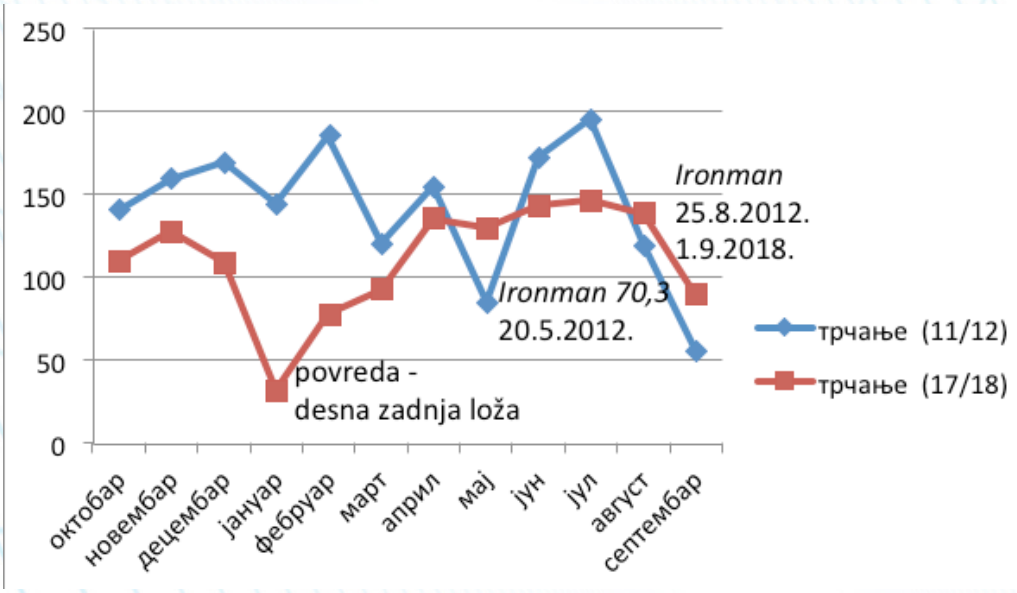
Na grafikonima od 6. do 8. prikazani su mesečni obimi (u km) po disciplinama, u sezonama 2011/12 i 2017/18, kada je ispitanik ostvario najveći obim treninga u periodu od 12 godina.



Grafikon 6. Uporedni prikaz obima plivanja u sezonama 2011/12 i 2017/18



Grafikon 7. Uporedni prikaz obima vožnje bicikla u sezonama 2011/12 i 2017/18.



Grafikon 8. Uporedni prikaz obima trčanja u sezonama 2011/12 i 2017/18.

Pripremajući se za trke na najdužim distancama, ispitanik je koristio periodizaciju na nivou godišnjeg ciklusa, na drugačiji način nego u većini drugih sportova. Obim je manje više stagnirao ili čak opadao u prvih nekoliko meseci pripremnog perioda u svim disciplinama.

Ovo je u skladu sa preporukama koje daje Noakes za dugu i uspešnu karijeru, uzimajući kao primer Marka Alena, jednog od najboljih Ironman triatlonaca svih vremena: odmoriti se potpuno od treninga 2 meseca, a onda sasvim lagano trenirati naredna tri meseca (2003, str. 278). Obim se zatim povećavao da bi najveći obim bio dostignut u pretposlednjem mezociklusu pre najvažnije trke u sezoni (Ironman, 25.8.2012. i 1.9.2018.).

U poslednjem mezociklusu sproveden je taper (tzv. „brušenje“ forme), što predstavlja period dosta redukovanog opterećenja nekoliko dana ili nedelja pred takmičenje (Mujika, 2009, str. 3). Zato je u poslednjem mezociklusu obim dosta opadao (uz očuvanje intenziteta), sa ciljem da ispitanik izađe na trku maksimalno pripremljen, odmoran i željan takmičenja. Mark Alen je takođe pre Ironman trka sprovodio taper period u trajanju od 4 nedelje (Noakes, 2003, str. 322).

Nedeljni obim i raspored treninga u sezonama 2011/12 i 2017/18

U tabeli 2. prikazana su dva tipična mikrociklusa treninga u pripremnom periodu (jesen zima). Ispitanik po pravilu pliva 2 puta nedeljno, a vozi bicikl i trči 2-3 puta nedeljno. Pored toga dva puta nedeljno vežba sa opterećenjem.

UDK: 796.093.643
Naučni članak

Tabela 2. Mikrociklusi treninga u periodu jesen-zima.

m. cik.	poned.	utorak	sreda	četvrtak	petak	subota	nedelja
1	plivanje (Z5 ili Z6) 2,5-3 km	teretana (H ili MI) + bicikl (Z1 ili Z2) 20-25 km	trčanje (Z4 ili Z5) 7-12 km	plivanje (Z3) 3-3,5 km	teretana (H ili MI) + bicikl (Z1 ili Z2) 15 km	trčanje (Z2 ili Z3) 18-24 km	bicikl (Z2) 60-80 km
2	plivanje (Z5 ili Z6) 2,5-3 km	teretana (H ili MI) + bicikl (Z1 ili Z2) 20-25 km	trčanje (Z3) 7-12 km	plivanje (Z2) 3-3,5 km	teretana (H ili MI) + trčanje (Z1 ili Z2) 5 km	bicikl (Z2 ili Z3) 75-100 km	trčanje (Z2) 15-18 km

Z1-Z6: trening zone objašnjene niže u poglavlju o intenzitetu; H: hipertrofija; MI: mišićna izdržljivost

Ova dva mikrociklusa ispitanik izvodi naizmenično (razlikuju se petak, subota i nedelja). Raspored treninga u nedelji je sličan godinama, tokom većeg dela sezone. Svake četvrte nedelje namerno preskoči ili skrati trening u subotu ili nedelju (mikrociklus oporavka). Jednom u dve-tri nedelje, zbog obaveza, neplanirano propusti trening. Od aprila, utorkom i petkom prvo odradi vožnju bicikla ili trčanje (malo duže i/ili intenzivnije), a nakon toga kraći trening u teretani. Od aprila/maja, ponedeljkom, pored plivanja pre podne, često doda još trening trčanja popodne ili radi spajanje P+T (plivanje + trčanje) ili P+B (plivanje + vožnja bicikla). Spajanje u predtakmičarskom periodu (jun-avgust), radi ponekad u sredu (T+B, kratko) i još češće u subotu (B+T, dugačko) u raznim kombinacijama obima i intenziteta (nakon spajanja B+T u subotu, sledi dan odmora u nedelju).

U poslednjoj takmičarskoj sezoni ispitanik je u poslednjih nekoliko meseci pred Ironman trku uneo određene izmene u rasporedu treninga. U tabeli 3. prikazan je raspored treninga, intenzitet (cilj treninga) i obim (distance i vreme) pojedinačnih treninga i ukupno, u mikrociklusu najvećeg obima, dve nedelje pred takmičenje, kada je nedeljni obim prešao 15h. U istom mikrociklusu ostvaren je i najveći obim na jednom treningu (7h:02min), na treningu spajanja (vožnja bicikla: 6h + trčanje: 1h), u subotu, 18.8.2018.

Tabela 3. Mikrociklus sa najvećim obimom,13-19. avgust 2018.

ponedeljak	utorak	sreda	četvrtak	petak	subota	nedelja
plivanje (Z6 + tehnika) 61min 3,1km	trčanje (Z1) 30min 5km	plivanje (Z2) 93min 4km	trčanje (Z3) 72min 13km	plivanje (Z2) 86min 4,1km	bicikl (Z2) 362min 175km + trčanje (Z2) 60min 11km	odmor
Plivanje: 11,2km (4h) Bicikl: 235km (8h:26min) Trčanje: 29km (2h:42min) Ukupno: 15h:08min		bicikl (Z2) 144min 60km (oluja, pljusak)				

Z1-Z6: trening zone objašnjene niže u poglavlju o intenzitetu

Intenzitet vežbanja

Maksimalna potrošnja kiseonika (VO2maks) je najčešća mera aerobnih sposobnosti u naučnim istraživanjima već nekoliko decenija. Više autora ističe važnost visokog nivoa VO2maks za uspeh u sprint i olimpijskoj distanci triatlona, ali njen značaj znatno opada na dužim distancama triatlona (Dengel i sar., 1986; O 'Toole i sar., 1987; Millet, 1999).

Ispitanik u našem istraživanju nije merio VO2maks u analiziranom periodu, ali je redovno radio terenske testove na osnovu kojih je određivao zone intenziteta treninga u sve tri discipline. Uvek su to bili testovi maksimalnog intenziteta na određenoj distanci ili određenog trajanja: plivanje na 1km, vožnja bicikla 20min, trčanje na 5km. Na osnovu rezultata testiranja je procenjivao anaerobni prag i na osnovu toga određivao 7 zona intenziteta na način kako opisuje Friel (1998, str. 41-52). Prve dve zone su ispod aerobnog praga, sledeće dve između aerobnog i anaerobnog praga, a poslednje tri su iznad anaerobnog praga. Nazivi zona su (u zagradama su dati noviji nazivi zona koji se koriste u triatlonu i biciklizmu):

- Z1: oporavak;
- Z2: ekstenzivna (bazična) izdržljivost;
- Z3: intenzivna izdržljivost (tempo);
- Z4: ispod anaerobnog praga;

- Z5: iznad anaerobnog praga (VO2maks);
- Z6: anaerobna izdržljivost (anaerobni kapacitet);
- Z7: (neuromišićna) snaga.

U treningu je ispitanik uglavnom koristio prvih 5 zona (od zone oporavka do zone VO2maks), dok je dve najintenzivnije zone koristio vrlo retko, pogotovo kad se spremao za najduže trke. Zone intenziteta je u plivanju izražavao tempom na 100m, u vožnji bicikla frekvencijom srca (u poslednjoj sezoni i snagom u vatima), a u trčanju tempom na 1km i frekvencijom srca.

U sezoni 2015/16, ispitanik je radio specifičan test za triatlonce: 3 x 8min maksimalnog intenziteta, sa pauzama od 10min (2 x 8min vožnje bicikla + 8min trčanja). Ovim testom se određuju zone intenziteta za vožnju bicikla i trčanje, a patentirali su ga i opisali Carmichael i Rutberg (2010, str. 94-98). Nakon testa ispitanik je sproveo program treninga koji opisuju isti autori (str. 250-53), a koji je naš ispitanik modifikovao prema svojim sklonostima i okolnostima. Program je kratak (8 nedelja), učestalost je 5 dana treninga u nedelji, obim je mali (u rasponu od 6-11h nedeljno), ali intenzitet relativno veliki, sa dva do tri treninga „spajanja“ u toku nedelje (P+B, P+T, B+T). Osim što se treningom popravlja VO2max ili anaerobni prag, pojedina istraživanja pokazuju da se različitim vrstama treninga može popraviti efikasnost vožnje bicikla (popravljanje rezultata na trci, bez popravljanja VO2max ili anaerobnog praga). Izgleda da je najefikasnije sredstvo u tom cilju, pravilno doziran trening visokog intenziteta (Jobson i sar., 2012). Na kraju ovog kratkog i intenzivnog programa ispitanik se takmičio na Ironman 70,3 trci u Beogradu i ubedljivo pobedio u kategoriji M50+, a subjektivni osećaj u toku trke je bio odličan.

U poslednjoj analiziranoj sezoni koja se završila 6. mestom u kategoriji M55+ na međunarodnoj Ironman trci, ispitanik je prvi put u biciklističkom treningu koristio merač snage (powermeter), kao osnovno merilo intenziteta na treningu i takmičenju. Iskustvo ispitanika je jako pozitivno, iako smatra da je powermeter najbolje koristiti uz ostale pokazatelje kao što je frekvencija srca i subjektivni osećaj.

Zaključak

Ne postoji veliki broj triatlonaca u Srbiji čija sportska karijera u triatlonu traje više od četvrt veka. Zato je u radu primenjena longitudinalna studija slučaja. U radu je analiziran period od poslednjih 12 takmičarskih sezona u kojima se ispitanik takmičio u kategoriji veterana, na svim zvaničnim distancama triatlona.

Analiza višegodišnjih podataka je pokazala da ispitanik stavlja akcenat u pripremi za takmičenje, jednom u pet godina, po pravilu u sezonama kada je najmlađi u odgovarajućoj starosnoj kategoriji. Ispitanik je najčešće imao nedovoljan broj treninga na biciklu, a najbolju raspodelu učestalosti je imao u poslednjoj analiziranoj sezoni: podjednak broj treninga bicikla i trčanja i nešto manji broj treninga plivanja (ukupno 366 treninga za godinu dana). U proseku ispitanik ima godišnje oko 300h treninga (ukupno plivanja, vožnje bicikla i trčanja), ali u sezonama kada se takmičio na Ironman trkama ove su vrednosti dostizale 490h (2011/12) i 440 h (2017/18). U cilju zdravlja i uspešne duge karijere, ispitanik trenira sa manjim obimom u prvoj polovini sezone radi potpune regeneracije organizma, a onda obim raste i maksimum dostiže nekoliko nedelja pred takmičenje. U poslednjoj analiziranoj sezoni (2017/18) najveći obim je dostignut dve nedelje pred takmičenje i iznosio je 15h u toku mikrociklusa od 7 dana, a u istom mikrociklusu, ostvaren je i najveći obim na jednom treningu – 7h (6h vožnje bicikla i 1h trčanja). Intenzitet je dozirao na osnovu zona koje je određivao terenskim testovima maksimalnog intenziteta (1km plivanja, 20min vožnje bicikla i 5km trčanja), a izražavao ih je u plivanju tempom na 100m, u vožnji bicikla frekvencijom srca (a u novije vreme i snagom u W/kg), a u trčanju tempom na 1km i frekvencijom srca.

Postignuti rezultati na takmičenjima, očuvana motivacija za treningom i takmičenjem, kao i dobro zdravlje ispitanika, pokazuju da opisani način treninga u dugogodišnjem periodu daje dobre efekte.

Literatura

1. American College of Sports Medicine (2017).ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, tenth edition, Wolters Kluwer - Lippincott.
2. American College of Sports Medicine (2018).ACSM's Exercise Testing and Prescription,Wolters Kluwer - Lippincott.

UDK: 796.093.643
Naučni članak

3. American College of Sports Medicine (2011). Position Stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. Med. Sci. Sports Exerc., vol. 43, no. 7, pp. 1334-1359.
4. Carmichael, C., Rutberg, J. (2010). The time-crunched triathlete – Race-winning fitness in 8 hours a week. Velo Press, Boulder, Colorado.
5. Dengel, D.R., Flynn, M.G., Costill, D.L., Kirwan J.P., Beltz, J.D., Neufer, P.D. (1986). Metabolic determinants of success during triathlon. Med. Sci. Sports Exerc., vol. 18 (suppl.), abstract 427, S87.
6. Friel, J. (1998). Triathletes training bible. Velo Press, Boulder, Colorado.
7. Galloway, J. (2003). Od jogginga do maratona. Gopal, Zagreb.
8. Issurin, V. (2009). Blok periodizacija – prekretnica u sportskom treninigu. Datastatus, Beograd.
9. Jobson, S.A., Hopker, J.G., Korff, T., Passfield, L. (2012). Gross efficiency and cycling performance: a brief review. Journal of Science and Cycling. Vol. 1(1), 3-8.
10. Koprivica, V. (2013). Teorija sportskog treninga, Prvi deo. SIA, Beograd.
11. Lepers, R., Knechtle, B., Stapley, P. (2013). Trends in Triathlon Performance: Effects of sex and Age. Sports Med., vol. 43, no. 9, pp. 851-63.
12. Lucía, A.,Hoyos, J., Chicharro, J. L. (2001). Physiology of Professional Road Cycling. Sports Med., vol. 31, no. 5, pp. 325-337.
13. Millet, G. (1999). Analysis of the female triathletes performance. Strategy for preparation of the female French Olympic group. In Lehenaff, D. (coordination): Second INSEP international triathlon Congress, European symposium "Triathlon Sydney 2000". Les Cahiers de L'INSEP, no. 24, 1999, pp. 133-139.
14. Mora, J. (2009). Triathlon 101, second edition. Human Kinetics, Champaign, IL.
15. Mujika, I. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics, Champaign, IL.
16. Noakes, T.D. (2003). Lore of running, fourth edition. Human Kinetics, Champaign, IL.
17. O'Toole, M.L., Hiller, W.D.B., Crosby, L.O., Douglas, P.S. (1987). The ultraendurance triathlete: a physiological profile. Med. Sci. Sports Exerc., vol. 19, no. 1, pp. 45-50.
18. Seiler, S., Tønnessen, E. (2009). Intervals, thresholds, and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training. Sportscience, vol. 13, pp. 32-53.
19. Sleamaker, R. (1989). Serious training for serious athletes. Leisure Press, Champaign, Illinois.
20. Stojiljković, S., Mitić, D., Mandarić, S., Nešić, D. (2012). Personalni fitnes. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu i autor, Beograd.
21. Stojiljković, S., Marić, B. (1996). Povezanost pojedinačnih rezultata u plivanju, biciklizmu i trčanju sa ukupnim rezultatom u triatlonu. Godišnjak br. 8, FFK, Beograd, str. 318-327.
22. Taddei, S. (2000). Physical activity prevents age-related impairment in nitric oxide availability in elderly athletes. Circulation, the Journal of the American Heart Association, 101: 2896-2901.
23. Tasić, B. (2012). Analiza treninga triatlonaca u Srbiji u kategorijama seniori i master (neobjavljeni master rad). Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

UDK: 796:159.923
Naučni članak

POVEZANOST DIMENZIJA LIČNOSTI I CILJNE USMERENOSTI MLADIH SPORTISTKINJA

Ana Orlić[1], Ana Vesković[2], Goran Nešić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Različiti autori se slažu da je motivacija sportista jedan od ključnih faktora uspešnosti i istrajavanja u sportskim aktivnostima (e.g. Roberts & Roberts, 1992). Jedan od mnogih pristupa izučavanju motivacije u sportu razvijen je u okviru Teorije ciljeva postignuća (eng. Achievement Goal Theory), (Duda & Ntoumanis, 2005). Po ovoj teoriji, sportisti se razlikuju po tome kakav obrazac uverenja, atribucija i sećanja stoji u osnovi njihovog angažovanja u sportu, odnosno kakva je njihova ciljna usmerenost (Duda & Hall, 2001). Ciljna usmerenost sportista može biti dvojaka: oni mogu biti usmereni ka postizanju rezultata (eng. ego orientation) ili ka učenju i izvođenju (eng. task orientation). Sportisti koji su usmereni ka rezultatu nastoje da demonstriraju svoju superiornost pred drugima, a uspeh povezuju sa posedovanjem visokih sposobnosti. Sa druge strane, sportisti koji su usmereni ka učenju kompetentnost procenjuju u odnosu na sopstveno prethodno izvođenje, a uspeh povezuju sa ličnim napretkom (Duda & Hall, 2001; Duda & Nicholls, 1992; Roberts, Teasure, & Cornoy, 2007).

Prethodna istraživanja pokazala su da je motivaciona klima usmerena na učenje povezana sa pozitivnim osećanjima vezanim sa učestvovanje u sportskim aktivnostima (Biddle, Wang, Kavussanu, & Spray, 2003; Bortoli, Bertollo, Comani, & Robazza, 2011; Duda & Ntoumanis, 2005), adaptivnim odnosom prema sportu (Dunn, Dunn, & Syrotuik, 2002) i boljim postignućem u sportskim aktivnostima (Jackson & Roberts, 1992; King & Williams, 1997). Imajući ovo u vidu, postavlja se pitanje koji faktori utiču na formiranje ciljne usmerenosti sportista koja je usmerena na rezultat, odnosno na učenje. Autori ističu da je jedan od osnovnih faktora koji utiče na formiranje ciljne usmerenosti iskustvo koje spotisti stiču tokom sportske socijalizacije, među kojima je najvažnija motivaciona klima koju formiraju treneri (Cervelló, Santos Rosa, Calvo, Jiménez, & Iglesias, 2007; Smith, Smoll, & Cumming, 2007; Theeboom, De Knop, & Weiss, 1995). Međutim, pojedini autori naglašavaju da je pri formiranju ciljne usmerenosti važna interakcija motivacione klime i personalnih karakteristika (Papaioannou, Marsh, & Theodorakis, 2004). Među najvažnije personalne karakteristike sportista spada njihova bazična struktura ličnosti, koja determiniše njihov afektivni, kognitivni i motivacioni odnos prema svetu oko sebe.

U poslenjih nekoliko decenija, dominantan model za opisivanje bazične strukture ličnosti predstavlja Petofaktorki (eng. Big five) model (Costa & McCrae, 1985). Po ovom modelu, ličnost se može opisati duž pet širokih dimenzija. Prva dimenzija, Neuroticizam, odnosi se na prilagođenost i emocionalnu stabilnost naspram neprilagođenosti i emocionalne nestabilnosti. Ekstraverija opisuje sklonost ka druželjubivosti, aktivitetu i optimizmu naspram povučenosti, zatvorenosti i pesimizma. Otvorenost za iskustva predstavlja težnju ka novim idejama, doživljajima i vrednostima, naspram konzervativizma i preferenciji poznatog nad nepoznatim. Osobinu Saradljivost karakteriše poverenje i ljubav prema ljudima naspram cinizma, sebičnosti i nepoverljivosti. Poslednja osobina, Savesnost, odnosi se na sposobnost postavljanja i realizacije ciljeva naspran hedonizma, bezbrižnosti i lenjosti (Costa & McCrae, 1985).

Imajući u vidu da u literaturi nedostaju istraživanja o vezi između dimenzija bazične strukture ličnosti i ciljnih usmerenosti sportista, cilj ovog istraživanja je da se ispita prediktivna vrednost bazične strukture ličnosti za ciljnu usmerenost mladih sportistkinja.

Metod

Uzorak

Uzorak je činilo 166 odbojkašica, prosečnog uzrasta 15.01 (SD = .87) iz Beograda, Niša, Kragujevca i Zrenjanina. Prosečan sportski staž odbojkašica iznosio je 4.81 godina (SD = 1.85).

UDK: 796:159.923
Naučni članak

Instrumenti

Za merenje ciljne usmerenosti sportistkinja upotrebljen je instrument „The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ“ (Duda & Nicholls, 1992). Ovoj upitnik se sastoji od 13 stavki grupisanih u dve supskale: usmerenost ka rezultatu (6 stavki) i usmerenost ka učenju (7 stavki). Odgovori na svaku stavku se daju na petostepenoj skali Likertovog tipa (1 – uopšte se ne slažem, 5 – u potpunosti se slažem). Skorovi se računaju kao proseci odgovora na pitanja koja pripadaju odgovarajućoj skali, a veći skor označava veću izraženost odgovarajuće ciljne usmerenosti.

Za merenje bazične strukture ličnosti upotrebljen je NEO-FFI inventar (Costa & McCrae, 1989). Ovaj upitnik sadrži 60 stavki koje su grupisane u pet supskala (po 12 stavki u svakoj): neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost, saradljivost i savesnost. Odgovori na svaku stavku se daju na petostepenoj skali Likertovog tipa (1 = potpuno netačno, 5 = potpuno tačno). Skorovi se računaju kao zbir odgovora na sva pitanja na odgovarajućoj supskali, gde veći skor označava veću izraženost date dimenzije ličnosti.

Postupak

Istraživanje je sprovedeno u sportskim klubovima čiji su članovi bile sportistkinje. Pre istraživanja, sportistkinje su obaveštene da je istraživanje dobrovoljno i anonimno, kao i da će rezultati biti upotrebljeni u istraživačke svrhe. Popunjavanje upitnika je trajalo oko 20 minuta.

Rezultati

Rezultati deskriptivne statistike dati su u Tabeli 1. Rezultati ukazuju da su najizraženije osobine kod sportistikinja savesnost i ekstraverzija, kao i da je usmerenost na učenje jača od usmerenosti na rezultat.

Tabela 1. Deskriptivna statistika za dimenzije ličnosti i ciljnu usmerenost.

	N	Min	Max	M	SD
Neuroticizam	166	17.00	47.00	30.96	5.86
Ekstraverzija	166	33.00	58.00	44.73	4.23
Otvorenost	166	26.00	52.00	37.28	4.85
Saradljivost	166	26.00	52.00	42.07	4.68
Savesnost	166	32.00	59.00	48.86	5.04
Usmerenost na rezultat	166	1.00	5.00	3.18	.80
Usmerenost na učenje	166	3.29	5.00	4.61	.40

U tabeli 2 prikazani su rezultati korelacione analize (Pearson) između dimenzija ličnosti i ciljnih usmerenosti, uz kontrolu varijabli uzrast i sportski staž. Rezultati pokazuju da dimenzija ličnosti neuroticizam negativno korelira sa ekstraverzijom, saradljivošću i savesnošću, dok je savesnost u pozitivnoj korelaciji sa esktraverzijom i saradljvošću. Ciljne usmerenosti na rezultat i učenje nisu u međusobnoj korelaciji. Ekstraverzija pozitivno korelira sa obe ciljne usmerenosti, dok otvorenost korelira sa usmerenošću na rezultat.

Tabela 2. Korelacije između dimenzija ličnosti i ciljnih usmerenosti.

	N	E	O	Sar	Sav	UR	UU
N	1.00	-0.39**	-0.09	-0.28**	-0.37**	-0.13	-0.03
E		1.00	0.10	0.03	0.22**	0.20**	0.23**
O			1.00	0.13	0.10	0.15*	-0.04
Sar				1.00	0.33**	-0.08	0.06
Sav					1.00	0.10	0.42**
UR						1.00	-0.10
UU							1.00

Legenda. N – neuroticizam, E – ekstraverzija, O – otvorenost, Sar – saradljivost, Sav – savesnost, UR – usmerenost na rezultat, UU – usmerenost na učenje; * – značajnost na nivou .05, ** – značajnost na nivou .01.

Da bi proverili da li su osobine ličnosti prediktivne za ciljnu usmerenost, sprovedene su dve hijerarhijske regresione analize. U obe analize, u prvi blok su stavljeni uzrast i sportski staž, a u drugi blok dimenzije ličnosti. Kriterijumska varijabla u prvoj analizi bila je usmerenost na rezultat, a u drugoj usmerenost na učenje. Regresiona analiza u kojoj je kriterijumska varijabla bila ciljna usmerenost na rezultat u prvom bloku nije bila statistički značajna, R = .10, R2 = .01, F(2, 162) = .89, p = .41. U drugom bloku dostigla je značajnost, R = .30, R2 = .09, F(7, 157) = 2.22, p = .04, ΔR^2 = .08, p = .02, ali nijedan prediktor nije prešao granicu statističke značajnosti. Druga regresiona funkcija, u kojoj je kriterijumska varijabla bila ciljna usmerenost na učenje u prvom bloku nije bila statistički značajna, R = .10, R2 = .01, F(2, 162) = .82, p = .44, ali u drugom bloku jeste, R = .51, R2 = .26, F(7, 157) = 7.72, p = .04, ΔR^2 = .25, p = .00. Kao značajni prediktori izdvijili su se neuroticizam, ekstraverzija i savesnost (Tabela 3).

Tabela 3. Hijerarhijska linearna regresija: predikcija ciljne usmerenosti na rezultat i na učenje.

		Usmerenost na rezultat			Usmerenost na učenje		
Blok		Beta	t	p	Beta	t	p
1	Uzrast	0.09	1.13	0.26	-0.01	-0.17	0.86
	Sportski staž	-0.09	-1.09	0.28	-0.09	-1.11	0.27
2	Uzrast	0.09	1.07	0.29	-0.02	-0.28	0.78
	Sportski staz	-0.06	-0.78	0.44	-0.10	-1.38	0.17
	N	-0.08	-0.87	0.39	0.22	2.74	**0.01**
	E	0.14	1.70	0.09	0.22	2.96	**0.00**
	O	0.14	1.86	0.07	-0.09	-1.30	0.20
	Sar	-0.15	-1.80	0.07	-0.03	-0.37	0.71
	Sav	0.07	0.83	0.41	0.47	6.10	**0.00**

Legenda. N – neuroticizam, E – ekstraverzija, O – otvorenost, Sar – saradljivost, Sav – savesnost.

Diskusija

Cilj ovog istraživanja je bio da se ispita prediktivna vrednost dimenzija bazične strukture ličnosti za ciljnu usmerenost mladih sportistkinja. Bazična struktura ličnosti definisana je Petofaktorskim modelom koji obuhvata pet širokih dimenzija: neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost, saradljivost i savesnost (Costa & McCrae, 1985). Ciljna usmerenost definisana je preko dve osnovne dimezije: usmerenost na rezultat i usmerenost na učenje (Duda & Nicholls, 1992). Rezultati hijerarhijske regresione analize su pokazali da se na osnovu bazične strukture ličnosti ne može predvideti ciljna usmerenost na rezultat. Sa druge strane, značajni prediktori ciljne usmerenosti na učenje su dimenzije ličnosti neuroticizam, ekstraverzija i savesnost, pri čemu je savesnost najjači prediktor.

Nalaz da je savesnost najznačajniji prediktor motivacione klime orijentisane na učenje je očekivan, uzimajući u obzir da dimenzija savesnosti obuhvata sposobnost samokontrole u smislu disciplinovane težnje ka ciljevima i pridržavanje sopstvenih principa, odnosno sposobnost planiranja, organizacije, izvršavanja dužnosti i obaveza, usmerenost ka cilju, tačnost i pouzdanost (Knežević, Džamonja-Ignjatović, & Đurić-Jočić, 2004). Drugim rečima, dimenzija savesnosti ukazuje na postojanje ličnih standarda za postizanje i procenu uspeha, što je i osnovna karakteristika ciljne usmerenosti na učenje. Nalaz da je dimenzija ekstraverzije značajan prediktor ukazuje da je za ciljnu usmerenost na učenje važan i sklop osobina koje ukazuju na energetsku komponentu ličnosti: druželjubivost, aktivitet, samopouzdanje i optimizam. Donekle neočekivan nalaz odnosi se na to da je dimenzija neuroticizam pozitivan prediktor ciljne usmerenosti na učenje. Izgleda da je, uz savesnost i ekstraverziju, za razvoj ciljne usmerenosti na učenje potreban i izvestan stepen negativnih emocija, kao što su strah, briga i uznemirenost. Ipak, uzimajući u obzir da ova dimenzija nije u korelaciji sa ciljnom usmerenošću na učenje, dok je u regresiji značajan prediktor, ovaj nalaz treba proveriti u daljim istraživanjima.

Rezultati su pokazali da se ciljna usmerenost na rezultat ne može predvideti na osnovu bazične strukture ličnosti. Ipak, na nivou korelacija, ciljna usmerenost na rezultat je povezana sa blago povišenom ekstraverzijom i otvorenošću za iskustva. Dobijeni nalazi ukazuju da je ekstraverzija povezana sa obe ciljne usmerenosti, što nije neobično,

s obzirom da ona jednim delom obuhvata motivacionu sferu ličnosti. Sa druge strane, osobina otvorenost za iskustva u sebi sadrži potragu za uzbuđenjima i novim aktivnostima (Knežević i sar., 2004), što može predstavljati osnovu njene povezanosti sa ciljnom usmerenošću na rezultat.

Na kraju, rezultati pokazuju da ciljna usmerenost na učenje i ciljna usmerenost na rezultat nisu međusobno povezane, što je u skladu sa rezultatitima prethodnih istraživanja (Duda, 2001; Givvin, 2001; Hom, Duda, & Miller, 1993; Newton, Duda, & Zenong, 2000). Dobijeni rezultati ukazuju da sportisti mogu biti istovremeno visoko ili nisko na obe dimenzije, ali i da mogu biti visoko na jednoj, a nisko na drugoj dimenziji.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja je bio da se ispita prediktivna vrednost dimenzija bazične strukture ličnosti, definisane Petofaktorskim modelom, za ciljnu usmerenost mladih sportistkinja. Rezultati su pokazali da se ciljna usmerenost na rezultat ne može predvideti na osnovu bazične strukture ličnosti, a da su značajni prediktori ciljne usmerenosti na učenje dimenzije savesnost, ekstraverzija i neuroticizam. Moguće objašnjenje ove razlike u prediktivnoj moći može ležati u tome što ciljna usmerenost na učenje podrazumeva unutrašnje standarde procene uspešnosti i kao takva je u većoj meri povezana sa trajnim unutrašnjim dispozicijama, odnosno crtama ličnosti. Sa druge strane, ciljna usmerenost na rezultat podrazumeva normativne standarde procene uspešnosti, pa zbog toga manje zavisi od unutrašnjih, a više od socijalnh faktora.

U daljim istraživanjima trebalo bi proveriti dobijene nalaze na sportistima različitog pola, šireg opsega godina i takmičarskog iskustva. Pored toga, trebalo bi, pored personalnih, uključiti i socijalne faktore koji potencijalno mogu uticati na ciljnu usmerenost, kao što je motivaciona klima koju formiraju treneri.

Rad je deo projekta „Efekti primenjene fizičke aktivnosti na lokomotorni, metabolički, psiho-socijalni i vaspitni status populacije Republike Srbije” (br III-47015) čiju realizaciju finansira Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoja Republike Srbije.

Literatura

1. Biddle, S., Wang, C. K. J. Kavussanu, M., & Spray, C. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. European Journal of Sport Sciences, 3(5), 1-20.
2. Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S., & Robazza, C. (2011). Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. Journal of Sports Sciences, 29(2), 171–180.
3. Cervelló, E., Santos Rosa, F. J., Calvo, T. G., Jiménez, R., & Iglesias, D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate, and coach-initiated motivational climate. Journal of Applied Sport Psychology, 19(3), 304-321.
4. Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1985). The NEO Personality Inventory manual. Odessa.FL: Psychological Assesment Resources.
5. Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1989). The NEO-PI/NEO-FFI manual supplement. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
6. Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. Journal of Sport and Exercise Psychology, 24(4), 376-395.
7. Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), Advances in Motivation in sport and exercise (pp. 129-182). Illinois: Humnan Kinetics.
8. Duda, J. L., & Hall, H. L. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, & Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), Handbook of Sport Psychology (pp. 417-443). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
9. Duda, J. L. & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. Journal of Educational Psychology, 84(3), 290-299.
10. Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. In J. L. Mahoney, J. Eccles, & R. Larson (Eds.), After school activities: Contexts of development (311-330). New Jersey: Lawrence Erlbaum Publishers.
11. Givvin, K. B. (2001). Goal orientations of adolescents, coaches, and parents: Is there a convergence of beliefs? Journal of Early Adolescence, 21(2), 228-248.
12. Hom, H. L., Duda, J. L., & Miller, A. (1993). Correlates of goal orientations among young athletes. Pediatric Exercise Science, 5(2),168-176.
13. Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. The sport psychologist, 6(2), 156-171.
14. King, L. A., & Williams, T. A. (1997). Goal orientation and performance in martial arts. Journal of Sport Behavior, 20(4), 397-411.
15. Knežević. G., Džamonja-Ignjatović, T. & Đurić-Jočić, D. (2004). Petofaktorski model ličnosti. Centar za primenjenu psihologiju, Beograd.

16. Newton, M., Duda, J. L. & Zenong Y. I. N. (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. Journal of Sports Sciences, 18(4), 275- 290.
17. Papaioannou, A., Marsh, H. W., & Theodorakis, Y. (2004). A multilevel approach to motivational climate in physical education and sport settings: An individual or a group level construct?. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26(1), 90-118.
18. Roberts, G. C., & Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise (pp. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
19. Roberts, G. C., Teasure, D. C., & Cornoy, D. E. (2007). Understandig the dynamics of motivation in sport and physical activity. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (pp. 3-30). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
20. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, 29(1), 39-59.
21. Theeboom, M., De Knop, P., & Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17(3), 294-311.

UDK: 793.3:061.2
Stručni članak

AKTUELNI TRENDOVI SVETSKE FEDERACIJE SPORTSKOG PLESA

Sanja Mandarić[1], Dragana Labudović[12]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd
[2]Plesni klub „Kalipso“, Beograd

Uvod

Nastao u osvitu ljudske civilizacije, ples predstavlja prvo čovekovo umetničko delovanje i estetsko izražavanje (Sachs, 2002), te shodno tome većina istoričara plesa smatra, da je ples najstariji vid umetnosti. Tako Obradovićeva navodi, da je ples čovekova differencia specifica, koja predstavlja proces duhovnog i fizičkog kretanja, neodvojiva od svih značajnih životnih manifestacija, te se može reći da je čovekov pratilac u civilizacijskom hodu (Obradović, 2008, str. 7). Motivi plesova tokom razvoja civilizacije su se menjali, te je tako jedan od motiva čoveka u njegovom civilizacijskom hodu želja za plesnim nadmetanjem.

Takmičenja u plesu i obrisi sportskog plesa, i to prvenstveno društvenih (balskih, dvoranskih) plesova, zabeleženi su krajem 19. i početkom 20. veka. Shodno tome može se reći da, preteču sportskog plesa predstavljaju društveni plesovi, koji su svoj početak zabeležili u Evropi pre oko sto godina. Kresvel (Cresswell, 2006) navodi da se početak procesa standardizacije društvenih u sportske plesove dogodio početkom 20. veka u Velikoj Britaniji kada je, nakon sve intenzivnijih debata među engleskim plesnim učiteljima, predložena standardizacija društvenih plesova i produkcija „ispravnih koraka”, ne bi li se potisnulo „širenje nepravilnog plesanja i povećani liberalizam na plesnom podijumu”, koji se vezivao sa američkom i afroameričkom kulturom (Katarinčić, 2012).

U središtu ovih rasprava bilo je Kraljevsko društvo plesnih učitelja (eng. Imperial Society of Dance Teachers), koje je osnovano 25. jula 1904. u londonskoj četvrti Koven Garden (eng. Covent Garden) u hotelu Sesil (eng. Cecil), a koje je tokom 1925. promenilo svoj naziv u Kraljevsko društvo učitelja plesa (eng. *Imperial Society of Teachers of Dancing*) (Preuzeto sa https://www.istd.org/about-us/history). Osnovni cilj udruženje bio je okupljanje i obrazovanje plesnih učitelja raznih plesnih stilova, a vremenom i definisanje standarda „engleskog stila“ plesanja.

Klasični plesovi sportskog plesa, poput fokstrota i valcera, predstavljaju osnovu savremenih takmičarskih plesnih disciplina sportskog plesa u koje se ubrajaju latinoamerički, standardni i kombinacija 10 plesova (https://www.worlddancesport.org/About/Dance_Styles). Tako se za ovu grupu plesnih disciplina navodi da su atraktivni, nastali izdvajanjem pojedinih plesova iz originalnog konteksta, sa ciljano prerađenim plesnim koracima i tehnikom izvođenja (Katarinčić, 2012). Međutim, razvoj društva, muzičkih i plesnih stilova tokom civilizacijskog hoda čovečanstva, uticao je na nastanak i razvoj novih plesnih disciplina sportskog plesa, te se tako s druge strane, nalaze takozvani savremeni plesovi sa svojih sedam grupa plesnih stilova u koje spadaju: umetnički sportski ples (Artistic DanceSport), karipski sportski ples (Caribbean DanceSport), narodni sportski ples (Folkloric DanceSport), izvođačko-umetnički plesovi (Performing Arts Dances), „uglađeni“ plesovi (Smooth Dances), urbani plesovi (Urban DanceSport), kao i disko i akrobatski disko plesovi (Disco Dance and Acrobatic Disco Dance) (World DanceSport Federation Competition Rules, 2019).

Shodno navedenom treba istaći, da jedan od problema sportskog plesa, pogotovo imajući u vidu aktuelne promene, predstavlja različito definisanje i poimanje istog. Naime, pojedini smatraju da je ples umetnost, a ne sport. Na taj način, plesači su umetnici a ne sportisti, iako svoje pripreme za takmičenja i nastupe realizuju prema planiranim i programiranim trenažnim procesima. Shodno tome, cilj rada je ukazati na aktuelne trendove Svetske federacije sportskog plesa, kao jedne od najvećih međunarodnih plesnih organizacija.

Svetska Federacija sportskog plesa

Svetska Federacija sportskog plesa (eng. *World Dance Sport Federation - WDSF*) je međunarodna organizacija, koja uređuje prava i obaveze pojedinaca, plesnih organizacija i njenih članova u svim plesnim disciplinama, na takmičenjima svih nivo (od međunarodnog do nacionalnog. Nastala je tokom dvadesetih godina prošlog veka, zahvaljujući inicijativi nekoliko evropskih zemalja za postepeno razvijanje plesa kao organizovanog sporta na globalnom, i definisanju njegovih normi (https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_All_Starte).

Inicijativa za organizaciju plesnih takmičenja, ali i defisanje „engleskog stila" plesanja, koji je bio prihvaćen i od ostalih evropskih zemalja, potekla je od engleskih učitelja plesa. Međutim, inicijativa za nastanak Međunarodna amaterske federacije plesa (fra. *Fédération Internationale de Danse pour Amateurs - FIDA*), koju je 10. septembra 1935. u Pragu osnovalo devet evropskih zemalja, potekla je od Nemačkog nacionalnog udruženja sportskog plesa (nem. *Reichsverband für Tanzsport – RfT*). Ova plesna organizacija održala je prvo svetsko prvestvo 1936. u Bad Nojhemu (*Bad Nauhemu*) u Nemačkoj. Drugi svetski rat, ali i raskol između amaterskih i profesionalnih plesača uticali su da, 1956. Međunarodna amaterska federacija plesa prestane sa svojim aktivnostima. (https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_All_Started)

Godinu dana nakon prestanka rada Međunarodne amaterske federacije plesa osam evropskih zemalja, ponovo na inicijativu Nemačke, 1957. osniva Međunarodno veće amaterskih plesača (eng. *International Council of Amateur Dancers - ICAD*), na čijem čelu je bio Oto Tajpel (nem. *Otto Teipel*). Smena predsednika, juna 1965, dovodi do potpisivanja značajnog sporazuma s Međunarodnim većem društvenog plesa (eng. *International Council of Ballroom Dancing - ICBD*), kojim je u to vreme predsedavao Aleks Mur (eng. *Alex Moore*). Međunarodno veće amaterskih plesača menja svoje ime 11. novembra 1990. u Međunarodnu federaciju sportskog plesa (*International Dance Sport Federation - IDSF*), koju Međunarodni olimpijski komitet 1995. priznaje kao privremenog, a 1997. kao punopravnog člana. (https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_All_Started) Od tog momenta, Međunarodna federacija sportskog plesa i sve njene članice se obavezuju da će poštovati i slediti pravila olimpizma u želji, i sa ciljem da ples u budućnosti postane deo olimpijskih sportova.

Značajna prekretnica u radu federacije, nastala je pridruživanjem jedne od najvećih međunarodnih plesnih organizacija savremenog plesa - Međunarodne plesne organizacije (*International Dance Organization - IDO*) 2004. godine. Naredna značajna promena dešava se 2011. kada na skupštini, održanoj u Luksemburgu, Međunarodna federacija sportskog plesa menja ime u Svetska federacija sportskog plesa (https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_Continued).

Pored svega navedenog, možda najznačajnije promene u Svetskoj Federaciji sportskog plesa nastaju s projektom nazvanim „Vizija 2012" (eng. Vision 2012). Naime, posle petodecenijskog stavljanja u fokus latinoameričkih i standardnih plesova, otvara se novo poglavlje u organizaciji sportskog plesa – prostor savremenog plesa (https://www.worlddancesport.org/WDSF/Vision). Ova promena nastaje, zbog postepenog prestanka članstva Međunarodne plesne organizacije u Svetskoj federaciji sportskog plesa, te novi plesni stilovi savremenog plesa postaju deo Takmičarskog pravilnika Svetske federacije sportskog plesa.

Iako je sportski ples 1997. službeno priznat kao olimpijski sport, takvo priznanje nije dostiglo afirmaciju uključivanja sportskih plesnih disciplina, prvenstveno standardnih i latinoameričkih plesova kao konvencionalnih plesnih disciplina sportskog plesa, u programe Olimpijskih igara. Međutim, verovatno na iznenađenje mnogih poštovalaca konvecionalnih plesnih disciplina sportskog plesa, pod okriljem Međunarodnog olimpijskog komiteta 2018, na letnjim olimpijskim igrama mladih (*Youth Olympic Game*) održanim u Buenos Ajresu, po prvi put održano je takmičenje u jednoj plesnoj disciplini Svetske federacije sportskog plesa, i to brejkdensu (Breaking). Uspeh ovog takmičenja, naveo je čelnike Izvršnog odbora Međunarodnog olimpijskog komiteta, da pokrenu predlog uvođenja ove plesne discipline u program Olimpijskih igara, koje će se održati u Parizu 2024. godine (https://www.worlddancesport.org/News/WDSF/IOC_Executive_Board_gives_thumbs_up_for_Breaking_at_Paris_2024-2905).

Novi trendovi u takmičarskom pravilniku Svetske Federacije sportskog plesa

Na osnovu analize trenutno važećeg Takmičarskog pravilnika Svetske federacije sportskog plesa (eng. *World Dance Sport Federation Competition Rules*, 2019)

može se reći, da je većina plesova izdvojena iz originalnog konteksta i standardizacijom pretvorena u sportske, kao i da su različitog porekla, ritma, tempa i estetike. Za pojedine plesove, može se složiti s konstatacijom Katarinčićeve (2012), da se standardizovane verzije izvođenja u potpunosti odvajaju od plesova na kojima su zasnovani i predstavljaju neku vrstu „pročišćene“ verzije.

Shodno navedenom, nameće se pitanje - šta je sportski ples? Ovo pitanje se ne nameće sa stanovišta da li je sportski ples umetnost ili sport, ili u kojoj meri su pojedini plesovi izdvojeni iz originalnog konteksta, već sa stanovišta trenutno postojećih takmičarskih plesnih disciplina. Naime, Takmičarskim pravilnikom (World Dance Sport Federation Competition Rules, 2019, str. 9-10) obuhvaćena su takmičenja u sledećim plesnim disciplinama: standardni i latinoamerički plesovi, rokenrol i bugi-vugi, čirliding i čirdensing, kantri i linijski plesovi, urbani plesovi, izvođački, scenski i pozorišni ples, karipski plesovi, umetnički sportski plesovi, sportski ples oko šipke, narodni ples i ples u invalidskim kolicima. Takmičarska pravila u pojedinim plesnim disciplinama uređuju pridružene članice Svetske federacije sportskog plesa. Na taj način, takmičarska pravila u rokenrolu i bugi-vugiju propisuje Svetska rokenrol konfederacija (eng. *World Rock'n'Roll Confederation*); kantri i linijskim plesovima Svetska federacija kantri i linijski sportskih plesova (eng. World Country and Line DanceSport Federation); zatim čirlidingu i čirdensu Međunarodna federacija čirlidinga (eng. *International Federation of Cheerleading*) i plesu u invalidskim kolicima Tehnički komitet sportskog plesa u invalidskim kolicima pri Međunarodnom paraolimpijskom komitetu (eng. *Wheelchair DanceSport Technical Committee - International Paralympic Committee*).

Daljom analizom Takmičarskog pravilnika može se reći, da se plesovi dele shodno broju plesača. Tako se ukazuje na takmičenje parova, gde par podrazumeva jednog plesača i plesačicu. Danas se takmičenja parovnih plesova organizuju u tri discipline: latinoamerički plesovi, standardni plesovi i kombinacija 10 plesova (Лабудовић, Мандарић, Мацура и Московљевић, 2018), kojima su dodate nove discipline: šoudens latin i standard (Showdance LA / ST), takmičenja formacija (Formations) i takmičenje timova (Team Matches).

Tabela 1. Plesni stilovi savremenog plesa.

GRUPE PLESNIH STILOVA	PLESNE DISCIPLINE PO GRUPAMA	PLESNE KATEGORIJE PREMA BROJU TAKMIČARA
Umetnički sportski ples	Sinhroni sportski ples Koreografski sportski ples	mala grupa (3 - 7 takmičara) plesna grupa (8 - 20 takmičara) velika grupa (21 i više takmičara)
Karipski plesovi	Salsa na jedan Merege Baćata Salsa na dva	parovni ples
Narodni sportski ples	Trbušni ples Flamenko	solo, duo, trio mali tim (4 - 8 takmičara) veliki tim (9 - 24 takmičara) mega tim (25 i više takmičara)
Izvođačko-umetnički plesovi	Džez ples (up/slow) Moderni ples Šouples	solo, duo, trio grupa (4 - 8 takmičara) formacija (9 - 24 takmičara) mega tim (25 i više takmičara)
„Uglađeni" plesovi	Valcer Tango Fokstrot	parovni ples
Urbani sporski ples	Brejkdens Hip-hop Hip-hop betl Strit dens šou Tehno Elektik Bogi Strit džez /MTV stajl	solo, duo grupa (4 - 8 takmičara) formacija (9 - 24 takmičara) mega tim (25 i više takmičara)
Disko	Disko ples Akrobatski disko ples	solo, duo grupa (4 - 8 takmičara) formacija (9 - 24 takmičara) mega tim (25 i više takmičara)

U tabeli 1, prikazane su plesni stilovi savremenog plesa koji su definisani Tak-

mičarskim pravilnikom, a koji predstavljaju najveću novinu u porodici sportskog plesa. Može se reći da su plesni stilovi savremenog plesa, uticali na nedoumicu i ranije postavljeno pitanje šta se podrazumeva pod sportskim plesom, te koliko ples gubi na polju umetnosti.

Pored navedenog, na osnovu analize takmičarskih pravilnika, silabusa za standardne i latinoameričke plesove, priručnika za pravila i propise brejkdensa, kao i pojašnje pravila za plesne stilove savremenog plesa Svetske federacije sportskog plesa, može se reći da se i dalje nedovoljno pažnje posvećuje proceni (ocenjivanju) izvođenja. Naime, ocenjivanje izvođenja na plesnim takmičenjima se zasniva, kao i u drugim estetskim sportskim granama, na proceni sudija ili sudijskog žirija. Međutim, za razliku od ostalih estetskih sportskih grana, u sportskom plesu, još uvek, nisu jasno i precizno definisani kriterijumi za ocenjivanje izvođenja takmičara, što daje prostor velikom procentu subjektivnog ocenjivanja od strane sudija.

Svetska Federacija sportskog plesa i Plesni savez Srbije

Piramidalna organizacija sporta postoji i kada je plesni sport u pitanju. S tim u vezi, plesni klubovi Srbije su članice Plesnog saveza Srbije, koji je član Svetske federacije sportskog plesa. Ujedno, Plesni savez Srbije prepoznat je od Ministarstva omladine i sporta kao granski sportski savez za granu sporta – sportski ples (LA / ST i Moderni plesovi). Potrebno je istaći, da u ovom trenutku velikih promena za plesni sport, kako na nacionalnom tako i međunarodnom nivou, položaj Plesnog saveza Srbije u međunarodnoj organizaciji je izuzetno značajan.

Naime, Srbija je prva zemlja u kojoj je održano probno otvoreno takmičenje u disciplinama savremenog plesa u oktobru 2017. i, nakon godinu dana, prvo zvanično takmičenje Svetske federacije sportskog plesa - „WDSF Open“, za iste discipline u okviru međunarodnog takmičenja „Beodance Open“. Na tom takmičenju sudije iz Srbije, koje su imale iskustvo u suđenju ovih plesnih disciplina, po prvi put su s privremenom licencom zvanično sudile jedno takmičenje pod okriljem Svetske federacije sportskog plesa. Takođe, treba istaći da je prvi sudijski kongres za discipline savremenog plesa u okviru Svetske federacije sportskog plesa i organizacija ispita za buduće međunarodne sudije održano u Beogradu 17. maja 2019. godine (https://www.worlddancesport.org/News/WDSF/WDSF_Adjudicators_Congress_for_Hip_Hop_Disco_Dance_and_Stage_Dance_(Performing_Art)-2904). Veliko priznanje Plesnog saveza Srbije u Svetskoj federaciji pokazuje i činjenica, da prvi put u istoriji plesa Srbija ima svog člana u pretsedništvu Svetske federacije sportskog plesa, i to na mestu u potpredsednika.

Zaključak

Ljudska potreba za plesnim nadmetanjem imala je uticaj na nastanak i razvoj relativno mlade sportske grane - sportskog plesa, kao i osnivanja međunarodnih organizacija, koje uređuju i organizuju plesna takmičenja. Jedna od tih organizacija je Svetska federacija sportskog plesa, koja je kao sportska organizacija prihvaćena od strane Međunarodnog olimpijskog komiteta.

Promene u društvu i društvene potrebe, uticale su i na različite puteve razvoja Svetske federacije, a samim tim direktno i sportskog plesa. S tim u vezi, može se zaključiti da je sportski ples stilizovana estetska sportska grana, s visokim stepenom umetnosti, koja je izgradila sopstvene estetske oblike. Nastao iz društvenih plesova, kroz svoj razvojni put, sportski ples postao je internacionalni, standardizovani i profesionalni ples. Na kraju treba istaći da su, aktuelni trendovi u Svetskoj federaciji sportskog plesa uticali na, približavanje ove mlade sporske grane takmičenju na olimpijskim igrama. Međutim, čelnici federacije treba da učine znatno veće napore, pogotovo po pitanju definisanja kriterijuma ocenjivanja, kako bi sve plesne discipline sportskog plesa ugledale svetla pozornice olimpijskih igara.

Literatura

1. Cresswell, T. (2006). You Cannot Shake that Shimmie Here. Producing Mobility on the Dance Floor. Cultural Geographies, 13(1), SAGE, 55 - 77.
2. Imperial Society of Teachers of Dancing (2019). History. Dostupno 15. maja 2019. na: https://www.istd.org/about-us/history
3. Katarinčić, I. (2013). Paradoks sportskog plesa. Etnološka tribina 35, 42, 207 – 224.

UDK: 793.3:061.2
Stručni članak

4. Лабудовић, Д., Мандарић, С., Мацура, М. и Московљевић, Л. (2018). Антропометријске карактеристике и телесни састав плесача латиноамеричких плесова Србије. Физичка култура, 72(2), 200 – 208.
5. Obradović, V. (2008). Maga Magazinović: umetnost plesa i žensko pismo (pedagogija – feminizam – umetnička praksa), (Magistarska teza). Beograd: Univerzitet umetnosti.
6. Sachs, C. (2002). World history of the dance. New York: W.W. Norton & Company.
7. World DanceSport Federation (2019). Dance Style. Dostupno 15. maja 2019. na: https://www.worlddancesport.org/About/Dance_Styles
8. World DanceSport Federation (2019). How II All Started. Dostupno 15. maja 2019. na: https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_All_Started
9. World DanceSport Federation (2019). How II Continued. Dostupno 15. maja 2019. na: https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_Continued
10. World DanceSport Federation (2019). Vision. Dostupno 15. maja 2019. na: https://www.worlddancesport.org/WDSF/Vision
11. World DanceSport Federation (2019). World DanceSport Federation Competition Rules. Dostupno 15. maja 2019. na: https://www.worlddancesport.org/Rule/Competition/General
12. World DanceSport Federation (2019). IOC Executive Board gives thumbs up for Breaking at Paris 2024. Dostupno 15. maja 2019. na: https://www.worlddancesport.org/News/WDSF/IOC_Executive_Board_gives_thumbs_up_for_Breaking_at_Paris_2024-2905
13. World DanceSport Federation (2019). WDSF Adjudicators Congress for Hip Hop, Disco Dance and Stage Dance (Performing Art)- Dostupno 15. maja 2019. na: https://www.worlddancesport.org/News/WDSF/WDSF_Adjudicators_Congress_for_Hip_Hop_Disco_Dance_and_Stage_Dance_(Performing_Art)-2904

PROJEKAT “POVRATAK KORENIMA”

UDK: 796(091)
Stručni članak

Nikola Tanasijević[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Projekat ,,Povratak korenima“ je osmišljen kao odgovor na sve veće probleme sa kojima se deca svesno ili nesvesno susreću, od hipokinezije (Branković, Martinović, Miletić, Rajković, 2018), preterane urbanizacije (Miletić, Rajković, Branković, 2018) preko loše ishrane, poremećenih socijalnih odnosa (Miletić, Rajković, Vidaković, 2016), komunikacije, identiteta (Miletić, 2011), a koje utiču nezdravo na sam rast i razvoj deteta.

Projekat ,,Povratak korenima“ obuhvata društvene aktivnosti dece i implementaciju novih znanja i veština u svakodnevni život učesnika kampa. Iz jednog trenda etno turizma, koji nam otvara vrata neke bliske prošlosti, ovaj projekat prelazi u samu potrebu da deca saznaju ko su i odakle potiču, a sve kroz njima prilagođen kreativni rad i aktivnosti (Rajković, Miletić, Branković 2018). Kako deca iz Srbije, tako deca iz dijaspore tj. njihovi roditelji koji su iz raznih razloga emigrirali iz zemlje i zasnovali porodicu u inostranstvu, imaju veliku želju da prenesu na decu saznanje o sopstvenim korenima kojih su i oni deo, usavrše ili nauče jezik, vide deo folklora i narodnog stvaralaštva, upoznaju neiskorišćene potencijale prirode Srbije (Miletić, Rajković, Mitrović, 2018) i istorijski razvoj Srbije, socijalizuju se sa vršnjacima, razviju empatiju, komunikaciju i zdrave sportske navike, što bi bio cilj ovog projekta.

Projekat “Povratak korenima“ je zamišljen kao edukativno-vaspitno-ekološki kamp (Miletic, Davidovic, Rajkovic, Tomasevic, 2016). Trajanje samog programa bi bilo sedam dana, a stacionirani bi bili na obroncima nacionalnog parka Tara, tačnije u selu Kremna, selu zanimljive istorije i još zanimljivijih ljudi, u čijoj se okolini nalazi gore pomenuta planina Tara, planina Zlatibor, Mokra gora, Užice, Kadinjača, Zlakusa i Višegrad.

U duhu samog projekta smeštaj bi bio u etno kompleksu ,,Tarabića kolibe“ u Kremnima. Kompleks ,,Tarabića kolibe“ ima kapacitet od trideset ležajeva sa tendencijom širenja kapaciteta. Sobe su smeštene u vajate. U sklopu kompleksa se nalazi muzej starih eksponata i oruđa, restoran domaće kuhinje prilagođen potrebama učesnika (plastenik i bašta iz kojih se ubiraju plodovi za sveže obroke), uređena igrališta za košarku, fudbal, odbojku. Takođe i bazen kao i suvenirnice. Ukratko, kompleks sadrži sve ono što je potrebno da bi se zadržao komfor svakodnevnog života učesnika kampa (Miletić, Miletić, Rajković, 2016), a osetio jak duh tradicije.

Program kampa je osmišljen kao višednevni boravak dece uzrasta devet i deset godina (treći i četvrti razred osnovne škole), sa dodatnim sadržajima koji obuhvataju izlete, radionice, nadmetanja, kulturno-umetnički program (Jotov, 2015). Podrazumevane aktivnosti u kampu su jednake važnosti kao i ostale aktivnosti i podrazumevaju održavanje lične higijene, sređivanje soba, brige o okolini, i tačno vreme obroka (Miletić, Rajković, 2016). Istorijski prikaz lokaliteta predviđenih u programu kao i aktivnosti u kampu bi se izvodio po etapama razvoja društva, od najstarijih vremena pa do danas, što

UDK: 796(091)
Stručni članak

bi deci dalo jasniju sliku celog kampa. Uzrast dece trećeg i četvrtog razreda Osnovne škole je uzet smisleno, zbog pozitivnog transfera međupredmetnih kompetencija na svakodnevni život učesnika kampa.

Polazak na kamp ,,Povratak korenima“ bi bio iz Beograda, sa prethodno dogovorenog mesta. Učesnici bi bili upoznati sa programom kampa i podrazumevanim aktivnostima kroz animaciju i potencijalnim sadržajima tokom puta do kampa (zaustavljanje i obilazak kod značajnih objekata, kulturno-istorijskih spomenika, prirodnih atrakcija), sa prigodnim dočekom u samom kompleksu ,,Tarabića kolibe“.

DAN KAMPA	SADRŽAJI	
1.	**Prvi dan** kampa, bio bi rezervisan za obilazak i upoznavanje spomenika prirode kao najstarijih po postanku (pećine, vodopadi, flora i fauna, reke), a po povratku u kamp bi uz podrazumevane aktivnosti, počeli sa učenjem narodnih igara.	
2.	**Drugi dan** bi bio rezervisan za upoznavanje duhovne baštine, poseta crkvama i manastirima a na putu povratka u kamp i poseta vodenici potočari. Uz podrazumevane aktivnosti u kampu bi napravili simulaciju prela i posela, kao i takmičenje u seoskim sportskim igrama.	
3.	**Treći dan** je planiran za narodnu baštinu, posetom muzeju na otvorenom u Sirogojnu, muzeju pletilja,muzeju na otvorenom ,,Terzića avlija“ i grnčarskoj radionici u Zlakusi, kući Tarabića. A po povratku u kamp bi učili narodne plesove i izvorne pesme.	
4.	**Četvrtog dana** bi posetili hidrocentralu u Užicu (u ono doba prvu u Evropi), muzej u istom gradu (postavku iz Drugog svetskog rata) i spomen park Kadinjaču. Povratak u kamp bi bio rezervisan za pešačku turu i razgledanje okoline i učenju predratnih i posleratnih sportskih igara.	
5.	**Peti dan** je planiran u samom kompleksu, gde bi se učili tradicionalni seoski poslovi, rukovanje oruđem, spremanje tradicionalnih jela, u vidu interaktivnih radionica. Nakon odmora pristupilo bi se čitanju tradicionalnih pesama i prepričavanju legendi, a kao kruna uspešnog dana bi bio dolazak gajdaša i frulaša.	
6.	**Šesti dan** je predviđen za obilazak novih kulturnih objekata, gde bi obišli galeriju genijalnog stvaraoca Miladina Lekića i njegove impozantne skulpture u drvetu, Drvengrad i vožnju ,,Ćirom“ na popularnoj Šarganskoj osmici.	
7.	Poslednji, **sedmi dan** je priprema za povratak kući, po želji kupovina suvenira i proizvoda domaće radinosti i dobijanju poklona u vidu tradicionalnih kapa šajkača (u boji nacionalne zastave) kao i majica koje će ih podsećati na lepe trenutke i ponovni dolazak.	

Pozitivne strane ovog projekta su pre svega druženje, igra i učenje novih sadržaja (Jotov, 2013), a sve je to usmereno ka zdravom detetu, a posle odraslom čoveku

sa zdravim navikama i veštinama, koje može da primeni u svakodnevnom životu (Miletić, 2018). Kao dete, primenu može vršiti kroz školske sadržaje i igru, a kao odrasli kroz životne situacije, usmeravanje svojih potomaka i stvaranju još boljih ljudi i ideja. Sa druge stane razvoj regije i prepoznatost od lokalne samouprave, razvoj sela i turizma i uključenost mnogih potencijalnih interesenata i resornog ministarstva mogu doprineti da ovaj projekat zaživi na više lokacija u Srbiji.

To istovremeno povlači više radnih mesta, ljudi školovanih na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja.

Sami korisnici kampa bi imali mogućnost izbora da upoznaju Srbiju iz "više uglova" (zapadna, južna, istočna, severna Srbija).

Kroz sopstveno zalaganje i promociju preko sajta, društvenih mreža, i lokalnih radio i TV stanica kao i prezentaciju po kulturno-umetničkim društvima, školama i sportskim klubovima, uz odgovarajući repro materijal ovaj kamp može da ima nacionalni značaj, ali pre svega značaj za razvoj deteta gde ćemo zajedno pogledati daleko u prošlost, a ustvari videti mnogo dalje u budućnost.

Deca iz Srbije i dijaspore bi bila, kao i što već jesu najveći zalog za budućnost, očuvanje i čuvanje sopstvenih korena i prebogatog jezika, kao i onoga što se zove sopstveni identitet, a to je ono da znamo odakle smo čak i kada idemo daleko.

Literatura

1. Branković, D., Martinović, D., Miletić, V., Rajković, Ž. (2018). Stavovi učenika mlađeg školskog uzrasta o načinu korišćenja slobodnog vremena i boravka u prirodi, Učiteljski fakultet u Beogradu, Inovacije u nastavi. Vol 31, br. 2 (22-28).
2. Jotov, N. (2013). Bele i zelene škole, metodski priručnik za organizatore nastave u prirodi. Asocijacija Sport za sve, Beograd.
3. Jotov, N. (2015). Sportska animacija u oblasti aktivnosti u prirodi. Povratak prirodi. br 1, 2015. str. 44-45.
4. Miletić, V. (2011). Izlaz, iza otvorenih vrata. SIA, Beograd.
5. Miletić, V. (2018). Praktikum predmeta Aktivnosti u prirodi – drugo izdanje, Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
6. Miletic, V., Davidovic, Z., Rajkovic, Z., Tomasevic, S. (2016). Infrastructure Model of Self-Sustaining Ecological Camp. SPOFA, International Monograph Sport Facilities Modernization and Reconstruction, University of Belgrade, Faculty of sport and Physical Education. Belgrade (226-235).
7. Miletić, V., Miletić, K., Rajković, Ž. (2016). Postupci organizacije edukativnog kampa. 12. Međunarodna konferencija: Obrazovanje u sportu. Fakultet za menadžment u sportu - Alfa BK Univerzitet. Zbornik radova. str. 29-38.
8. Miletić, V., Rajković, Ž. (2016). Faza kontrole u sistemu organizacije edukatvinog kampa. Prva međunarodna konferencija Sport, rekreacija i zdravlje. Visoka sportska i zdravstvena škola. Zbornik radova. str. 182-189.
9. Miletić, V., Rajković, Ž., Branković, D. (2018). Causes of Negative Attitudes of Students of Elementary School Younger Grades Towards Campings. Facta Universitatis Vol. 16, No. 3, 621-630.
10. Miletić, V., Rajković, Ž., Vidaković, H.M. (2016). Stavovi studenata Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja iz Beograda o uticaju alpinističkih aktivnosti na socijalizaciju grupe i budući rad u struci. Fizičko vaspitanje i sport kroz vekove. 3(2), 40-52.
11. Miletić, V., Rajković, Ž., Mitrović, D. (2018): Obale akvatorije Srbije, (ne)iskorišćeni kilometri za realizaciju nautičkog kampovanja, Knjiga sažetaka, 1. Internacionalna nautička konferencija Voden 2017. Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, str. 36.
12. Rajković, Ž., Miletić, V., Branković, D. (2018). Preferencije dece mlađeg školskog uzrasta prema logorovanju. Sport i zdravlje XIII, 1 (73-81).

UDK: 793:616.894
Stručni članak

SAVREMENA POSTIGNUĆA VEŽBANJA UZ MUZIKU KAO NEFARMAKOLOŠKE TERAPIJE OBOLELIH OD DEMENCIJE

Dragana Labudović[12], Milica Simić[3], Sanja Mandarić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd
[2]Plesni klub "Kalipso", Beograd
[3]Gradski centar za fizičku kulturu "Stari DIF", Beograd

Uvod

Francuska enciklopedija (Diderot i d'Alembert, 1765) daje uvid u ranu upotrebu termina demencija koji označava „bolest koja se sastoji od paralize duha koju karakteriše ukidanje sposobnosti razmišljanja", pri čemu postoji slabljenje razumevanja i pamćenja, glupo ponašanje i nemogućnost shvatanja (Burns, O'Brien, & Ames, 2005, str. 4). "Demencija" je prvobitno značila "van svog uma", od latinskog de (van) i mens (um) (Maj & Sartorius, 2002). Tokom druge polovine devetnaestog veka, na osnovu kliničkih opažanja, demencija počinje da se smatra sindromom i vezuje se za različite poremećaje (Burns, O'Brien, & Ames, 2005) od kojih je, svakako, najzastupljenija Alchajmerova bolest (Alzheimer's disease – AD) (Butler & Radhakrishnan, 2011; Fang, et al., 2017; Leggieri, et al., 2019; Li, et al., 2015; Maj & Sartorius, 2002), zatim vaskularna, mešovita, demencija Levijevih tela i drugi oblici demencije (Maj & Sartorius, 2002). Danas, demencija podrazumeva „hronično, globalno, nepovratno pogoršanje pamćenja, izvršne funkcije i ličnosti" (Butler&Radhakrishnan, 2011), to je „neurološki sindrom, koji se karakteriše postepenim pogoršanjem višestrukih kognitivnih funkcija, emocionalne kontrole i društvenog ponašanja", a u kasnijoj fazi i motoričke sposobnosti (Van de Winckel, et al, 2004). Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (World Health Organization - WHO), klinički opis za mentalne i bihevioralne poremećaje demencije obuhvata: 1) pad u pamćenju do te mere da ometa svakodnevne aktivnosti ili otežava ili onemogućava samostalan život; 2) pad u razmišljanju, planiranju i organizovanju svakodnevnih aktivnosti; 3) u početku je očuvana svest o okruženju, uključujući orijentaciju u prostoru i vremenu i 4) pad u emocionalnoj kontroli ili motivaciji, ili promena u društvenom ponašanju: emocionalna labilnost, razdražljivost, apatija, poremećaj u ishrani, oblačenju i interakciji sa drugima (Maj & Sartorius, 2002).

Prema nekim istraživanjima, oko 6% ljudi starijih od 65 godina i 30% ljudi starijih od 90 godina imaju neki oblik demencije (Butler & Radhakrishnan, 2011). Broj ljudi sa demencijom ubrzano raste zajedno sa produženjem životnog veka, te se procenjuje da oko 46,8 miliona ljudi širom sveta živi sa demencijom, a 9,9 miliona novih slučajeva demencije se dijagnostikuje svake godine (Satoha, et al., 2017). Utvrđeno je da se stopa prevalence demencije udvostručava sa svakih 5,1 godinu starosti (Maj & Sartorius, 2002).

Zbog visokih stopa prevalence i incidence, pored farmakološke terapije različitih tipova demencije, savremene istraživanja se kreću u pravcu pronalaženja najefektnijih nefarmakoloških terapijskih procedura, a neke od najznačajnijih su muzikoterapija (Leggieri, et al., 2019; Li, et al., 2015), fizičko vežbanje, fizičko vežbanje uz muziku (Cevasco, & Grant, 2003; Satoh, et al., 2017; Satoh, et al., 2014; Spildooren, et al., 2019; Tabei, et al., 2017; Van de Winckel, et al., 2004). Svrha ovih terapija je da se smanji stopa kognitivnog opadanja u ranom stadijumu obolelih od demencije (Tabei, et al., 2018), ali i uključivanje zdravog stanovništva trećeg životnog doba u cilju prevencije istog. Studije ukazuju da se mnogi od pomenutih problema ponekad mogu odložiti, usporiti ili čak preokrenuti sa pravilnim vežbanjem i interakcijom sa okolinom (Cevasco & Grant, 2003). S toga je cilj ovog rada da se ukaže na savremena postignuća primene vežbanja uz muziku kao nefarmakološke terapije kod osoba obolelih od demencije.

Efekat primene muzikoterapije kod obolelih od demencije

Muzikoterapija (MT) je vrsta nefarmakološke intervencije, koju je svetska federacija muzikoterapije definisala kao „profesionalnu upotrebu muzike i njenih elemenata

kao intervencije u medicinskom, obrazovnom i svakodnevnom okruženju... koja optimizuje kvalitet života pojedinca i poboljšava njegovo fizičko, socijalno, komunikativno, emocionalno, intelektualno i duhovno zdravlje i blagostanje“ (Li, et al., 2015).

Muzikoterapija je široko prihvaćena kao potencijalna nefarmakološka terapija za pacijente sa Alchajmerovom bolešću (AD) (Leggieri, et al., 2019) i predstavlja važan metod za poboljšanje kognitivnih funkcija, uključujući pažnju, psihomotornu brzinu, memoriju, orijentaciju i izvršne funkcije, kao i smanjenje neuropsihijatrijskih sindroma AD (Fang, et al., 2017), socijalnu interakciju i ponašanje (Li, et al., 2015). Pretpostavlja se da muzikoterapija deluje preko četiri mehanizma: 1) mehanizam neuroplastičnosti („Neuroplastičnost je sposobnost mozga da vaskulogenezom, sinaptogenezom i neurogenezom odgovori na različite stimuluse“ (Đukić–Dejanović i Borovčanin, 2010)); 2) neurogeneza, mehanizam regeneracije i popravke (steroidi koji se luče prilikom slušanja muzike regulišu neurogenezu, neurozaštitu i kogniciju); 3) neuroendokrini mehanizam (muzikoterapija povećava nivoe hormona, uključujući kortizol, testosteron i estrogen, koji, sa druge strane, pomažu u sprečavanju pogoršanja AD) i 4) neuropsihijatrijski mehanizam (Fang, et al., 2017), preko lučenja nekoliko neurotransmitera (dopamin), neuropeptida (endorfini i endokanabinoidi) i drugih biohemijskih medijatora koji igraju određene uloge u perceptivnoj i emocionalnoj obradi muzike (Li, et al., 2015). Dugoročni mehanizmi mogu biti povezani sa povećanjem cerebralnog protoka krvi i aktivacijom korteksa u frontalnim i temporalnim režnjevima (Li, et al., 2015).

Izbor muzike, takođe, ima izvesni značaj. Individualizovana muzika za pacijenta pokazuje veću korist od muzike koju pacijent ne zna. Upotreba klasične muzike u cilju povećanja kognicije je poznata kao „Mocartov efekat“ što se pripisuje akutnom uzbuđenju uzrokovanom uživanju u slušanju muzike (Leggieri, et al., 2019).

Efekat fizičkog vežbanja obolelih od demencije

Nefarmakološka terapija, posebno fizička, povezana je sa pozitivnim efektima na funkcionalne sposobnosti i kognitivne funkcije starijih osoba. Istraživanja su pokazala da fizička aktivnost pozitivno utiče na kognitivne funkcije kao što su izvršne funkcije, pažnja i psihomotorna brzina (Tabei, et al., 2017), što se uočava kroz poboljšanje rezultata kognitivnih zadataka koji uključuju razmišljanje, pamćenje i vreme reakcije (Cevasco, & Grant, 2003). Pored toga, fizički aktivne osobe imaju nižu srčanu frekvencu i frekvencu u mirovanju, niži sistolni krvni pritisak,povećanu fleksibilnost, snagu, izdržljivosti, agilnost, ravnotežu, viši nivo lipoproteina visoke gustine, što može smanjiti rizik od ishemijske bolesti srca (Cevasco, & Grant, 2003).

Aerobno vežbanje ima pozitivan efekat na odrasle osobe, kako zdrave tako i obolele od AD ili drugog vida demencije, jer vežba povećava volumen hipokampusa. Sadašnji dokazi podržavaju hipotezu da aerobna aktivnost može smanjiti kognitivni pad i ograničiti progresiju AD neuropatologije, što se vidi iz godišnjeg pada od 3 do 5% zahvaćenosti hipokampusa u AD (Yu, et al., 2014). Ove studije pokazuju da aerobna fizička aktivnost može imati zaštitne i regenerativne efekte protiv progresije atrofije srednjeg temporalnog režnja (Satoh, et al ., 2017).

Efekat fizičkog vežbanja uz muziku obolelih od demencije

Muzika je značajan element pogodan za kombinovanje sa fizičkim vežbanjem starijih ljudi iz više razloga. Slušanje muzike aktivira pažnju, memoriju, motoričke funkcije i emocionalnu obradu, poboljšava kognitivne funkcije, te se može koristiti i u prevenciji opadanja kognitivnih funkcija kod starijih odraslih osoba. Istovremeno, muzički ritam utiče na fizički pokret, poboljšava hod i dužinu koraka, što je primećeno kod pacijenata sa Parkinsonovom bolešću koji su učestvovali u muzikoterapiji (Tabei, et al., 2017). Muzika je značajna i sa aspekta motivacije za fizičko vežbanje (Spildooren, et al., 2019; Van de Winckel, et al., 2004), pri čemu oboleli od AD često instinktivno reaguju na poznatu muziku sa pljeskanjem ruku, tapkanjem prstima i pevanjem (Cevasco, & Grant, 2003).

Kod starijih odraslih osoba, fizičko vežbanje uz muziku izaziva veće efekte na vizuelno-prostorne funkcije i dovodi do opsežnijih neuroanatomskih promena, nego same vežbe (Tabei et al., 2017). Kod osoba sa blagom do umerenom demencijom, fizičko vežbanje uz muziku, takođe ostvaruje pozitivnije efekte na kognitivne funkcije i aktivnosti svakodnevnog života od kognitivne terapije ili samo vežbanja (Satoh, etal ., 2017).

UDK: 793:616.894
Stručni članak

Muzika tokom vežbanja treba da ima jasan ritam pri odgovarajućoj brzini pokreta, jer ritam ima značajan uticaj na motornu kontrolu i, ukoliko je uklopljen u muzički kontekst, može povećati angažovanje prilikom vežbanja kod osoba sa demencijom (Mathews, Clair, & Kosloski, 2001). Instrumentalna muzička pratnja tokom vežbi takođe povećava fokus i učešće starijih osoba sa demencijom u programu grupnog vežbanja (Spildooren, et al., 2019).

Uticaj muzike pri vežbanju se objašnjava funkcijom parijetalnih režnjeva koji učestvuju u vizuospacijalnoj i somatosenzornoj funkciji, uključujući sliku tela, kao i percepciji muzike u mozgu (Satoha, et al., 2017).

Savremena istraživanja uticaja vežbanja uz muziku osoba obolelih od demencije

Istraživanja uticaja vežbanja uz muziku pokazala su veliki značaj ovog vida nefarmakološke terapije osoba obolelih od demencije.

Istraživanje koje su sproveli Cevasko i Grant (Cevasco, & Grant, 2003) imalo je dva eksperimenta. U prvom eksperimentu učestvovalo je 14 osoba (4 muškarca i 10 žena) sa dijagnozom ranog do srednjeg stadijuma AD. Sprovedeno je 38 sesija, u trajanju od 50 minuta tokom perioda od 8 meseci. Autori su upoređivali efekte dve različite metode vođenja vežbi: verbalno objašnjenje vežbe predstavljeno samo jednom pre svakog novog kretanja i kontinuirano verbalno vođenje prilikom vežbanja pri svakom ponovljenom izvođenju pokreta. Rezultati su pokazali da ne postoji značajnu razlika između ova dva metoda vođenja vežbi ($F(1,13) = 2,62; p > 0,05$).

U drugom eksperimentu učestvovalo je 12 učesnika (1 muškarac i 11 žena) sa dijagnozom rane i srednje faze AD. Sprovedeno je 26 sesija (52 aktivnosti) a ispitivan je uticaj vokalne naspram instrumentalne muzike na učešće tokom vežbanja. Rezultati su pokazali veće učešće u vežbanju uz instrumentalnu muziku nego uz vokalnu ($F(1,11) = 3,83; p < 0,09$), pri čemu je uočeno da klijenti ne slušaju određeni zadatak dok slušaju reči pesama i da često tokom studije prestaju da učestvuju u određenom zadatku, ali pevaju sa vokalnom muzikom (Cevasco, & Grant, 2003).

Najveći projekat koji ispituje uticaj vežbanja uz muziku na zdravu populaciju starijih osoba i na obolele od demencije je Mihama – Kiho Scan Project (1 i 2) koji je obuhvatio više istraživanja tokom niza godina u gradovima Mihama i Kiho u Japanu.
Prvo istraživanje (Satoh, et al., 2014) ispitivalo je efekat vežbanja uz muziku na kognitivne funkcije zdravih starijih osoba. Učestvovalo je 119 ispitanika starosti 65–84 godine, od kojih je njih 40 izvodilo fizičku vežbu uz muzičku pratnju, 40 subjekata je izvodilo istu vežbu bez muzike, dok je kontrolnu grupu činilo 39 ispitanika. Pre i posle tretmana koji je trajao godinu dana, svaki pacijent je procenjen neuropsihološkim baterijama testova i urađen mu je MRI, kao i specifični regionalni sistem za analizu Alchajmerove bolesti (Voxel-based Specific Regional analysis system for Alzheimer's Disease - VSRAD) korišćen za procenu atrofije srednjeg temporalnog režnja.VSRAD je izumljen 2003. i ima za cilj da pokaže stepen atrofije parahipokampalnog girusa, u svrhu dijagnostikovanja Alchajmerove bolesti (AD) i bazira se na statističkom parametrijskom mapiranju. Rezultati su pokazali značajnosti samo u vizuelno-prostornoj proceni ($p = 0,006$, Kruskal-Wallis test), a višestruko poređenje bilo je značajno između grupe koja je vežbala uz muziku i kontrolne grupe ($p = 0,002$, Mann Whitney U test) i pokazalo je trend poboljšanja u grupi koja je vežbala uz muziku u odnosu na grupu koja je vežbala bez muzike, ali bez značajnosti ($p = 0,022$, Mann-Whitney U test). Značajno poboljšanje u vidu prostorne funkcije uočeno je samo u grupi koja je vežbala uz muziku ($p < 0,001$). VSRAD skor je značajno povećan u grupi koja je vežbala uz muziku ($p = 0,007$) i grupi koja je vežbala bez muzike ($p = 0,030$) što ukazuje na progresiju degeneracije u srednjim temporalnim režnjevima.
Slično istraživanje je sprovedeno i 2017. sa ciljem istraživanja efekta fizičkog vežbanja uz muziku na strukturne promene mozga kod zdravih starijih ljudi u smislu smanjenja gubitka sive i bele moždane mase frontalnog korteksa (Tabei, et al., 2017). U studiji je učestvovao 51 ispitanik u grupi vežbača uz muziku, 61 ispitanik u grupi vežbača bez muzike i 32 ispitanika u kontrolnoj grupi. Analize morfometrije VSRAD su pokazale da je grupa koja je vežbala uz muziku imala veću desnu gornju zapreminu prednjeg girusa i sačuvane zapremine desnog prednjeg cingularnog girusa, levog superiornog temporalnog girusa i insule. Upoređivanjem podataka pre i posle intervencije, pokazani su veći volumeni bilateralnih superiornih frontalnih i parahipokampalnih girusa u grupama koje su vežbale uz muziku i bez muzike u odnosu na kontrolnu grupu ($p<0,05$ nekorigovano). Ova studija je pokazala da fizičko vežbanje u kombinaciji sa muzikom može proizvesti veću korist nego samo fizičko vežbanje, i za kognitivne funkcije i za plastičnost mozga kod starijih osoba. Iako su sadržaj i trajanje vežbanja bili identični za obe grupe, samo

je grupa koja je vežbala uz muziku pokazala značajan napredak u vizualno-prostornoj funkciji u odnosu na kontrolnu grupu.

U trećem istraživanju ovog projekta (Satoh, et al., 2017) cilj je bio utvrđivanje da li vežbanje uz muziku poboljšava kognitivnu funkciju i aktivnosti svakodnevnog života (ADL) kod pacijenata sa demencijom u odnosu na kognitivnu stimulaciju (CS). U istraživanju je učestvovalo 85 pacijenata sa blagom do umerenom demencijom, 43 su činili grupu koja je imala tretman vežbanja uz muziku, a kod 42 pacijenta sprovedena je kognitivna stimulacija. Pre i posle šestomesečne intervencije, pacijenti su procenjivani korišćenjem neuropsiholoških baterija testova, a aktivnosti svakodnevnog života su procenjivane korišćenjem mere funkcionalne nezavisnosti (FIM) podeljene na dva aspekta, motornu i kognitivnu funkciju. Specifičan regionalni sistem za analizu Alzheimerove bolesti (VSRAD) je korišćen za procenu atrofije srednjeg temporalnog režnja i prikaz stepena atrofije parahipokampalnog girusa. Rezultati ukazuju na to da su fizičke vežbe sa muzikom imale veće efekte od kognitivne stimulacije na vizuelno-prostornu funkciju i aktivnosti svakodnevnog života. Promena vrednosti VSRAD nakon šestomesečne intervencije značajno se razlikovala između dve grupe ($p = 0,008$), kod grupe koja je vežbala uz muziku ova vrednost se smanjila, dok se rezultat grupe koja je imala kognitivnu stimulaciju povećao sugerišući progresiju atrofije medijalnog temporalnog režnja (Satoh, et al., 2017).

Istraživanje koje je imalo cilj da utvrdi da li neuropsihološki deficit i atrofija mozga mogu predvideti brzinu poboljšanja nakon nefarmakološkog lečenja kod učesnika sa blagom do umerenom demencijom i uporediti efekte različitih nefarmakoloških intervencija je, takođe deo ovog projekta (Tabei, et al., 2018). Učestvovalo je 46 pacijenata sa blagom do umerenom demencijom, 25 pacijenata je bilo u grupi za fizičko vežbanje uz muziku, a 21 u grupi kognitivne stimulacije. Urađeni testovi (Mini-Mental State Examination - MMSE i Raven's Colored Progressive Matrices - RCPM koji meri i vreme izvođenja, testovi kategorija i slova, kao i testovi za procenu funkcionalnog učinka u vezi sa aktivnostima svakodnevnog života) ukazuju na važnost ranog tretmana, kada je kognitivna funkcija donekle sačuvana kao i na mogućnost predviđanja efikasnosti nefarmakološkog tretmana.

Uticaj vežbanja uz ritmički audio CD na učešće vežbača u grupi stanovnika staračkog doma sa demencijom procenjeni su korišćenjem obrnutog dizajna u tretmanu koji je obuhvatio 18 pacijenata. Kroz niz vežbi pacijenti su pomerali sve veće zglobove u telu da bi unapredili fizičku snagu i fleksibilnost, a program je bio prilagođen i pažljivo testiran u populaciji krhkih, starijih osoba kako bi se odredio odgovarajući tempo i broj ponavljanja za starije životno doba. Grupa je vežbala naizmenično bez muzičke pratnje pa uz ritam sa CD-a. Rezultati su pokazali da su pacijenti 53% angažovani u aktivnostima vežbanja bez muzike tokom početnih posmatranja, učešće grupe se povećalo na 69% tokom vežbanja uz muzički CD, ponovo se smanjila na 41% kada se vežbalo bez muzike i povećala na 68% kada je ponovljena ritmička intervencija (Mathews, et al., 2001).

Spildoren i saradnici (Spildooren, et al., 2019) su procenjivali izvodljivost programa fizičkog vežbanja uz muziku odraslih osoba koje pate od Alchajmerove bolesti (AD). Studija je obuhvatila 5 učesnika sa umerenom AD, tretman se sprovodio tri puta nedeljno (30 min/ sesija), a mere ishoda su ocenjene nakon svakog tretmana. Program progresivnog fizičkog vežbanja uz pomoć video-baziranog treninga sa muzičkom pratnjom je izveden i digitalno snimljen kako bi se ispitala tačnost izvođenja vežbi. Svi učesnici su završili, u proseku, 88,9% sesija. Rezultati su pokazali da je kvalitet izvođenja (procenat maksimalnog kvaliteta) bio iznad graničnih rezultata (50%) za sve vežbe te se može zaključiti da je ovakav program podržan od strane osoba sa AD. Kako istraživači navode, učesnici su bili motivisani i očekivanja prema programu su se vremenom povećavala, a muzika je bila važan faktor za pažnju učesnika sa AD te su sugerisali neophodnost muzike kao motivacionog podsticaja u fizičkim vežbama kako bi se povećalo učešće pacijenata u vežbanju jer su učesnici prestali da se kreću ili su bili manje pažljivi kada se muzika smanjila ili potpuno prestala (Spildooren, et al., 2019).

Procenu efekta programa vežbanja uz muziku na stanje raspoloženja i kognitivne funkcije kod žena sa demencijom ispitivali su Van de Vinkel i saradnici (Van de Winckel, et al., 2004). Istraživanje je sprovedeno u Javnoj psihijatrijskoj bolnici u Rekemu (Limburg, Belgija) i obuhvatilo je 25 pacijentkinja, od kojih je njih 15 pohađalo vežbanje tokom tri meseca, svakodnevno uz muziku u trajanju od 30 minuta. One su upoređene sa grupom od 10 kontrolnih pacijenata, koji su dobili jednaku pažnju kroz svakodnevnu konverzaciju. Efekat na kogniciju je meren Mini-Mental State Examination (MMSE) i Amsterdam Dementia Screening Test 6 (ADS 6) testovima. Eksperimental-

na grupa je pokazala značajno poboljšanje kognicije što je dokumentovano povećanim srednjim rezultatom MMSE od 12,87 / 15,53 i povećanjem srednje vrednosti rezultata na podtestu fluentnosti ADS 6 sa 10 na 14 poena. Kontrolna grupa nije pokazala značajno poboljšanje, bilo na MMSE (srednja vrednost od 10.80 / 11.00) ili na podtestu fluentnosti ADS 6 (srednji rezultati bili su 6,5 / 7 poena). Dok efekti na promene ponašanja nisu bili značajni (Van de Winckel, et al., 2004).

Zaključak

Sve veći broj osoba obolelih od demencije, koji raste zajedno sa produženjem životnog veka svetske populacije, uticao je na pronalažanje najefektnijih nefarmakoloških terapijskih procedura. S tim u vezi, predmet najznačajnijih istraživanja iz ovog prostora je proučavanje efekata muzikoterapije i fizičkog vežbanja.

Na osnovu rezultata istraživanja može se zaključiti o postojanju dobrobiti vežbanja uz muziku starijih osoba, kao i osoba sa umerenom do teškom demencijom, što može predstavljati značajan pristup za odlaganje i usporavanje progresije bolesti. Poboljšanje kognitivnih funkcija (pamćenja, orijentacije, pažnje i koncentracije), smanjenje psiholoških simptoma i poremećaja ponašanja (dezorjentacije, agresije, anksioznoti, depresije i psihoza), poboljšanje kvaliteta života pojedinca uz minimalne štetne posledice, samo su neki od pozitivnih ishoda primene ove nefarmakološke terapije. Mehanizmi kojima vežbanje uz muziku ostvaruje svoje efekte i dalje ostaju nejasni, ali su istraživanja ukazala da, u poređenju sa vežbanjem bez muzike, fizičke vežbe sa muzikom izazivaju veće pozitivne efekte na kognitivne funkcije i dovode do neuroanatomskih promena u mozgu starijih ljudi. Stoga, fizičko vežbanje uz muziku može biti korisna intervencija za odlaganje kognitivnog opadanja.

Literatura

1. Burns, A., O'Brien, J., & Ames, D. (2005). Dementia. London: Edward Arnold Ltd.
2. Butler, R.,& Radhakrishnan, R. (2012). Dementia. Clinical Evidence 2012, 1001.
3. Cevasco, A., &Grant, R. (2003). Comparison of Different Methods for Eliciting Exercise-to-Music for Clients with Alzheimer's Disease. Journal of Music Therapy, 40 (1), 41-56.
4. Đukić-Dejanović, S. i Borovčanin, M. (2010). Neuroplastičnost i nove terapijske mogućnosti u shizofreniji. Engrami, 32(4), 45 – 52.
5. Fang, R., Ye, S., Huangfu, J., &Calimag, D. (2017). Music therapy is a potential intervention for cognition of Alzheimer's Disease: a mini-review. Translational Neurodegeneration 2017, 6(2). Dostupno 02. maja,2019, na: https://translationalneurodegeneration.biomedcentral.com/articles
6. Leggieri, M., Thaut, M.H., Fornazzari, L., Schweizer, T.A., Barfett, J., Munoz, D.G., & Fisher, C.E. (2019). Music Intervention Approaches for Alzheimer's Disease: A Review of the Literature. Frontiers in Neuroscience, 13, Art 132. Dostupno 02. Maja, 2019, na: https://www.frontiersin.org/articles
7. Li, C-H., Liu, C-K., Yang, Y-H., Chou, M-C., Chen, C-H., & Lai, C-L. (2015). Adjunct effect of music therapy on cognition in Alzheimer's disease in Taiwan: a pilot study. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 11, 291 – 296.
8. Maj, M. & Sartorius, N. (2002). Dementia. England: John Wiley & Sons Ltd.
9. Mathews, M., Clair, A., & Kosloski, K. (2001). Keeping the beat: Use of rhythmic music during exercise activities for the elderly with dementia. American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias, 16(6), 377 – 380.
10. Satoh, M., Ogawa, I., Tokita, T., Nakaguchi, N., Nakao, K., Kida, H., & Tomimoto, H. (2017). Physical Exercise with Music Maintains Activities of Daily Living in Patients with Dementia: Mihama-Kiho Project Part 2. Journal of Alzheimer's Disease, 57(1), 85-96.
11. Satoh, M., Ogawa, J., Tokita, T., Nakaguchi, N., Nakao, K., Kida, H., & Tomimoto; H. (2014). The Effects of Physical Exercise with Music on Cognitive Function of Elderly People: Mihama-Kiho Project. Plos one, 9, issue 4.Dostupno 02. maja, 2019, na: https://journals.plos.org/plosone/article
12. Spildooren, J., Speetjens, I., Abrahams, J., Feys, P., &Timmermans, A. (2019). A physical exercise program using music-supported video-based training in older adults in nursing homes suffering from dementia: a feasibility study. Aging Clinical and Experimental Research, 31(2), 279 – 285.
13. Tabei, K., Satoh, M., Ogawa, J., Tokita, T., Nakaguchi, N., Nakao, K., Kida, H., & Tomimoto, H. (2017). Physical Exercise with Music Reduces Gray and White Matter Loss in the Frontal Cortex of Erderly People: the Mihama – Kiho Scan Project. Frontiers in Aging Neuroscience,9, Art 174. Dostupno 02. maja, 2019, na: https://www.frontiersin.org/articles
14. Tabei, K., Satoh, M., Ogawa, J., Tokita, T., Nakaguchi, N., Nakao, K., Kida, H., & Tomimoto, H. (2018). Cognitive Function and Brain Atrophy Predict Non-pharmacological Efficacy in Dementia: The Mihama Kiho Scan Project2. Frontiers in Aging Neuroscience, 10, Artical 87.Dostupno 02. maja, 2019, na: https://www.frontiersin.org/articles
15. Van de Winckel, A., Feys, H., De Weerdt, W., & Dom, R. (2004). Cognitive and behavioural effects of music-based exercises in patients with dementia. Clinical Rehabilitation 2004; 18, 253 – 260.
16. Yu, F., Bronas, U., Konety, S., Nelson, N., Dysken, M., Clifford, J., Wyman, J., Vock, D., & Smith, G. (2014). Effects of aerobic exercise on cognition and hippocampal volume in Alzheimer's disease: study protocol of a randomized controlled trial (The FIT-AD trial). Trials 2014, 15, 394.

UDK: 796.921.071.4
Naučni članak

OKVIR ZA USAGLAŠAVANJE NACIONALNOG SA MEĐUNARODNIM STANDARDOM KVALIFIKACIJA INSTRUKTORA SKIJANJA

Robert Ropret[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Skijanje je sportsko-rekreativna aktivnost kojom se bavi preko 200 miliona ljudi (Vanat, 2015). Veliki broj skijaša ovu aktivnost nauči u školama skijanja uz pomoć instruktora skijanja, a svaka država ima svoj sistem osposobljavanja instruktora. Imajući u vidu rasprostranjenost tržišta rada, od značaja je da se sistemom standarda kvalifikacija i priznavanja kompetencija omogući mobilnost instruktora. U radu je predstavljen okvir za formiranje nacionalnog standarda instruktora skijanja, koji je kompatibilan sa međunarodnim.

Standardi kvalifikacija

Kvalifikacija je formalno priznavanje stečenih kompetencija, izraženo u formalnom dokumentu (uverenju, diplomi ili ispravi), (Zakon o nacionalnom okviru kvalifikacija republike Srbije, 2018). Standardima kvalifikacija se smatraju norme i uslovi koji se primjenjuju na sledeće aspekte (Dinamika kvalifikacija: definisanje i obnavljanje standarda zanimanja i obrazovnih standarda, 2009):

- standardi zanimanja mogu da odrede "glavne poslove koje ljudi obavljaju", opisujući profesionalne zadatke i aktivnosti kao i kompetencije koje su tipične za neko zanimanje. Standardi zanimanja odgovaraju na pitanje "Što je učeniku/kandidatu potrebno da bi se zaposlio?";
- obrazovni standardi mogu da definišu očekivane rezultate nastavnog procesa koji dovode do izdavanja kvalifikacije, program učenja u smislu sadržaja, ciljeva i rasporeda učenja, kao i nastavnih metoda i ustanova, kao što su učenje u okviru preduzeća ili škole. Obrazovni standardi odgovaraju na pitanje "Što učenik treba da nauči da bi bio efikasan na poslu?";
- standardi provere mogu da navedu predmet provere, kriterijum učinka, metode provere i sastav komisije koja je zadužena da izda kvalifikaciju. Standardi provere odgovaraju na pitanje "Kako ćemo znati da je učenik naučio i da je sposoban da radi na poslu?"

Razlozi za izradu standarda su višestruki: transparentnost; preglednost; razumljivost; usklađenost sa zahtevima prakse; olakšan pristup, prohodnost, prepoznatljivost i uporedivost na tržištu rada.

Kvalifikacija standarda zanimanja se vrši na osnovu stečenih kompetencija. Pojam kompetencije se ustalio kao termin koji obuhvata nešto što podrazumeva integrisan skup znanja, veština i sposobnosti koje osoba ima, a koje je čine sposobnom da obavlja određeni posao (ova sposobnost uključuje i stručnost). Svaka kvalifikacija je opisana kroz tri elementa (Nacionalni okvir kvalifikacija, 2010): 1) znanje, 2) veštine, 3) kompetencije, tj. upotreba znanja i veština u konkretnim situacijama.

U Republici Srbiji, Ministarstvo omladine i sporta je definisalo, između ostalih, zanimanje SPORTSKI INSTRUKTOR (skijanja) (Pravilnik o nomenklaturi sportskih zanimanja i zvanja, 2013) sa zvanjima i njihovim obimom i strukturom osposobljavanja (Pravilnik o stručnom osposobljavanju za obavljanje određenih stručnih poslova u sportu, 2010): 1) sportski demonstrator (60časova); 2) sportski instruktor (120 časova); 3) sportski instruktor specijalista (240 časova). Prema Pravilniku o nomenklaturi sportskih zanimanja i zvanja u sportu, definisan je okvir poslova sportskog instruktora: „realizacija procesa osnovnog tehničko-taktičkog obučavanja vežbača i sportista u odnosnoj sportskoj grani, odnosno sportsko-turističkoj aktivnosti; pripremanje materijalno tehničkih uslova za iz-

UDK: 796.921.071.4
Naučni članak

vođenje vežbanja; obezbeđenje preventivnih mera bezbednosti i pružanja prve pomoći kod povreda; izvođenje programa sportskih aktivnosti sa sportistima i sl."

Osim navedenih standarda (naziv zvanja, fond sati, okvirni opis poslova) dalje nije razrađen opis kompetencija (znanja, veština, sposobnosti i stavova), odgovornosti, mogućnosti zapošljavanja i dr. U trenutku objavljivanja ovog rada ne postoji ni standardi kvalifikacija za rad sa decom jer po propisima Republike Srbije u radu decom (do 16. godina starosti) ne mogu da rade osobe koje nemaju visoku stručnu spremu niti su dodatno osposobljeni.

Na međunarodnom nivou, osim opšteg „Standarda kvalifikacija Evropske Unije" (European Commission, 2008) sa 8 nivoa, postoje i pojedinačni standardi za pojedinačna zvanja i zanimanja u skijanju. Njih,u skijanju, određuju nacionalne skijaške organizacije na čelu sa međunarodnom organizacijom instruktora skijanja "International Ski Instructors Association – ISIA". Ova organizacija daje samo okvirni standard (ISIA quality standard for the ISIA stamp and ISIA card) koji obuhvata minimum 320 sati nastave (1/3 je teorijska a 2/3 su praktičan rad na snegu) i osam oblasti/kompetencija: Tehnika; Bezbednost; Metodika; Prva pomoć; Turizam, marketing, komunikacije i osnovna prava; Strani jezik; Životna sredina i priroda; Istorija i kultura. Osim navedenog nema nikakvih preciznijih opisa kompetencija.

Jedan broj nacionalnih federacija (NF) je uredio bliže standarde i međusobna upoređenja kompetencija instruktora: "Kanadski savez instruktora skijanja – CSIA" (CSIA Canadian ski instructor qualifications), "Udruženje profesionalnih instruktora SAD – PSIA" (PSIA National certification standards), "Britanski savez instruktora snežnih sportova – BASI" (BASI Alpine Qualification Pathway), "Savez instruktora snežnih sportova Novog Zelanda – NZSIA" (NZSIA Ski qualifications) (Tabela 1.). Austrija, Italija i Francuska kao velike skijaške nacije imaju svoje standarde koji nisu u potpunosti kompatiblini sa navedenim.

Tabela 1. Usklađenost standarda pojedinih zemalja

ZEMLJA	ORG.	ULAZNI	NAPREDNI	ISIA EKVIV.	ISIA EKVIV.
Novi Zeland	NZSIA	Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Nivo 3
SAD	PSIA	Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Nivo 3
V. Britanija	BASI	Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Nivo 3
Kanada	CSIA	Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Nivo 3

Generalno, opšti standard u većini zemalja je da instruktori mogu da rade u minimum 3, a maksimum 4 nivoa. Nivoi su definisani na sledeći način:

- Nivo 1. Početni/ulazni nivo koji omogućava rad sa početnicima. Imaoci ovog nivoa, najčešće, mogu raditi samo u svojoj matičnoj zemlji.
- Nivo 2. Omogućava rad sa učenicima srednjeg nivoa znanja skijanja na uređenim stazama. Najčešće se priznaje za rad i u drugim, nematičnim zemljama, osim u Francuskoj.
- Nivo 3. Podrazumeva visok nivo stručnosti i omogućava rad sa naprednim skijašima na različitim terenima.
- Nivo 4. Najviši nivo koji se može dostići i omogućava rad sa svim kategorijama učenika, kao i sa kandidatima za buduće instruktore. Omogućava rad svuda u svetu, uključujući i Francusku nakon položenog Euro Testa.

Uvidom u nacionalne programe može se uočiti da, na žalost, nisu definisani kriterijumi šta je „početnik", „srednji", „napredni", „vrhunski" skijaš, kao ni kategorije staza, a koji su jedni od kriterijuma na osnovu kojih se uređuju kompetencije.

Predlog nacionalnih standarda

U cilju razvoja sistema osposobljavanja i njegovog međunarodnog priznavanja, u Republici Srbiji je neophodno izraditi "Nacionalni standard kvalifikacija instruktora skijanja", kojim bi se jasno definisala znanja i veštine neophodne za rad. Izradom nacionalnih standarda stvorile bi se jasne smernice za izradu programa osposobljavanja, utvrđivanja kriterijuma za procenu stečenih veština i znanja kao i "nivoi razumevanja" za utvrđivanje kompatibilnosti i mogućnost uključivanja u druge sisteme. Prethodno je potrebno definisati ishode osposobljavanja:

- ovladavanje veštinama i znanjima potrebnim za obučavanje skijanja

- sticanje sposobnosti identifikovanja i samostalnog rešavanja problema
- preduzimanje svih mera za bezbedno i sigurno sprovođenje programa učenja

Nakon definisanja ishoda potrebno je izraditi sistematizaciju nivoa znanja skijanja, odnosno definisati nivoe znanja (PRILOG: Tabela 2 i Tabela 3.) kao i „Program nacionalne škole skijanja“ sa opisom tehnika, karakteristikama, načinom izvođenja i kriterijumima za procenu uspešnosti.
Predlog standarda kvalifikacija instruktora skijanja (za rad sa odraslima!) može se predstaviti kroz sledeće oblasti:

1. Tehnička kompetentnost
2. Metodička kompetentnost
3. Bezbednosna kompetentnost
4. Znanja

Oblast 1 - Tehnička kompetentnost
Tehnička kompetentnost predstavlja veštine demonstracije tehnike skijanja.

Standard 1	Izvođenje varijanti tehnike kretanja
	Demonstrira osnovne stavove u skijanju, varijante kretanja na horizontalnoj podlozi, načine ustajanja, penjanja.
Standard 2	Izvođenje varijanti tehnika zaokretanja
	U skladu sa zahtevima svakognivoa posebno, instruktor demonstrira varijante zaokreta prema tehničkoj složenosti, vrstama podloge, nagibu terena i brzini kretanja (PRILOG: Tabela 4.).

Oblast 2 - Metodička kompetentnost
Metodička kompetentnost predstavlja skup pedagoških i didaktičko-metodičkih veština i sposobnosti instruktora. U pravljenju nastavnog plana i programa rada neophodno je sistematizovati sposobnosti prema nivou obučenosti (Nivo 1 – 3).

Demonstracija	
Standard 3	Demonstrira način korišćenja opreme
	Demonstrira osnovne stavove u skijanju, varijante kretanja na horizontalnoj podlozi, načine ustajanja, penjanja.
Standard 4	Primenjuje sva pravila demonstracije (uglove gledanja, brzina, naglašenost ...)
Standard 5	Demonstrira način korišćenja sredstava vertikalnog transporta
Standard 6	Koristi i druga sredstva za vizuelnu predstavu zadatka (video i sl.)

Didaktika	
Standard 7	Uspostavlja pozitivno radno okruženje (vodi brigu o potrebama učenika: fiziološke potrebe, socijalna pripadnost, samopoštovanje, samoaktuelizacija, osećaj bezbednosti)
Standard 8	Primenjuje osnovne didaktičke principe
Standard 9	U toku rada uspostavlja atmosferu zabave i zadovoljstva
Standard 10	Primenjuje različite forme rada i usklađuje ih sa mogućnostima učenika
Standard 11	Primenjuje različite nastavne metode
Standard 12	Primenjuje različita sredstva, rekvizite i poligone u obuci
Standard 13	Primenjuje principe motornog učenja po fazama
Standard 14	Pruža terminološki pravilne, kratke, jasne i koncizne informacije
Standard 15	Vrši izbor terena u skladu sa mogućnostima učenika
Standard 16	Formira homogene grupe prema sposobnostima i nivou znanja
Standard 17	Primenjuje individualan pristup u korekciji grešaka
Standard 18	Primenjuje analitički i sintetički pristup u zavisnosti od potreba
Standard 19	Pruža osnovne informacije o opremi i njenom korišćenju
Standard 20	Tokom objašnjavanja vodi računa o položaju grupe u odnosu na smer vetra, položaj sunca i dr.
Standard 21	Pruža objašnjenje o načinu korišćenja sredstava vertikalnog transporta

Metodika analize	
Standard 22	Pruža adekvatne povratne informacije (feedback)
Standard 23	Primenjuje "trostepenu sendvič proceduru" u analizi grešaka
Standard 24	Informacije su što više individualno usmerene u formi uputstva
Standard 25	Razdvaja greške u tehnici analizom po značaju i ulozi greške
Standard 26	Podstiče učenike na aktivan pristup kroz razmenu mišljenja i utisaka
Standard 27	Vrši proveru razumevanja postavljanjem pitanja učenicima

Bezbednost	
Standard 28	Tokom rada ukazuje učenicima na mere bezbednosti (kontrola brzine, zaustavljanje, obilaženje, uključivanje u stazu i dr.).
Standard 29	Upoznaje učenike sa merama bezbednosti tokom transporta žičarama i liftovima

Komunikacija	
Standard 30	Ispoljava adekvatne komunikacione veštine (verbalne i neverbalne)
Standard 31	Ponašanje i komunikacija sa učenicima je u funkciji izgradnje poverenja i prisnosti
Standard 32	Stvara pozitivnu atmosferu, motiviše i podstiče
Standard 33	Komunikacije je dvosmerna u funkciji podsticanja svesne aktivnosti učenika

Oblast 3 - Bezbednosna kompetentnost

Bezbednosna kompetentnost predstavlja sposobnosti i veštine koje poseduje i primenjuje instruktor u cilju sprečavanja neželjenih ishoda tokom nastave

Oprema	
Standard 34	Proverava bezbednost opreme učenika (individualna prilagođenost, standardi)
Standard 35	Vodi računa o korišćenju zaštitne opreme

Organizacija nastave	
Standard 36	Primenjuje mere bezbednosti (prepoznavanje rizičnih prostora i situacija)
Standard 37	Primenjuje pravila ponašanja na stazi (mesto i način zaustavljanja, preticanje, uključivanje u stazu i dr)
Standard 38	Primenjuje mere bezbednosti tokom transporta žičarama i liftovima (demonstracija korišćenja, rukovanje sredstvima, način izlaska, postupci u slučaju pada ili zaustavljanja)
Standard 39	Izbor staza i okruženja vrši u skladu sa sposobnostima učenika
Standard 40	U slučaju povrede poštuje proceduru „Postupaka prve pomoći" (obezbeđenje povređenog, poziv GSS i dr)

Klimatski faktori	
Standard 41	Vodi računa o mogućim negativnim uticajima sunčanog zračenja, hladnoće, vetra, magle

Zamor i oporavak	
Standard 42	Vodi računa o znacima zamora učenika i organizovanju odmora

Oblast 4 - Znanja

Za obavljanje poslova obuke skijanja instruktor mora posedovati opšta i specifična znanja koja mu omogućavaju organizaciju i realizaciju nastave. U pravljenju nastavnog Plana i programa rada neophodno je sistematizovati znanja prema nivou obučenosti (Nivo 1 – 3)

Tehnika	
Standard 43	Poznaje program „Nacionalne škole skijanja" (elementi, karakteristike, izvođenje, vežbe)
Standard 44	Poznaje i razume sistematizaciju tehnika skijanja

Standard 45	Poznaje terminologiju „Nacionalne škole skijanja“
Standard 46	Poznaje biomehaniku skijanja, povezuje znanja iz oblasti anatomije, karakteristika opreme, uloge sila i pokreta skijaša
Standard 47	Povezuje uzročno posledične veze između činilaca skijanja (oprema, podloga, pokreti, sile)
Standard 48	Poznaje i razlikuje pravilne pozicije skijaša u različitim tehnikama
Standard 49	Poznaje pojmove u vezi za brzinom kretanja, radijusom zaokreta
Standard 50	Poznaje koordinacione osnove skijanja
Standard 51	Osposobljen za još jednu skijašku disciplinu (*snowbord, cross-country, freeride*)

Metodika	
Standard 52	Poznaje vežbe za učenje, usavršavanje i korekciju tehnike
Standard 53	Razume ulogu i cilj svake vežbe
Standard 54	Poznaje metode i postupke analize tehnike
Standard 55	Zna da sistematizuje greške prema značaju, složenosti i ulozi
Standard 56	Poznaje vrste i kriterijume ocenjivanja tehnike
Standard 57	Poznaje principe primene različitih sredstava, rekvizitai poligona u obuci skijanja
Standard 58	Poznaje način korišćenja sredstava vertikalnog transporta (žičare, liftovi, trake, gondole)
Standard 59	Poznaje savremene tendencije u obuci - alternativne metode
Standard 60	Poznaje savremene trendove u oblasti alpskog skijanja (*skiblade, skicross, freeride, snowpark* ...)

Bezbednost	
Standard 61	Poznaje pravila ponašanja na skijalištu
Standard 62	Poznaje pravila označavanja staza
Standard 63	Poznaje pravila korišćenja sredstava vertikalnog transporta
Standard 64	Poznaje rizike i faktore rizika u skijanju (uticaj boravka na povećanoj nadmorskoj visini, fizičkog napora, uticaja sunčanog zračenja, hladnoće, klimatskih faktora – magle i dr.)
Standard 65	Poznaje mere zaštita od lavina
Standard 66	Poznaje ulogu zaštitne opreme
Standard 67	Poznaje sistem rada GSS
Standard 68	Poznaje principe i postupke Prve pomoći
Standard 69	Poznaje proceduru prijavljivanja povrede, regulisanja naplate osiguranja i refundacije ski karte
Standard 70	Poznaje pravila orijentacije i snalaženja u prirodnom okruženju
Standard 71	Poznaje simptome zamora i mere oporavka

Oprema	
Standard 72	Poznaje karakteristike opreme i njihovu funkciju
Standard 73	Poznaje faktore izbora i individualnog prilagođavanja opreme
Standard 74	Poznaje karakteristike opreme u smislu bezbednosti
Standard 75	Poznaje osnovne postupke u pripremi skija: oštrenje, mazanje
Standard 76	Poznaje karakteristike opreme za 2. disciplinu

Opšta znanja	
Standard 77	Poznaje osnove biomehanike skijanja (anatomske karakteristike organizma, funkciju zglobova, ulogu osnovnih mišićnih grupa, ulogu sila i pokreta, mehanizme zaokretanja, ulogu opreme u mehanici zaokreta, dinamička svojstva snežne podloge i njihovu povezanost sa ostalim faktorima u zaokretu)
Standard 78	Poznaje principe motornog učenja
Standard 79	Poznaje i povezuje znanja iz oblasti pedagogije i psihologije sa načinom obučavanja
Standard 80	Poznaje varijante načina učenja
Standard 81	Poznaje stilove obučavanja

Standard 82	Poznaje osnove psiho-socijalnih karakteristika ljudi
Standard 83	Poznaje osnove metodike učenja (didaktički principi, forme rada, nastavne metode, osnove motornog učenja i faze)
Standard 84	Poznaje osnove komunikacionih veština
Standard 85	Poznaje ulogu skijanja u razvoju ekološke svesti
Standard 86	Govori najmanje jedan strani jezik
Standard 87	Poznaje osnove uticaja boravka na povećanoj nadmorskoj visini
Standard 88	Poznaje negativne uticaje i opasnosti konzumiranja alkohola, opijata i sl.
Standard 89	Poznaje i razume pravne norme koje se odnose na zanimanje instruktor skijanja i radno pravo
Standard 90	Poznaje lokalitet na kojem radi (sportsko-rekreativni, istorijsko-kulturni sadržaji i sl.)
Standard 91	Učestvuje u kontinuiranoj edukaciji i usavršavanju

Rad sa decom

Od momenta zakonskog regulisanja uslova za rad sa decom potrebno je definisati dodatne standarde i kompetencije a u skladu sa propisanim pravilima (Zakonom, ili pravilnicima).

Standard 1	Poznavanje karakteristika rasta i razvoja dece (faze rasta, razvoj određenih sistema, senzitivne faze, psihosocijalni razvoj, pažnja, koncentracija, rad u kolektivu, odnos prema autoritetima, uloga roditelja, uloga instruktora ...)
Standard 2	Poznavanje i primena metoda rada sa decom
Standard 3	Poznavanje karakteristike igre i njena primena kao osnovnog sredstva rada
Standard 4	Poznavanje i primena sredstava, rekvizita i poligona
Standard 5	Poznavanje i primena mera bezbednosti u radu (oprema, rad na stazi, žičarama ...)
Standard 6	Tehnologija rada sa decom (organizacija rada, saradnja sa roditeljima, uputstva i informacije roditeljima, reklamiranje ...)

Zaključak

U cilju transparentnijeg rada, izrade kvalitetnijih planova i programa osposobljavanja, a naročito radi lakšeg prepoznavanja stečenih kompetencija, predstavljena je sistematizacija standarda neophodnih za rad instruktora skijanja. Usklađenošću sa međunarodnim standardima omogućiće se lakše prepoznavanje i priznavanje stečenih kompetencija a time i veća mogućnost mobilnosti instruktora osposobljenih u Republici Srbiji. Skijaški savez Srbije kao institucija sa kojim sve organizacije u skijanju moraju ostvariti saradnju u programima osposobljavanja mora insistirati na postavljanju i ispunjavanju standarda. Navedeni sistem standarda kvalifikacija se odnosi na rad instruktora skijanja sa odraslim osobama. Za rad sa decom kao i sa osobama sa posebnim potrebama i dodatnom pažnjom, neophodno je pripremiti odgovarajuće standarde prilagođene specifičnostima ovih kategorija skijaša.

Literatura

1. Bačanac, Lj. (2011). Psihološko pedagoški aspekti rada sa decom u sportu. U Jevtić, B., Radojević, J., Juhas, I., Ropert, R. (Ur.), Dečji sport od prakse do akademske oblasti (str. 118-147), Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
2. BASI - Alpine Qualification Pathway. Dostupno 15.2.2019 na https://www.basi.org.uk/BASI/Courses/Alpine/BASI/Courses/Alpine/Alpine_.aspx
3. CSIA - Canadian ski instructor qualifications. Dostupno 15.2.2019 na https://www.wintersportscompany.com/about-the-winter-sports-company/snowboard-ski-instructor-qualifications/canadian-ski-instructor-alliance-csia/
4. Dinamika kvalifikacija:definisanje i obnavljanje standarda zanimanja i obrazovnih standarda (2009) Cedefop. Luksemburg: Kancelarija za zvanične publikacije Evropske zajednice.
5. European Commission (2008), The European Qualifications Framework for Lifelong Learning (EQF). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
6. ISIA quality standard for the ISIA stamp and ISIA card. Dostupno 20.5.2019 na http://isia.ski/quality-standards/?lang=en
7. Laurent Vanat, 2015 International Report on Snow & Mountain Tourism, dostupno 15.10.2015, nawww.

vanat.ch/RM-world-report-2015.pdf
8. Nacionalni okvir kvalifikacija (2010) Centar za obrazovne politike. Beograd.
9. NZSA – Ski qualifications. Dostupno 15.2.2019 na https://www.nzsia.org/
10. Pravilnik o nomenklaturi sportskih zanimanja i zvanja ("Sl. glasnik RS", br. 7/2013)
11. Pravilnik o stručnom osposobljavanju za obavljanje određenih stručnih poslova u sportu ("Sl. Glasnik RS" br. 8/2013).
12. PSIA - National certification standards. Dostupno 15.2.2019 na http://www.thesnowpros.org/education/national-standards
13. Ropret R. (2019) Alpsko skijanje – od prakse do nauke. (neobjavljeni materijal)
14. Zakon o nacionalnom okviru kvalifikacija republike Srbije ("Sl. Glasnik RS", br 27/2018).

Prilozi

Tabela 2. Sistematizacija nivoa znanja skijanja (Ropret, 2019).

Nivo	Ocena	Varijante tehnike	Vrsta snežne podloge				Kategorija staze		
			Uređena staza	Dubok sneg	Neuređena staza	Grbe i uvale	Plava	Crvena	Crna
Neskijaš	1 i 2		Kretanje na horizontalnoj podlozi, klizanje u spustu pravo						
Početnik	3	Zaokreti u plugu	+				+		
	4	Kombinovani	+				+		
Napredni	5	Osnovni zaokret	+				+		
	6	Osnovni zaokret	+				+	+	
	7	Paralelni	+				+	+	
	8	Paralelni + varijante**	+				+	+	+
Ekspert	9	Paralelni	+	+		+	+	+	+
	10	Paralelni + karving	+	+	+	+	+	+	+

Tabela 3. Nivoi obučenosti prema kriterijumu: odnosa skija; nagiba i reljefa terena; vrste podloge; brzine i ritma, vođenja skije sa/bez otklizavanja (Ropret, 2019).

Ocena	Opisna ocena
0	Neskijaš, neprilagođen na opremu i tehniku
1	Neskijaš, prilagođen na opremu i kretanje na horizontalnoj podlozi
2-	Neskijaš, prilagođen na klizanje niz padinu sa horizontalnim istekom (Spust pravo), bez kontrole brzine, bez promene pravca, znanje penjanja bočnim i/ili škarastim korakom
2	Neskijaš, prilagođen na klizanje niz blagu padinu sa kontrolom brzine i sposobnošću zaustavljanja na padini i nastavka klizanja (Kližući plug, Kočeći plug), bez promene pravca
2+	Neskijaš, promena pravca zaokretom u plugu u jednu stranu sa kontrolom brzine, na blagoj padini (od 15-20%)
3	Skijaš - početnik, povezani zaokreti u Plugu sa kontrolom brzine na blagoj padini (do 20%)
4	Skijaš - početnik, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, Kombinovani zaokret (početak zaokreta u plugu, nastavak na paralelnim skijama), blag nagib terena (do 20%)
4+	Skijaš - početnik, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, Kombinovani zaokret (početak zaokreta u plugu, nastavak na paralelnim skijama), umeren nagib terena (do 30%)
5	Skijaš, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, skije u paralelnom odnosu (Paralelni zaokret u gruboj formi - širi stav, promena pravca otklizavanjem, nenaglašeni pokreti gibanja), blag nagib terena (do 20%)
5+	Skijaš, povezane promene pravca sa kontrolom brzine, skije u paralelnom odnosu (Paralelni zaokret u gruboj formi - širi stav, promena pravca otklizavanjem, nenaglašeni pokreti gibanja), umeren nagib terena (do 30%)
6	Skijaš - napredni, sigurnost i paralelno izvođenje Paralelnog zaokreta u gruboj formi na kompaktnoj podlozi, promena pravca otklizavanjem uz slabije korišćenje geometrije skije, slabiju kontrolu brzine i ritma, na plavim i crvenim stazama
7	Skijaš - napredni, sigurnost i paralelno izvođenje Paralelnog zaokreta na kompaktnoj podlozi značajno korišćenje geometrije skije tokom vođenja zaokreta, kontrola brzine i ritma na plavim i crvenim stazama

8	Skijaš - napredni ovladanost većinom varijanata tehnika na kompaktnoj podlozi. Kontrola brzine i ritma na crnim stazama tokom paralelnih zaokreta sa početnim otklizavanjem. Elementarni - karving zaokreti na blažim ravnim stazama (zaokreti većeg radijusa)
9	Skijaš - napredni ovladanost većinom varijanata tehnika na kompaktnoj podlozi, sa manjim greškama na terenima sa većim nagibom, manjom sposobnošću promene ritma i uslova staze. Elementarno znanje promene pravca u dubokom snegu, terenu sa grbama i uvalama na srednje strmim padinama
10	Skijaš ekspert - Ovladanost svim varijantama tehnika skijanja, na kompaktnoj podlozi i dubokom snegu, na svim nagibima terena, različitim brzinama, promenama ritma, sa mogućnošću prilagođavanja svim promenama uslova staze uz visok nivo koordinacije, kreativnosti i ličnim stilom
10+	Takmičarsko skijanje - Ovladanost svim varijantama tehnika, na svim nagibima, različitim brzinama, uz zadati prostor, maksimalnom brzinom sa promenama ritma

Tabela 4. Elementi standarda 2.

Zvanje: Instruktor / nivo		Nivo 1.	Nivo 2.	Nivo 3.
Z A D A C I		Izvodi elemente početne škole skijanja sa osnovnim elementima napredne	Izvodi elemente napredne škole skijanja sa osnovnim elementima vrhunske	Izvodi elemente vrhunske škole skijanja u svim varijantama
TEREN	Podloga	Kompaktna	Kompaktna	Kompaktna, dubok sneg, grbe, neuređene staze
	Nagib	Plave staze sa kraćim segmentima crvene staze	Crvene staze	Crvene i Crne staze, Neuređene staze i van staze
B R Z I N A		Mala, Srednje-mala	Srednja, velika	Velika
TAČNOST	Postojanost	Ispunjene sve karakteristike zaokreta, manje nedoslednosti u brzini i ritmu	Ispunjene sve karakteristike zaokreta bez nedoslednosti u izvođenju	Ispunjene sve karakteristike zaokreta sa istaknutom dinamikom, brzinom, ritmom
	Prilagodljivost	Bez naglašene prilagodljivosti	Prilagodljivost uslovima terena i drugih skijaša (smer, ritam, brzina)	Prilagodljivost uslovima terena i drugih skijaša sa istaknutom kreativnošću u promeni ritma, brzine i smera.

PLIVANJE U FIZIČKOM VASPITANJU DECE

UDK: 797.21:373.3
Stručni članak

Vladan Marković[1], Aleksandar Živković[1], Miloš Milošević[1]

[1]Fakultet fizičke kulture i menadžmenta u sportu, Univerzitet Singidunum, Beograd

Sažetak.
Fizičko vaspitanje predstavlja jedan od osnova pravilnog psiho-fizičkog razvoj dece. Društvene promene inicirane razvojem i masovnom upotrebom digitalnih i informacionih tehnolgija zahtevaju modernizaciju programa obaveznih i vannastavnih sadržaja nastave fizičkog vaspitanja kako bi ona mogla i dalje da ispunjava svoje ciljeve. Plivanje kao deo plana i programa jedna je od ovakvih inovacija čija se implementacija i realizacija odlaže ili nedovoljno kvalitetno sprovodi u praksi, što se opravdava nedostatkom materijalnih uslova i sredstava. Ipak, deca vole vodu i vole da plivaju, a ulaganjem dodatnih napora svih zainteresovanih strana i partnera u obrazovno-vaspitnom procesu da bi se na kvalitetan način organizovala nastavna i vannastavna obuka plivanja, predškolskoj i školskoj deci treba omogućiti da nauče i uživaju u ovom višestruko korisnom bazičnom sportu.

Ključne reči: fizička aktivnost, vaspitanje, obrazovanje, obuka plivanja, razvoj

Uvod

Današnji način života kao novinu u odnosu na prethodna istorijska razdoblja, između ostalog, doneo je veliki uticaj telekomunikacionih tehnologija i novih medija na oblikovanje slobodnog vremena dece i omladine (Milošević, 2019). Ovo za posledicu ima enormno povećanje količine vremena provedenog u druženju i zabavi putem računara, mobilnih telefona, društvenih mreža, interneta i sličnim aktivnostima koje su u fizčkom smislu statične a često i nedovoljno kognitivno izazovne i asocijalne. Ovo se dešava na račun slobodnog vremena provedenog u fizčkoj aktivnosti i fizičkom vežbanju, što za posledicu ima sve niži nivo fizičkog vaspitanja dece i omladine. Manjak fizičke aktivnosti i niži nivo fizičkog vaspitanja za posledicu ima izgradnju loših navika i preferiranje neaktivnog stila života, koji dovode do narušavanja telesne kompozicije i zdravlja. Neaktivnost udružena sa prekomernom i nepravilnom ishranom, kao jedna od osnovnih loših navika karakterističnih za opisani neaktivni stila života, glavni je preduslov za nastanak gojaznosti, narušavanja posturalnog statusa i brojnih poremećaja u funkcionisanju svih sistema tkiva i organa, pre svega kardio-vaskularnog i respiratornog sistema (Stanišić, 2019).

Sa druge strane, pozitivan uticaj fizičke aktivnosti na zdravlje kako dece i omladine tako i ostalih uzrasnih grupa potvrđeno je brojnim istraživanjima (Harris, Kuramoto, Schulzer, & Retallack, 2009; Warburton, Nicol, Bredin, 2006). Važan je i psihološki uticaj upražnjavanja fizičke aktivnosti i igre na pojavu vedrog raspoloženja, pozitivnih emocija, radosti i zadovoljstva, kao i uticaj na izgradnju samopoštovanja i nezavisnosti (Smiljanić, 1991). Fizička aktivnost, igra i fizičko vaspitanje agens su i socijalizacije dece, njihovog uključivanja u kolektiv kroz razvoj osećaja drugarstva, timskog i kolektivnog duha, prihvatanja različitosti i tolerancije (Marković, Živković, Ratković, Milošević, 2019). Kako bi se obezbedio pravilan razvoj i opisana blagotvorna dejstva fizičke aktivnosti kod dece predškolskog i školskog uzrasta, preporučuje se dnevno minimum od 30 do 60 minuta bavljenja nekom vrstom organizovane fizičke aktivnosti (Pate, et al., 2006; Strong, et al., 2005). Iz nabrojanih razloga proističe i osnovni cilj nastave fizičkog vaspitanja: sveukupan i celovit razvoj ličnosti, što se obezbeđuje pre svega kroz integrisan psiho-fizički razvoj odnosno interakciju motoričkog, funkcionalnog, socijalnog, emotivnog, konativnog i kognitivnog razvoja koji treba da dovede do unapređenja zdravstvenog statusa i usvajanja pozitivnog sistema vrednosti.

Ipak, počeci sprovođenja i upražnjavanja fizičke aktivnosti vezuju se za porodicu. Tek kasnije uključuju se predškolske ustanove i školice sporta, na koje se nadovezuju osnovne škole i sportski klubovi. Od roditelja, preko vaspitača do prosvetnih radnika i trenera svi snose odgovornost za motivisanje dece i njihovo ohrabrivanje, podsticanje i podršku u upražnjavanju fizičke aktivnosti. Ako samo jedna od karika u ovom lancu zakaže lako može doći do negatvinih posledica kao što su nerazvijenost navike za redovno upražnjavanje fizičke aktivnosti, vezivanje negativnih emocija za fizičku aktivnost,

UDK: 797.21:373.3
Stručni članak

povređivanja i drugih brojnih negativnih razvojnih pojava. Igra, zabava, podrška i pohvala su najvažnija sredstva motivisanja dece za bavljenje fizičkom aktivnošću dok su prevelika očekivanja i preterana storgost kontraproduktivni i kod deteta bude anksioznost i strah.

Strategija razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014–2018. godine (2014), kreirana je sa ciljem pre svega stvaranja i negovanja navika za redovno bavljenje sportom i fizičkom aktivnošću kod dece predškolskog i školskog uzrasta. Strateški dokument predstavlja zapravo izraz rezultata eveluacije uticaja kvalitetno realizovanih programa fizičkog vaspitanja, pre svega kod dece ranog školskog uzrasta i primera pozitivne prakse, kako u Srbiji tako i u svetu. Zaključci do kojih se došlo mogu se sumirat na sledeći način. Škola je pre svega mesto koje ima najveći potencijal da utiče na nivo fizičke aktivnosti i usvajanje pozitivnih navika učenika. Sa druge strane neophodno je inoviranje nastavnih planova i programa. Pre svega, sledeći pozitivan primer osnovne škole, neophodno je da sa decom predškolskog uzrasta na organizovanju i sprovođenju fizičke aktivnosti takođe rade stručnjaci iz oblasti fizičkog vaspitanja. Pored sprovođenja obaveznog plana i programa nastavnici fizičkog vaspitanja su dužni i da organizuju i sprovode vannastavne aktivnosti i akcije za omasovljenje i povećanje nivoa fizičke aktivnosti učenika u čemu treba da imaju partnere kako u školi i lokalnoj zajednici tako i u roditeljima učenika. Ukazuje se i na potrebu korelacije nastave fizičkog vaspitanja i ostalih predmeta u cilju promovisanja zdravog načina života i izgradnje pozitivnog vrednosnog sistema. Konačno, potrebno je povećati obim obavezne nastave fizičkog vaspitanja na minimum 3 školska časa, odnosno minimalnih 135 minuta nedeljno. Ovako propisani minimum ne bi smeo da bude sva fizička aktivnost koja se u okviru škole nudi učenicima. Da bi se broj dece koja učestvuje u vananstavnim sportskim aktivnostima povećao potrebno je modernizovati program fizičkog vaspitanja odnosno dopuniti ga novim aktivnostima. Ovo bi trebalo da ima uticaj i na povećanu zainteresovanost dece za sport i fizičku aktivnost i van školskog konteksta.

Kao konkretni strateški koraci u ostvarenju proklamovanih ciljeva mogu se pre svega izdvojiti uvođenje fizičkog vaspitanja u predškolske ustanove, odnosno njeno plansko organizovanje za decu predškolskog uzrasta. Takođe pedviđa se inkluzija dece sa smetnjama u razvoju i zdravstvenim tegobama u redovnu nastavu fizičkog vaspitanja i obrazovanja umesto današnje dominantne prakse oslobađanja od nastave. Još jedna od predloženih mera odnosi se na uvođenje izabranog sporta čiji bi se obim upražnjavanja povećavao od osnovne ka srednjoj školi. U okviru izabranog sporta učenicima bi se nudili skijanje, klizanje, plivanje, veslanje, i slično.

Cilj ovog rada je da pored kritičkog promišljanja dosadašnje prakse planiranja i izvođenja nastave fizičkog vaspitanja predloži i opiše konkretne načine i efekte primene plivanja u njemu.

Plivanje u fizičkom vaspitanju

Epitet sporta mladih plivanje je dobilo pre svega zbog lakoće njegove obuke na najranijim uzrastima, izrazitim pozitivnim emocijama koje budi kod dece, ali i blagotvornog uticaja na razvoj mladih. Zbog toga roditelji plivanje percipiraju kao zdrav sport i motivisani su da decu uključe u njega.

Rezultati istraživanja su jednoglasni, plivanje ima pozitivan uticaj na psiho-fizički razvoj, kroz povećanje funkcionalnih sposobnosti kardio-vaskulatornog, respiratornog, nervnog sistema i metabolizma, sticanje pozitivnih osobina ličnosti kao što su emocionalna stabilnost i marljivost, predstavlja agens socijalizacije i doprinosi intelektualnom i moralnom razvoju (Marković, 2017). Iz ovih razloga plivanje se može posmatrati i kao dobro i efikasno pedagoško sredstvo koje bi trebalo na itenzivniji i obimniji način uključiti u obrazovni sistem.

Ciljevi obuke i bavljenja plivanjem dece i omladine zavise pre svega od uzrasta ali i nivoa motoričkih sposobnosti i nivoa vladanja motornim veštima plivanja (plivačkim tehnikama). U zavisnosti od opisanih faktora oni variraju od društveno-rekreativnih, preko zdravstvenih, do vaspitno-obrazovnih i sportskih.

Ako se želi postići optimalan razvojni efekat deca već u najranijoj mladosti treba da imaju pozitivan prvi kontakt sa vodom, što je preduslov koji nije teško ispuniti, a za

posledicu će imati buđenje ljubavi prema plivanju kod dece i lako savladavanje plivačke tehnike. Predpostavlja se da pozitivna reakcija dece na vodu potiče od vodene sredine u kojoj ona provde intrauteralni deo života (od začeća do rođenja). Ipak, ako dete u ranom uzrastu doživi neprijatnosti vezane za vodu, najčešće prilikom kupanja zbog neadekvatne temperature vode ili korišćenja neadekvatnih higijenskih sredstava, može se javiti otpor i strah. I velike vodene površine kao što su morske pučine kod dece takođe mogu izazvati strah. Zbog toga kao i zbog neprijatnosti koju može izazvati kontakt slane vode sa očima i sluzokožom grla i nosa, more se ne preporučuje kao prvi kontakt deteta sa plivanjem. Ipak, ako su rana nepovoljna iskustva izostala, mnogo je češći slučaj da se deca rado kupaju i brčkaju u vodi a ta sklonost ostaje i ispoljava se na starijim uzrastima Pozitivna emocionalna reakcija na vodu čini osnovu ranog privikavanje na novu (vodenu) sredinu. Sa druge strane, pošto je dečije telo ima manju specifičnu težinu (Marković, 2017) ono se lako održava i pluta po vodi što olakšava obuku plivanja u ranim uzrastim u odnosu na kasnije. Ipak u radu sa decom posebna pažnja treba da bude posvećena merama predostrožnosti. Poštovanjem bezbednosnih procedura, kroz sistematski trenažni i nastavni proces deca i najranijeg uzrasta mnogu se lako i bezbedno prilagoditi vodenoj sredini i usvojiti motoriku plivanja.

Dosadašnja praksa vezivala je rani početak bavljanja plivanjem za predškolski uzrast, od prilike od pete godine života. Međutim, dobro osmišjen program koji bi izvodili obučeni profesionalci iz oblasti fizičkog vaspitanja moguće je početi sa obukom plivanja i na ranijem uzrastu i tako još izrazitije uticati na psiho-fizički razvoj. Isto tako, učenje i aktivno upražnjavanje plivanja moguće je započeti i u poznim godinama života.

Pogrešno bi bilo posmatrati plivanje isključivo kao sport. Kroz plivanje deca mogu zadovoljavati i druge brojne lične i socijalne potrebe, kao što su potreba za druženjem, zabavom, igrom, kretanjem, takmičenjem, samopotvrđivanjem i slično.

Zbog svih opisanih pozitivnih aspekata bavljenja plivanjem ono je našlo svoje mesto u programu fizičkog vaspitanja brojnih evropskih zemalja (Marković, 2019), što bi trebalo da bude primer za ugled i našoj školi.

U našoj obrazovnoj praksi, i postojeći planovi i programi nastave plivanja nedovoljno se realizuju. To je slučaj obično u retkim školama koje imaju bazen ili u retkim lokalnim zajednicama u kojima postoji organizovan program obuke plivanja na opštinskom ili gradskom nivou. O broju organizovanih kurseva plivanja ne postoje precizni kvantitativni podaci, a izostali su i podaci o broju učenika koji su plivači ili neplivači. Program fizičkog vaspitanja za osnovnu školu danas predviđa minimum 24 časa obuke plivanja, 12 časova u nižim i 12 časova u višim razredima osnovne škole. Za obuku neplivača 12 časova je u najvećem brpoju slučajeva nedovoljno, dok je tek nedovoljno za usavršavanje tehnike plivanja (Marković, 2017). Na primer, za uzrast od 7 do 9 godina neophodno je planirati minimum od 20 do 40 časova za za obuku neplivača ili usavršavanje jedne tehnike (Kapus, 1983; Marković, 2017; 2019). U praksi se uočava da na postojeći način koncipirana nastava, koju treba da sprovode nastavnici razredne nastave, nije dovoljna ni da bi se ispunio osnovni cilj – da učenici nauče da plivaju. Ako se pak žele koristiti opisani potencijali pozitivnog uticaja plivanja na mlade naraštaje jasno je da nastavni plan i program mora biti korenito promenjen i inoviran, uz značajno povećanje obima nastave plivanja. Obuka plivanja treba da se realizuje u tri etape. Obuka neplivača, učenje tehnika plivanja i usavršavanje tehnike i vaterpolo. Nastava plivanja se pored školskih bazena može realizovati i na javnom bazenu, dok njegovo korišćenje treba da subvencioniše lokalna zajednica. Kao dopuna mogu poslužiti kursevi plivanja koji se realizuju u slobodnom vremenu posle ili pre časova ili za vreme školskeih raspusta, a koje takođe treba da izvodite nastavnici fizičkog vaspitanja ili licencirani treneri.

Zaključak

Analizirajući tenutnu situaciju u društvu, nažalost lako je uvideti povećanje nekativnosti dece i gubitak zdravih navika bavljenja fizičkom aktivnošću. Dok se sa jedne strane za ovo mogu okriviti društvene promene uzrokovane pre svega razvojem tehnologije, nastava fizičkog vaspitanja sa druge strane može se opisati i kao nedorasla da se suprotstavi ovim izazovima. Kao rezultat lako se mogu uočiti nemotivisani učenici, roditelji i nastavnici kao i ostali učesnici i partneri u vaspitno-obrazovnom procesu. Ovakvo stanje je neodrživo i zahteva korenite promene.

UDK: 797.21:373.3
Stručni članak

Plivanje kao bazični sport, predstavlja jedan od mogućih pravaca inoviranja nastave. Zbog svojih brojnih pozitivnih efekata ono treba da postane obavezna nastavna i vannastavna aktivnost u značajnom obimu uključena u program fizičkog vaspitanja i obrazovanja. Znanje i redovno upražnjavanje plivanja predstavlja nužnost u životu čoveka iz razvojnih i zdravstvenih razloga.

Literatura

1. Annon. (2014). Strategija razvoja sporta u Republici Srbiji za period 2014–2018. godine. Beograd: Vlada Republike Srbije.
2. Harris, K.C., Kuramoto, L.K., Schulzer, M., & Retallack, J.E. (2009). Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. Canadian Medical Association Journal. 180(7):719-726. doi: 10.1503/cmaj.080966.
3. Kapus, V. (1983): Ciklični trening plivača kao sistem opterećenja i odmora sa kontrolisanim povećanjem aerobno-anaerobnog rada u treningu plivača tokom cele sezone. Skoplje: Fizička Kultura.
4. Marković, V. (2017). Plivanje. Beograd:Univerzitet Singidunum.
5. Marković, V. (2019). Vaterpolo. Beograd:Caligraf.
6. Marković, V., Živković, A., Ratković, T., & Milošević, M. (2019). Unapređenje Eurofit baterije motoričkih testova upotrebom informacione tehnologije. International Scientific Conference on Information Technology and Data Related Research, SINTEZA, Beograd. pp. 664-669. doi:10.15308/Sinteza-2019-664-669.
7. Milošević, M. (2019). Srpski film u doba novih medija (2010-2016), [Odbranjena doktorska disertacija]. Beograd: Fakultet dramskih umetnosti.
8. Pate, R.R., Davis, M.G., Robinson, T.N., Stone, E.J., McKenzie, T.L., & Young, J.C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. Circulation. 114(11):1214-1224.
9. Smiljanić, V. (1991). Razvojna psihologija. Beograd: Društvo psihologa Srbije.
10. Stanišić, S. (2019). Ishrana i zdravlje. Beograd:Delfi.
11. Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. The Journal of Pediatrics. 146(6):732-737.
12. Warburton, D.E., Nicol, C.W., & Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. Canadian Medical Association Journal. 174(6):801-809.

UDK: 796:373.5
Stručni članak

PROBLEM OSLOBAĐANJA UČENIKA OD NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA U SREDNJIM ŠKOLAMA, SA PREDLOGOM MERA ZA SANACIJU POSTOJEĆEG STANJA

Dragan Đurić[1],

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Poslednjih godina često je prisutan problem oslobađanja učenika od nastave Fizičkog vaspitanja. Posle analize podataka u nekoliko beogradskih srednjih škola, došlo se do zaključka da se deca oslobađaju od nastave iz opravdanih razloga, a zbog ozbiljnih zdravstvenih problema. Nažalost pored takvih teških medicinskih slučajeva, koji su statistički zanemarljivi kada je nastava fizičkog vaspitanja (dalje u tekstu FV), u pitanju gde su deca ozbiljno narušenog zdravlja, u poslednje vreme zabrinjava činjenica, da sve veći broj učenika koristi mogućnost da se putem pregleda u državnim ili u privatnim Domovima zdravlja i Klinikama, dobiju dokumenta koja ih oslobađaju pohađanja nastave FV, neopravdano.

U Zakonu o srednjem obrazovanju i vaspitanju, član 50. se odnosi na Oslobađanje od nastave fizičkog vaspitanja koji glasi:

1. Učenik može biti zbog bolesti ili invaliditeta privremeno, ili za određenu školsku godinu oslobođen, delimično ili u celini, nastave fizičkog vaspitanja.
2. Odluku o oslobađanju učenika od nastave fizičkog vaspitanja i o ocenjivanju donosi nastavničko veće na osnovu predloga izabranog lekara.
3. Učenicima sa invaliditetom se nastava fizičkog vaspitanja prilagođava u skladu sa mogućnostima i vrstom invaliditeta.

Sumnja je nastavnog osoblja u školama, gde su statistički obrađivani podaci koliko dece izostaje sa nastave FV, da je sa decom po pitanju zdravstvenog stanja sve u redu, a da se do dokumenata dolazi na nepošten i nemoralan način. Svaki takav dokument, nastavničko veće odobrava oslobađanjem od nastave, jer su profesori nekompetentni da utvrde činjenično zdravstveno stanje učenika koji je predao molbu. Posle ovakvih sumnji, koje su na mestu, moramo da se osvrnemo i na trenutnu situaciju u našem zdravstvu gde je izglasan zakon o „poklonu zahvalnosti“, koji je ozbiljno podelio i javno mnjenje. Radi se o Zakonu o zdravstvenoj zaštiti, koji je usvojen početkom aprila ove godine, i koji kaže da pojedinačan poklon lekaru ne sme da prelazi vrednost od 2.726 dinara, na ukupno neto prosečnu platu u Srbiji koja trenutno iznosi 54.521 dinar. Postavlja se pitanje, da li je ovo ozakonjenje mita i korupcije, ili je ovo zakon, koji će ove dve pošasti našeg društva da stavi pod prividnu kontrolu, a samim tim i povećati prihod lekara uz pomoć „poklona zahvalnosti“? Posle mnogo većeg broja oslobođene dece od nastave postavlja se logično pitanje:

„Koja je motivacija učenika i roditelja da oslobode decu nastave Fizičkog vaspitanja“?

Da li će novi zakon doprineti omasovljenju oslobađanja od nastave FV kada su podaci iz nekoliko škola i pre ovog zakona bili alarmantni? Da li to znači da roditelji iz ličnih razloga, čiste bahatosti i nipodaštavanja predmeta gde se „podrazumeva“ da svaki učenik ima odličnu ocenu ne podnose nastavu FV, ili je razmaženost njihovog deteta dovoljan razlog da razmišljaju o „Poklonu zahvalnosti“ i oslobađanju deteta od nastave FV. Ovo je samo jedan deo delovanja ovog zakona koji direktno utiče i na profesore fizičkog vaspitanja kao profesionalce, kojima je ovakvim postupkom onemogućeno da pomognu u fizičkom razvoju, i vaspitanju svojih učenika, a svakako najveću štetu će pretrpeti deca, koja su na ovakav način oslobođena nastave. Nastava fizičkog vaspitanja ima za cilj razvoj svakog deteta u senzitivnom periodu, dok je u obaveznom obrazovno-vaspitnom sistemu države u kome je FV obavezan predmet, a svaka neaktivnost će

UDK: 796:373.5
Stručni članak

se u kasnijem periodu života odraziti negativno na zdravlje tih učenika. Podsetimo i na to da su skoro objavljeni rezultati istraživanja, koji su poražavajući, a koji pokazuju da se svako drugo dete u Srbiji teško penje stepenicama do drugog sprata usled nedovoljne fizičke aktivnosti i loše ishrane. Takav trend se nastavlja i pitanje je kako i na koji način se može predupredi, i kako na najbolji mogući način približiti deci vežbanje kao sastavni deo života. U takvoj situaciji osloboditi dete FV, koje nema objektivnih zdravstvenih problema ravno je zločinu. Toga nisu svesna ni deca ni roditelji kada se upuštaju u takvu avanturu. Da li je bitnije da se u pubertetskom periodu ne znojimo, ne vežbamo zbog estetike ili bilo kog drugog razloga, ili treba predočiti deci sve lepote koje fizičko angažovanje i vežbanje može da doprinese zdravlju i lepoti tela u razvoju. Svakako toga su svesni svi zaposleni u školama, kada je neko dete na veštački i nasilan način oslobođeno od nastave, jer dečija razigranost i mladost ne dozvoljava im da miruju. Te učenike, koji su oslobođeni nastave viđamo na sportskim terenima, kako igraju sportske igre sa svojim vršnjacima i kako se bave svim dostupnim sportskim aktivnostima u toku školskih odmora i posle nastave. Samim tim oni se u lice podsmevaju i rugaju, pre svega sistemu obrazovanja i vaspitanja, školi kojoj pripadaju, predmetnom nastavniku i svim zaposlenim profesorima i svojim vršnjacima koji redovno pohađaju nastavu. Nažalost, kada izađu iz sistema škole, onda im se, kasnije u životu, to vraća kroz bolesti i razna druga oboljenja, koja su se mogla predupredi sistematskom fizičkom aktivnošću, koju su oni propustili u najbitnijim fazama razvoja, misleći da je dovoljno na odmoru bacati loptu na koš desetak minuta ili se juriti po dvorištu sa drugarima.

U drugoj kategoriji su ekstremni slučajevi u kojima roditelji žele da im deca postanu vrhunski sportisti, pa dolazimo do paradoksa da dete ozbiljno trenira neku sportsku disciplinu, a oslobođeno je nastave FV. U svetu se predstavljamo kao sportska nacija sa mnogo vrhunskih sportista u mnogim sportskim disciplinama, a roditelji na osnovnom i prvom koraku padaju pod uticaj sredine u kojoj se smatra da će u školi profesor fizičkog vaspitanja upropastiti njegovom detetu karijeru, jer na času deca mogu da se povrede i svakako ništa pametno ne rade. Ovde dolazimo do zamena teza, jer znamo da su svi profesori edukovani za posao koji obavljaju i većina je jako posvećena, dok u mnogim sportskim disciplinama rade treneri, koji su bivši sportisti i koji se baš nisu posvetili ozbiljnom učenju i promišljanju o poslu kojim se bave posle sportske karijere. Trenerske škole su završavali na prošlost i slavu, a u radu sa mladim sportistima se više bave fizičkim vežbanjem, nego teorijom njihove sportske discipline, dečijom pedagogijom i psihologijom kao neizostavnim delom celokupnog fizičkog i psihičkog razvoja mladih sportista (učenika).

Zabrinjava činjenica da se u poslednje vreme pojavljuju i uputstva na društvenim mrežama kako i na koji način osloboditi dete nastave FV. U tim „uputstvima“ možete pronaći do detalja objašnjenja postupka kako i na koji način doći do „željene potvrde“, od prvog dolaska do izabranog lekara do oslobađanja na Sednici nastavničkog veća.

Pošto kao stručnjaci, koji se bave fizičkim razvojem dece, ne možemo da utičemo na promene zakona koji su već izglasani, i koji će, pretpostavljamo, doprineti još većem oslobađanju od nastave, a isto tako ne možemo da utičemo na svest roditelja, koji žele da oslobode dete od nastave, pitanje je da li možemo da promenimo mišljenje učenika i da privolimo decu da vežbaju i da osete svu lepotu kretanja i fizičkog vežbanja. Koji su načini da deci približimo vežbanje na pravi način iako možda nisu motorički sposobna da izvedu sve elemente koji su nastavnom jedinicom predviđeni? Da li se posvetiti individualnom pristupu učenicima koji imaju zdravstvenih problema ili imaju averziju prema vežbanju. Sve stručnjake iz naše oblasti, takođe treba da zabrine pitanje: Da li smo mi i u kolikoj meri doprineli da se nastava FV urušava svake godine? Da li je način na koji se nastava izvodi zastareo, i da li treba primenjivati nove pravce i tendencije u vežbanju koji su komercijalizovani i koji su mladim ljudima prihvatljivi? Da li je najosetljiviji i najdelikatniji problem u procesu nastave ocenjivanje učenika? Da li su i u kojoj meri učenici motivisani da vežbaju na času FV i koja su im interesovanja prioritetna? U svakom slučaju svaka razmena mišljenja sa ljudima iz prakse treba da posluži kao savetovanje na određene teme koje će na kraju rezultirati kvalitetnijim izvođenjem nastave, u kojoj će biti dovoljno fizičkog nadražaja da se svi potencijali svakog pojedinca dovedu do optimalnog stanja za svakog učenika pojedinačno. Na kraju iako učenici nisu dovoljno zainteresovani za FV treba ih motivisati da razmišljaju o svojoj budućnosti i zdravstveno – telesnom statusu u kasnijim godinama života. Potrebno je omogućiti jednom nedeljno ili mesečno profesorima fizičkog vaspitanja predavanja u kabinetima, gde bi na primerima iz teorije približili učenicima sve zdravstvene aspekte zbog kojih

se ulaže trud kada je telesno vežbanje u pitanju. Posle određenog vremena kod većine učenika bi se usadilo uverenje da je fizička aktivnost zaista korisna pa i postala način života i životna misija svakog učenika. Svakako da svaki profesor vrednuje uloženi trud koji će se odraziti i na najbolju ocenu, jer u okviru vaspitne komponente ocenjuje se i stav i odnos učenika prema telesnom vežbanju, bez obzira na motoričke sposobnosti. Pre svega, ocena treba da podstakne učenika da se angažuje shodno svojim motoričkim sposobnostima, a na profesorima je da osmisle kako će na najbolji način da motivišu učenike. Veliku ulogu u motivisanju učenika igra i intuicija profesora koji procenjuje individualno profil ličnosti učenika i njegovu motivisanost kada je predmet u pitanju. Svakako da će učenici koji treniraju neki sport, koji su motorički dominantniji od svojih drugova voleti nastavu FV, biće i učenika koji je neće naročito voleti, ali misija svakog profesora u svim školama je da svojom ličnom kompetentnošću, i svojim angažovanjem predoče sve pozitivne stvari koje fizička aktivnost doprinosi telesnom i zdravstvenom razvoju.

Literatura

1. Вишњић, Д., Јовановић, А., Милетић, К. (2004). Теорија и методика физичког васпитања. Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
2. Marković, L., Đorđić, V. (2016). Oslobađanje učenika srednjih škola od nastave fizičkog vaspitanja, Sportske nauke i zdravlje vol. 6, issue 2: 114-119
3. Мартиновић, Д., Бранковић, Д. (2012). Улога наставника у процесу физичког васпитања, часопис за спорт, физичко васпитање и здравље "Спорт-Монт", бр. 23,35,36/X (100-103)
4. https://www.pravniportal.com/poklon-lekaru-po-novom-zakonu-o zdravsvenoj-zastiti/
5. Zakon o zdravstvenoj zaštiti "Sl. glasnik RS", br. 107/2005, 72/2009 - dr zakon, 88/2010, 99/2010, 57/2011, 119/2012, 45/2013 - dr. zakon i 93/2014
6. elitemadzone.org - kako se osloboditi fizickog vaspitanja u srednjoj skoli?
7. https://www.blic.rs/vesti/vojvodina/nece-da-se-znoje-nasminkane/msl3jpq
8. Đorđić, V., But, M. (2013). Fizička aktivnost učenika oslobođenih od nasave fizičkog vaspitanja. Sportske nauke i zdravlje vol.3 issue 2 (124 - 129).
9. Zakon o srednjem obrazovanju i vaspitanju ("Sl. glasnik RS", br. 55/2013)

UDK: 796-053.4(497.11)
Stručni članak

RAZVOJ SAVEZA ZA PREDŠKOLSKI SPORT SRBIJE I PREDŠKOLSKOG SPORTA U SRBIJI

Goran Vještica[1], Ružica Vještica[1], Goran Perić[1]

[1]Savez za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije, Beograd

Sažetak.
Predškolsko fizičko vaspitanje je prva karika u dugom lancu vaspitno-obrazovnog sistema i kao takva je veoma važna za postavljanje zdravih temelja sveobuhvatnog vaspitanja generacija a nesrazmerno tome je najzapostavljenije od strane društva i sistema. Shvativši taj problem i značaj razvijanja fizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta osnovan je Savez za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije. Osnivanje Saveza ima za cilj razvoj posebno osmišljenih programa za predškolski uzrast – decu 4-7 godina starosti, i postavljanje jedinstvenog sistema rada, vrednovanja, praćenja, edukacije i osposobljavanje kadrova. Postoji niz problema u praksi sa kojima se predškolski sport susreće – od nedovoljne svesti o važnosti njegovog postojanja, preko nedovoljno stručno obučenih lica koja rade sa decom u tom uzrastu sve do materijalnih stavki kao što su nemanje prostornih uslova, adekvatne opreme i rekvizita. Savez je za svojih deset godina postojanja uspeo mnoge stvari da pokrene na bolje, da probudi svest prvo kod stručnjaka fizičke kulture i državnih institucija a potom i kod roditelja i vaspitača, da osmisli i realizuje mnogobrojne projekte i manifestacije za decu predškolskog uzrasta i da pokrene stručno osposobljavanje za trenere predškolskog sporta. Naravno, krajnji ciljevi su mnogo veći, a to je da se pruži mogućnost svakom predškolcu u Srbiji da redovno i organizovano vežba uz stručno obučene trenere i vaspitače.

Ključne reči: fizičko vaspitanje, predškolski uzrast, projekti, manifestacije, stručno osposobljavanje

Uvod

Početak rada predškolskih ustanova u Beogradu, a samim tim i u Srbiji, je 1919-ta godina, tako da je ova 2019-ta i jubilarna jer u njoj slavimo 100 godina postojanja predškolskih ustanova i organizovanog vaspitno-obrazovnog rada sa decom najmlađeg uzrasta. Prva stručna literatura koja obrađuje teme fizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta javlja se nakon pedesetih godina prošlog veka.

Još davne 1976.godine je objavljena studija o stanju i aktuelnim problemima fizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta na užem području SR Srbije koju je republička zajednica fizičke kulture poverila Institutu za fizičku kulturu JZFKMS (Ilić, Bogosavljev i Ilić, 1976). U to vreme je jedan od većih problema bio mali broj dece koji pohađa i koji je uključen u predškolske ustanove, pogotovo van užih gradskih sredina, a drugi problem je bio taj što su u velikom broju slučaja predškolske ustanove radile u sklopu mesnih zajednica ili škola pa tako nisu imali fiskulturne sale ili adekvatna igrališta za realizaciju programa fizičkog vaspitanja. Od tada pa do danas se promenilo to što je izgrađen veliki broj predškolskih ustanova, neke sa planski osmišljenim fiskulturnim salama ali mnogo njih i bez tog prostora za vežbanje. Promenio se i broj dece koji pohađa predškolske ustanove, čak toliko da je uvek nedovoljan broj ustanova da se zadovolje sve potrebe stanovništva. Zbog i dalje malog kapaciteta predškolskih ustanova, u vrtićima koji su imali fiskulturne sale rukovdstvo vrtića je bilo primorano da te prostorije preuredi u sobe za svakodnevni boravak dece i njihov vaspitno-obrazovni rad. Ono što je ostalo gotovo isto još od davnih sedamdesetih godina prošlog veka pa do osnivanja Saveza za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije je nedovoljna svest nadležnih, a potom i roditelja i vaspitača, o važnosti organizovanog fizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta kao prvog stepena u vaspitno-obrazovnom sistemu.

Realizacija programa i redovnog fizičkog vežbanja uglavnom se svodila na entuzijazam vaspitača kao pojedinca i sprovodila se sporadično od ustanove do ustanove. Iako se fizičko vaspitanje izučava i na pedagoškim fakultetima i školama, i iako se ono nalazi i u programima predškolskih ustanova svedoci smo da se ono u praksi najčešće zanemaruje i da mu se ne pridaje dovoljno pažnje kao što se to čini sa ostalim vaspitno-obrazovnim temama koje se obrađuju u predškolskim ustanovama, kao što su crtanje, čitanje, učenje pesmica i drugo.

Takođe veliki problem koji je postojao davnih dana postoji i danas, a to je stručnost kadra koji realizuje programe fizičkog vežbanja sa decom predškolskog uzras-

UDK: 796-053.4(497.11)
Stručni članak

ta, kao i da veliki broj vaspitača baš zbog nedovoljne obučenosti i ne realizuje nikakvo fizičko vežbanje.

Pre više od 10 godina smo uočili taj problem i osnovali Savez za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije kako bismo skrenuli pažnju sportske stručne javnosti, ali i roditelja i vaspitača, na važnost redovnog i organizovanog fizičkog vežbanja u predškolskim ustanovama ali i van njih, i uporedo kontinuirano radimo na edukaciji i stručnom usavršavanju kadra koji radi sa ovom veoma osetljivom populacijom.

Osnivanje Saveza za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije

Osnivanje Saveza za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije se javilo kao nužna potreba još 2010. godine kojem je prethodilo desetogodišnje iskustvo osnivača, na čelu sa današnjim predsednikom Saveza Goranom Vještićom, u radu sa decom kroz različite sportske klubove i sportska udruženja. Osnovna ideja osnivanja Saveza je bilo uvođenje sistemskog rada sa decom predškolskog uzrasta koji do tada nije postojao, kao i povezivanje sportskih klubova i udruženja koji rade sa tom populacijom koji su na taj način dobili svoju instituciju koja zastupa njihove interese u državnim organima poput Ministarstva omladine i sporta, Sportskog saveza Srbije i dr.

Cilj osnivanja Saveza za predškolski sport Srbije je razvoj posebno osmišljenih programa za predškolski uzrast – decu 4-7 godina starosti, i postavljanje jedinstvenog sistema rada, vrednovanja, praćenja, edukacije i osposobljavanje kadrova. Znajući da je ovo veoma osetljiv uzrast i da se deca po prvi put susreću sa mnogim motornim radnjama i veštinama, da stiču prva i osnovna sportska umeća, jako je važno da sa tim uzrastom radi stručan i osposobljen kadar na čemu Savez od svog prvog dana osnivanja intenzivno radi.

Prvi zadaci Saveza su bili usmereni ka podizanju svesti o važnosti sistemskog rada sa decom predškolskog uzrasta (4-7 godina), pa su tako i prve aktivnosti bile najviše jednodnevnog karaktera ali su se češće realizovale kako bi doprli do svakog roditelja, trenera, kluba.. Kako smo budili svest i približavali ljudima važnost fizičke aktivnosti namenje deci, tako su i naše aktivnosti i programi menjali svoj oblik i obim – iz jednodnevnih manifestacija prerastali su u programe koji su trajali više meseci sa ciljem da se sa decom predškolskog uzrasta sistemski radi, da imaju redovno, organizovano i stručno vođeno fizičko vežbanje 2-3 puta nedeljno. Tako je Savez od 2013. godine počeo da sprovodi nacionalne projekte koji se realizuju tokom cele godine: Vežbaj pravo budi zdravo, Zaplivajmo pre škole, Budi i ti skijaš, Momenat je sad klizaj mlad, Ples u vrtiće i škole deca to vole, Igrom upoznajemo prirodu.

Početne ideje Saveza su bile da se sve aktivnosti u cilju promocije fizičkog vežbanja najmlađih, i njihovih roditelja kao ključne karike u sticanju zdravih navika kod dece, rade kroz sportsku animaciju koja je najbliža deci i roditeljima koji nisu u sistemu sporta, tačnije običnom građanstvu, iz razloga što su sve te aktivnosti zdravstvenog a ne takmičarskog karaktera. Kada je praksa pokazala neophodnost redovnog fizičkog vežbanja kod dece predškolskog uzrasta, mi smo počeli svoje programe da usklađujemo sa potrebama dece i usavršavamo ih da budu ciljano namenjeni deci uzrasta 4-7 godina, pa se tako i naziv saveza menjao i pratio programe da bismo na kraju uskladili naziv saveza sa zakonom o sportu i Sportskim savezom Srbije.

Savez za predškolski sport Srbije od 2012. godine počinje sa osnivanjem saveza na gradskim nivoima, pa je tako 2012. god. osnovan Beogradski savez za predškolski sport i fizičko vaspitanje.

Na inicijativu i predlog Saveza za predškolski sport Srbije, novim zakonom o sportu iz 2016. godine prvi put je prepoznata oblast sporta namenjena deci predškolskog uzrasta.

Savez za predškolski sport Srbije je 2018. god. postao član Sportskog saveza Srbije, a takođe smo i članica Svetske asocijacije za sport i kulturu – ISCA od 2011. god.

Edukacija i stručno osposobljavanje

Od samog osnivanja, rukovodstvo Saveza je uvidelo potrebu za ospobljavanjem i usavršavanjem trenera koji rade sa decom predškolskog uzrasta jer u to vreme ni

UDK: 796-053.4(497.11)
Stručni članak

sportski fakulteti i visoke škole nisu imali predmete – programe koji su obrađivali oblast predškolskog sporta, odnosno fizičko vaspitanje dece predškolskog uzrasta.

Potreba za stručnim kadrom dovela je do pokretanja stručnog ospobljavanja za trenere predškolskog sporta koje se realizuje u saradnji sa Fakultetom za sport Univerziteta Union – Nikola Tesla na kojima stručni tim Saveza nesebično deli svoje dugogodišnje iskustvo i stečeno znanje u radu sa predškolcima.

Baš kako je Savez uspevao da podigne svest o važnosti bavljenja dece predškolskog uzrasta redovnim fizičkim aktivnostima kod roditelja, lokalnih samouprava, ministarstva.., tako smo uporedo podigli svest i kod rukovodstava fakulteta i visokih škola pa se tako danas na velikom broju fakulteta i škola izučava i predškolski sport i fizičko vaspitanje dece predškolskog uzrasta, a sa istim ciljim kao i naša stručna osposobljavanja – dobijanje što stručnijeg kadra koji radi sa tom populacijom.

Programi i projekti Saveza

Savez dugi niz godina realizuje nacionalne projekte za razvoj i unapređenje sporta za decu predškolskog uzrasta od kojih najznačajniji:

- Vežbaj pravo budi zdravo – koji ima za cilj da se pozitivno deluje na motorički, mentalni i biološki razvoj dece predškolskog uzrasta kroz program koji je osmislio stručni tim Saveza.
- Zaplivajmo pre škole – čiji je cilj povećanje broja dece koja na organizovan i stručan način nauče da plivaju pre nego što krenu u školu čime se povećava i broj aktivnih učesnika u plivanju koji je bazičan sport.
- Budi i ti skijaš – sa ciljem da se što veći broj dece predškolskog uzrasta upozna sa skijanjem kako bismo popularizovali ovaj zimski sport i stvorili bazu iz koje bi proistekli budući skijaši takmičari ili rekreativci
- Ples u vrtiće i škole, deca to vole – uključivanje dece u plesne aktivnosti
- Igrom upoznajemo prirodu – primarni cilj je boravak dece na svežem planinskom vazduhu kroz raznovrsne sportske i edukativne aktivnosti u prirodi.
- Momenat je sad klizaj mlad – sticanje osnovnih znanja o klizanju i ovladavanje ovom sportskom disciplinom.
- Letnji i zimski festivali predškolskog sporta
- SARS Fest – festival predškolskog i porodičnog sporta – manifestacija namenjena celoj porodici čiji je cilj promocija zdravog i kvalitetno provedenog vremena u prirodi i okupljanje porodice na jednom mestu uz zajedničke fizičke aktivnosti.
- Sportski dani predškolaca u prirodi

Realizacija programa na nivou Srbije

Programi namenjeni deci predškolskog uzrasta se sve više realizuju i na nivou Srbije kroz gradske saveze za predškolski sport kao i kroz lokalne sportske gradske saveze i klubove. Pored pojedinačnih programa članica saveza istakli bismo da se trenutno u 7 gradova Srbije realizuju godišnji programi u saradnji i uz podršku Saveza za predškolski sport Srbije.

Takođe, ističemo i uspešnu saradnju sa Sportskim savezom Srbije, Gradskim sekretarijatom za sport i omladinu i lokalnim samoupravama.

Naše zadovoljstvo raste iz dana u dan zato što vidimo da smo uspeli u našim ciljevima i namerama, tj. da smo podigli svest o važnosti organizovanog redovnog fizičkog vežbanja kod naših najmlađih sugrađana. To vidimo i kroz uspostavljanje saradnje sa sve više gradova, opština, saveza i klubova na realizaciji programa namenjenih deci predškolskog uzrasta.

Dalji planovi Saveza

Svakoga dana Savez se sve više razvija pa tako su i ideje i planovi za budućnost veliki. Ono što je svakako neophodno i bez čega se dalji razvoj predškolskog sporta i fizičkog vaspitanja ne može zamisliti je kontinuirana obuka vaspitača i trenera koji rade sa decom predškolskog uzrasta. Savez od samog svog osnivanja radi na edukaciji, ali je neophodno to i dalje nastaviti i stručno osposobiti sav kadar koji radi sa predškolcima.

Takođe, cilj nam je uvođenje sistema i normi rada sa ovom osetljivom populacijom, razvijanje i usavršavanje programa koji se realizuju i osmišljavanje novih. Ideja

UDK: 796-053.4(497.11)
Stručni članak

Saveza je da svako dete u Srbiji ima dostupno kvalitetno i sistemski organizovano fizičko vaspitanje. Kako bismo sve to postigli, potrebno je da uradimo i jednu studiju – analizu stanja u predškolskim ustanovama kako bismo izgradili i strategiju za dalji razvoj predškolskog sporta i fizičkog vaspitanja.

Zaključak

Od samog osnivanja predškolskih ustanova u Srbiji pa do današnjih dana nije se mnogo odmaklo u shvatanju značaja i važnosti redovnog i sistemski organizovanog fizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta, kao osnove i prvog stepenika u daljem vaspitno-obrazovnom sistemu. Iz tog razloga smo osnovali Savez za predškolski sport i fizičko vaspitanje Srbije kako bismo probudili svest stručne javnosti a i roditelja koliko je deci predškolskog uzrasta redovna fizička aktivnost neophodna. Svojim projektima i programima tokom cele godine radimo na ostvarivanju svojih ciljeva i već su prvi rezultati vidljivi jer je i predškolski sport postao vidljiv i prepoznat zakonom na inicijativu našeg Saveza. Ne zapostavljamo ni važnost edukacije pa sa tim u vezi Savez redovno organizuje stručna osposobljanja za trenere predškolskog sporta u saradnji sa Fakultetom za sport – Univerzitet Union Nikola Tesla.

Literatura

1. Blagajac, S. (1995). Igra mi je hrana: metodikafizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta. Asocijacija Sport za sve. Beograd.
2. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvenekulture u predškolskom odgoju. Školska knjiga. Zagreb.
3. Ilić, S., Bogosavljev, M., Ilić, K. (1976). Fizičko vaspitanje dece predškolskog uzrasta. Institut za fizičku kulturu JZFKMS. Beograd.
4. Rajković, Ž., Marković, M., Miletić, V., Milanović, I. (2018). Praktikum iz predmeta Teorija i metodika elementarnih igara - drugo izdanje. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd.
5. Jankelević, E. (1969). Vežbe za zdravlje vašeg deteta. Jugoslovenski savez organizacija za fizičku kulturu. Beograd.
6. Jotov, N. (2013). Bele i zelene škole, metodski priručnik za organizatore nastave u prirodi. Asocijacija Sport za sve, Beograd.

UDK: 796:613.25-053.6
Stručni članak

GOJAZNOST I FIZIČKA AKTIVNOST KOD ADOLESCENATA

Gorana Mršić[1]

[1]Chartwell International School, Beograd

Uvod

Gojaznost je bolest savremenog doba koja se odlikuje povećanom telesnom masom i sklonosti ka daljim bolestima kao što su: bolesti krvnih sudova, srca i mozga, šećerna bolest, hipertenzija, maligne i druge masovne bolesti. Svetska zdravstvena organizacija (WHO), označila je gojaznost kao bolest 21. veka koja poprima epidemijske karakteristike. Gojaznost predstavlja jedan od faktora koji uzrokuju brojne hronične nezarazne bolesti, naročito kod dece i adolescenata koje se kasnije prenose i u odraslo doba. Prema procenama Svetske zdravstvene organizacije, svake godine najmanje 1,9 miliona ljudi u svetu upravo umire od posledica nedovoljne fizičke aktivnosti. U SAD je gojaznost označena kao drugi po značajnosti faktor rizika za nastanak poremećaja zdravlja i smrti. Prevalencija gojaznosti kod dece i adolescenata u SAD je 17,1%, a predgojaznosti 37,2%. Osnovni uzrok gojaznosti je disbalans između unesene hrane i utrošene energije. Uhranjenost dece i adolescenata je jedan od važnih pokazatelja zdravlja mladih, njihovih psihofizičkih mogućnosti i potencijala za normalan zdrav rast i razvoj. Gojaznost adolescenata je uglavnom nastavak gojaznosti dece, ali i sama adolescencija i specifični psihološki faktori mogu doprineti ili izazivati gojaznost u adolescenciji. Gojaznost koja počinje u adolescenciji češće počinje na početku adolescencije, kada su telesne promene intenzivnije, a psihološke burnije, nego u daljim fazama adolescencije. Promene koje se dešavaju u adolescenciji značajne su za dalji razvoj osobe, a ukoliko se u ovom periodu uspešno ne završe razvojni zadaci kasnije može doći do lošeg prilagođavanja ulozi odraslog. Nekada se gojaznost razvije u adolescenciji, i to najčešće na početku adolescencije kada su rast i razvoj najintenzivniji i kada je psihička stabilnost najslabiija. Ukoliko je jedan od roditelja gojazan, šanse da adolescent bude gojazan je 50%, dok se šanse povećavaju na 80% kada su oba roditelja gojazna (Bouchard C, 1991).

Lečenje gojaznosti kod adolescenata zasniva se na uvođenju i usvajanju trajnih izmena u ishrani i fizičkoj aktivnosti. Metodične, postepene i dugoročne promene su mnogo uspešnije od ponavljanih, kratkoročnih pokušaja za redukciju težine. Cilj rada je da ukaže na značaj fizičke aktivnošću kod adolescenata, kao i na koji način se gojaznost kod njih može predupredi ti. Zadatak rada je da u kratkim crtama predstavi današnji problem gojaznosti i fizičke aktivnosti kod adolescenata. Primenjena metoda u radu bazirana je na prikupljanju neophodnih naučnih istraživanja, njihovom pregledu i analizi dosadašnjih saznanja o povezanosti fizičke aktivnosti i gojaznosti kod adolescenata.

Dosadašnja istraživanja

Fizička aktivnost adolescenata se odvija tokom redovne nastave fizičkog vaspitanja u školama, kao i kroz aktivno i rekreativno bavljenje sportom. Tokom adolescencije fizička akivnost igra važnu ulogu u fizičkom, socijalnom i mentalnom razvoju mladih osoba. Bavljenje sportom ili redovna fizička aktivnost ima direktan i indirektan značaj na zdravlje adolescenata. Unapređenje ishrane adolescenata i njihova redovna fizička aktivnost je efikasna investicija za buduće generacije (Radovanović S. Dragan, 2013). Adolescencija je specifična i kompleksa razvojna faza tokom koje se dotadašnje dete preobražava u odraslu osobu, kako po telesnom izgledu, tako i psihosocijalnom funkcionisanju. Motoričke sposobnosti adolescenata su potrebne za njegovo prilagođavanje sredini, za uživanje u slobodnim aktivnostima. Sa većim motoričkim sposobnostima adolescent uživa u većem priznanju kod svojih drugova. Iako su svi adolescenti veoma osetljivi na svoj izgled, pogotovu u početku adolescencije i fazi psihološkog privikavanja na telesne preobražaje, gojazni adolescent imaju još veću osetljivost i veći stepen nezadovoljstva, niskog samopoštovanja i drugih oblika psihološkog trpljenja. Nisko samopoštovanje izaziva novo i sve veće nezadovoljstvno. Osećaj sopstvene neadekvatnosti je čest doživljaj koji dodatno urušava samopouzdanje i samopoštovanje ovih adolesce-

nata, sve do konačnog osećaja inferiornosti. Kako su ova osećanja adolescentima takođe nepodnošljiva, umirenje se kod gojaznih adolescenata "rešava" novim uzimanjem hrane i tu se krug problema i grešaka zatvara. Osećaj tuge ili depresivnosti, sa pratećim osećanjem neraspoloženja i bezvoljnosti, takođe su česti u ovoj grupi adolescenata i takođe se "rešavaju" uzimanjem hrane. Izbor hrane je pod snažnim uticajem komercijalnih televizijskih programa. Telesna masa će biti konstantna ako je kalorijski unos jednak kalorijskom utrošku energije, ali je kroz duže razdoblje ishrana, tj. kalorijski unos neuravnoteženo uvećan, doćiće do povećanja telesne mase. Kod 18-ogodišnjeg mladića sadržaj masti iznosi oko 18%, a kod devojaka od 20-25% (Frontera M, Dickins B, Plagge A, Kelsey G). Zbog toga je problem gojaznosti ne samo medicinski problem, sa ovim telesnim rizicima, već i značajan psihološki problem – kako po poreklu, tako i po posledicama. Psihološke posledice su nisko samopoštovanje, problem u odnosima sa vrnjacima, remećenje normalnog psihosocijalnog razvoja, ali i moguć razvoj raznih psihopatoloških fenomena i poremećaja: anksioznost, razne fobije, psihosomatski poremećaji, depresivnost, zloupotreba duvana, alkohola i psihoaktivnih supstanci (Ćurčić V, 2002). Osnovni uzrok gojaznosti je disbalans između unesene hrane i utrošene energije. Nasleđe je jedan od faktora koji ima snažan uticaj na pojavu gojaznosti. Poslednjih nekoliko godina sve više se govori o povezanosti gojaznosti sa epigenetskim faktorima. Epigenetski fenomeni su izmene fenotipa usled promena genske ekspresije koje nisu uzrokovane promenom sekvence DNK. Određene materije, poznate kao "endocrine disrupting chemicals" mogu izmeniti funkcionisanje gena i fetusa, i menjajući njegov metabolički sistem, predodrediti ga za gojaznost u kasnijem životu. Ovakav kod se naziva epigenetski kod i prenose se na kasnije ćelijske generacije, a ponekad i na potomstvo (Jerrold J. Heindela and Frederick S. vom Saalb, 2009). Pri kraju adolescencije kod oba pola se primećuje smanjenje želja za fizičkim i sportskim aktivnostima, jer ih sve više privlače druge aktivnosti. Fizička aktivnost adolescenata se odvija tokom redovne nastave fizičkog vaspitanja u školama, kao i kroz aktivno i rekreativno bavljenje sportom. Redovnim bavljenjem fizičkom aktivnošću smanjuje se sadržaj masti u organizmu i povećava se masa mišićnog tkiva. Bavljenje fizičkom aktivnošću o 30 do 60 minuta dnevno pet dana u nedelji i smanjenje trajanja dnevnih sedentarnih aktivnosti do dva sata dnevno, značajne su mere i prevencije gojaznosti kod adolescenata. Adolescente treba posticati da razvijaju zdrave navike u ishrani i navike u fizičkoj aktivnosti dovoljno da preveniraju suvišno napredovanje u težini. Shodno tome izvršen je veliki broj istraživanja iz kojih su dobijeni mnogobrojni programi. Jedan od programa koji se sprovodi za redukciju telesne mase i njeno održavanje kod adolescenata je program MEND (Mind, Exercise, Nutrition, Do-it!) koji postoji u Engleskoj. Mend je menjanje načina života, koji predstavlja zabavan kurs za decu, adolescente i roditelje čija je težina iznad proseka za njihove godine koji obezbeđuje servis i izvore za pomaganje deci i njihovim porodicama, da nauče kako da poboljšaju zdravlje, fizičku aktivnost i da vole svoje telo. Pruža praktične i zdrave savete o zravoj ishrani. Takođe, pomaže porodicama i deci da prave zdravije izbore pri kupovini i pripremanju obroka. Pre početka programa vrši se merenje kao i na kraju programa, a sve vreme je praćeno programima, kontaktima koji uključuju pisma, okupljanja i telefonske razgovore.

Zaključak

Prevalencija gojaznosti kod adolescenata se povećava širom sveta a posebno u razvijenim industrijalizovanim zemljama, ali i brojnim zemljama u razvoju. Različite studije u Evropi procenjuju da je od 8-25% adolescenata od 14 do 17 godina prekomerno uhranjeno. Gojaznost u adolescentnom dobu u našoj zemlji, predstavlja sve ozbiljniji faktor rizika za zdravlje u odraslom dobu (Lobstein TJ, Frelut M-L, 2003). Problem je prepoznat i od Ministarstva zdravlja i od RZZO, i uvršten je u zvanične indikacije za produženu rehabilitaciju. Izuzetno interesovanje za učešće u program "Čigotica", iskazano je u proteklih nekoliko godina od strane gojaznih adolescenata i njihovih roditelja širom Republike Srbije i susednih zemalja, kao i prvi rezultati u redukciji telesne mase kod gojaznih adolescenata, veoma su ohrabrujući. To ukazuje na jačanje svesti adolescenata o individualnoj odgovornosti za sopstveno zdravlje (što je osnovni cilj i ključni elemenat programa za prevenciju, lečenje i rehabilitaciju gojaznih adolescenata), zaslužuje punu podršku i solidarnost društva. Najvažniji uslov za uspešan tretman gojaznosti je motivacija adolescenta i porodice, Neophodna je podrška društvene zajednice u celini, kroz dostupnost sadržaja za fizičku aktivnost, organizovanje edukacija i kontakta sa medicinskim stručnjacima. U Centru za prevenciju i lečenje gojaznosti kod dece i adolescenata od avgusta 2008. do oktobra 2015. godine je lečeno 3 950 gojaznih iz Repub-

UDK: 796:613.25-053.6
Stručni članak

like Srbije i susednih zemalja (Ševkušić S. Jelena, 2015). Takođe, treba istaći da fizička aktivnost nije postupak koji dovodi do brze redukcije telesne mase, ali u kombinaciji sa dijetetskom ishranom olakšava postizanje i održavanje postignutog terapijskog efekta. Za postizanje uspeha u lečenju gojaznosti, redovni kontrolni pregledi kod nadležnog pedijatra su od izuzetnog značaja. Takodje, srednje škole moraju biti nosioci zdravstvene prevencije kroz sticanje znanja i navika vezanih za zdrav način života, putem ishrane i fizičke aktivnosti. Potrebno je kreiranje savremenih modela edukacije o pravilnim nutritivnim navikama i zdravom načinu života adolescenata. Od školske 2018/2019 godine u prvom razredu gimnazije je uveden izborni predmet "Zdravlje i sport" koji ima cilj da upozna učenike kako fizičke vežbe utiču na zdravlje mladih, kako bi se učenici ponašali odgovorno prema svom zdravlju. Osim fizičkog vaspitanja i biologije kombinuju se i znanja iz hemije, fizike, psihologije i matematike.

Literatura

1. Bouchard C. Current understanding of the etiology of obesity: genetic and nongenetic factors. Am J Clin Nutr 1991; 53:1561S
2. Curcic V. Psihološko značenje tela u adolescenciji. U: Kostić A. Jugoslovenska pedijatrijska škola – Prvi deo Udruženje pedijatra Jugoslavije, Herceg Novi, 2002: 97-103
3. Frontera M, Dickins B, Plagge A, Kelsey G. Imprinted genes, postnatal adaptations and enduring effects on energy homeostasis. Adv Exp Med Biol 2008; 626:41–61.
4. Jerrold J. Heindela and Frederick S. vom Saalb. Role of nutrition and environmental endocrine disrupting chemicals during the perinatal period on the aetiology of obesity.Mol Cell Endocrinol 2009, May 25; 304 (1–2): 90–6. Epub 2009, Mar 9.
5. Lobstein TJ, Frelut M-L. Prevalence of overweight children in Europe. Obes Rev 2003; 4:195–200
6. Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, McDowell MA, Tabak CJ,Flegal KM. Prevalence of overweight and obesity in the United States, 19992004.Jama.2006;295:1549-55.doi:10.1001/jama.295.13.1549
7. Radovanović S. Dragan, Gojaznost adolescenata – uzroci nepravilne ishrane; Fizička kultura i modern društvo; Zbornik radova sa nacionalne konferencije sa međunarodnim učešćem; 2013
8. Sevkusic S. Jelena, Efikasnost programa fizičkih aktivnosti u redukciji telesne mase gojazne dece; Doktorska disertacija; Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja; Univerzitet u Beogradu;2015
9. www.mayoclinic.com
10. www.mendprogramme.org

SPORTSKE ZBIRKE I MUZEJI - NEVIDLJIVA BAŠTINA

UDK: 796:069.7
Stručni članak

Ivana Mitrović[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Srbija često sebe predstavlja i doživljava kao zemlju sporta. Medalje se smatraju nacionalnim blagom, vrhunski sportisti dobijaju nacionalnu penziju ali Srbija uprkos svemu tome nema nacionalni muzej sporta niti postoje sportska odelenja pri zavičajnim odnosno gradskim muzejima. U Zrenjaninu je na primer otvorena sportska soba koja međutim nije postala deo stalne postavke Narodnog muzeja u Zrenjaninu. Svojevrstan je paradoks da u „zemlji sporta“ ne postoji sistemski regulisano pitanje sportskog nasleđa. Danas u Srbiji postoje i funkcionišu samo dva muzeja koja baštine građu iz oblasti sporta u užem i širem smislu. To su klupski – Muzej Crvene zvezde i jedan fakultetski muzej – Muzej Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja nekadašnji Muzej fizičke kulture Srbije.

U Adresaru sporta iz 2013.godine pominju se Muzej FK Partizan i Muzej sporta Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Nišu, ali se oni ne mogu smatrati muzejima u pravom smislu te reči. Međutim, građa koja predstavlja materijalnu i duhovnu kulturu sporta nalazi se širom zemlje, u granskim i lokalnim sportskim savezima, klubovima i kod privatnih lica.Upravo ta građa predstavlja nevidljivo blago kome treba posvetiti punu profesionalnu i stručnu pažnju. Sa tim u vezi ovaj rad bavi se mogućnostima stvaranja sportskih muzeja i zbirki u sastavu sportskih saveza ili drugih organizacija u sportu, i stvaranja Nacionalnog muzeja sporta. Muzeologija i humanističke i društvene nauke su neophodni kontekst kreiranja i funkcionisanja ovakvih tela.

Diskusija

Radi boljeg razumevanja neophodno je objasniti neke osnovne pojmove. Vodeći stručnjak u oblasti muzeološko-heritoloških studija, Milan Popadić (Popadić, 2014) definiše baštinu i nasleđe na sledeći način:
“Nasleđe (lat. *heredium*): trajne forme i sadržaji prošlosti.
Baština (lat. *patrimonium*): kultivisano nasleđe; pojavni oblik svedočanstvenosti“.

Upravo kroz ove definicije treba sagledavati materijalne tragove prošlosti u oblasti sporta, pri čemi se pod sportom misli na sve oblike organizovanog fizičkog vežbanja kao i na kulturno-istorijske kontekste u kojima su nastajali. Svakako, potencijalni Nacionalni muzej sporta ili drugi muzej sporta u sastavu, bi trebalo da objedini gore pomenute forme nasleđa odnosno baštine iz oblasti sporta uz punu saradnju i komplementarnost sa matičnim ustanovama zaštite odnosno sa njihovim nadležnostima (Rešenje o utvrđivanju nadležnosti muzeja prema vrstama umetničko-istorijskih dela i prema teritoriji, 1995). U tom smislu, takav muzej onda u biti postaje profesionalni, javni tezaurus ove jedinstvene baštine mada istovremeno, a posebno ukoliko je reč o Nacionalnom muzeju sporta, postaje i subjekat u odnosima muzeja i moći (Gavrilović, 2008).

U pravnom smislu najbolju polaznu osnovu za uduće delovanje nalazimo u dva krovna dokumenta: opštem, Zakonu o kulturi i Zakonu o kulturnim dobrima u kom se detaljno obrazlažu ne samo pojmovi već i pravila rada sa kulturnim dobrima (Zakon o kulturnim dobrima, 1994). Ograničenost ovog rada ne dopušta detaljnu analizu, već samo kratak osvrt na one segmente koji su značajni za početne korake u sistemskom uređenju nasleđa iz oblasti sporta. Iz tih razloga predstavljeni su samo oni članovi Zakona koji definišu osnovne pojmove a iz kojih bi trebalo da proizađu dalje aktivnosti:

Član 2.
Kulturna dobra su stvari i tvorevine materijalne i duhovne kulture od opšteginteresa koje uživaju posebnu zaštitu utvrđenu ovim zakonom.

UDK: 796:069.7
Stručni članak

Član 4.
Stvari i tvorevine **za koje se pretpostavlja da imaju svojstva od posebnog značaja za kulturu, umetnost i istoriju**, uživaju zaštitu u skladu s odredbama ovog zakona (u daljem tekstu: dobra koja uživaju prethodnu zaštitu).

Član 96.
Ustanove, preduzeća i druge organizacije mogu obavljati poslove čuvanja i izlaganja umetničko-istorijskih dela vezanih za vršenje njihove delatnosti (u daljem tekstu: **muzej u sastavu**).

Važno je napomenuti da predmet ili celina postaju kategorisano kulturno dobro tek nakon ispunjavanja procedura utvrđenih Zakonom o kulturnim dobrima. Cilj budućih aktivnosti i treba da bude, da se do sada, nevidljivo nasleđe identifikuje, sistematizuje, na stručan način obradi i da se onda predloži za upis registar kulturnih dobara kako bi kao kao takva uživala sva prava i obaveze koje iz toga proističu. Na ovaj način, zapravo štitimo izuzetno vredne tekovine društva. Iz ovih razloga, član 27. Zakona o kulturnim dobrima je posebno važan za inicijalne korake, dok se za konkretnu organizaciju rad moraju poštovati odrednice pravilnika koji regulišu oblast delovanja ustanova zaštite (Pravilnik o bližim uslovima za početak rada i obavljanje delatnosti ustanova zaštite kulturnih dobara, 1995). Ovaj član između ostalog precizira koja je to građa koja uživa prethodnu zaštitu a koja je nastala u radu organa jedinica lokalnih samouprava i drugih organizacija. To su na primer kuće u kojima su rođene ili su u njima radile zaslužne ili istaknute ličnosti, dokumenti raznih fomata na različitima medijima, odlikovanja, fotografisani i fonografisani materijali, arhivska građa i slično.

Materijalnom i duhovnom kulturom iz oblasti sporta se danas na sistematski način bavi jedino Muzej Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

Kada je reč o ovom muzeju, primetna je njegova dvojna uloga kao akademskog i *nacionalnog* muzeja budući da je oformljen u sastavu Fakulteta prvo kao Zbirka, a zatim kao Muzej fizičke kulture Srbije. Valja napomenuti da postoje ozbiljne indicije (Muzej Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, 2018) da je prvobitna Zbirka zapravo građa sakupljena za Sokolski muzej koja je kasnije dopunjena prevashodno delovanjem SOFK Srbija koji je i finansijski i materijalno učestvovao u osnivanju Muzeja fizičke kulture Srbije. U katalogu univerzitetskog nasleđa Srbije (Lazović, Mitrović, Mitrović, 2017) je delatnost ovog muzeja objašnjena na sledeći način:

Iako se zbog prirode sporta i osnovnog opredeljenja Fakulteta ne može govoriti o striktnoj dihotomiji fondova, građa Muzeja je načelno podeljena na dve celine. Prvu čine učila i predmeti...Druga celina obuhvata raznorodnu građu koja oslikava materijalnu kulturu sporta...

Međutim Muzej fakulteta nema ni prostorni kapacitet, finansijska sredstva niti ljudske resurse da zaista bude Nacionalni muzej sporta Srbije iako u biti uživa tu ulogu skoro poslednjih pola stoleća. Tokom tih godina su preduzete brojne aktivnosti na čuvanju, proučavanju i predstavljanju građe o razvoju sporta u nas uprkos nepostojanju stalnog izložbenog prostora u poslednjih 20 godina.

Danas je Muzej Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja najrelevatnija stručna institucija na polju materijalnog i duhovnog nasleđa u oblasti sporta koja može i treba da podstakne druga tela da na pravilan, zakonom regulisan i stručni način pristupe očuvanju vrednog nasleđa iz oblasti sporta. Postoje dva načina na koji je to moguće uraditi: prvi je kroz osnivanje sportskih zbirki i muzeja u sastavu sportskih saveza a druga je ostvarivanje saradnje sa lokalnim ustanovama zaštite koje bi preuzele na sebe zaštitu ove građe.

U Srbiji postoji čak 150 teritorijalnih sportskih saveza i još 96 nadležnih granskih saveza koji su navedeni na internet prezentaciji Sportskog saveza Srbije (Sportski savez Srbije). To znači da postoji čak 150 opština u Srbiji u kojima se neguje neki vid sportskih aktivnosti i u kojima se promovišu pozitivne vrednosti sporta kao društvenog fenomena i sporta u kontekstu telesnog zdravlja. Vrlo je verovatno da većina tih saveza baštini medalje, pehare, trofeje, fotografije, arhivsku građu i druga svedočanstva o svom radu a time neposredno i o razvoju svoje lokalne sredine. Ovde je bitno napomenuti da predmet, potencijalna muzealija, predstavlja domen fizičkog oblika duhovne i u ovom slučaju, bukvalne fizičke aktivnosti. Sa tim u vezi predmeti iz oblasti nasleđa u sportu imaju potencijal da oslikavaju ujedno i duhovne procese, gde predmet u pitanju, na primer medalja, predstavlja fizički oblik tih procesa čije je ishodište zapravo fizička, odnosna sportska aktivnost. Sa tim u vezi, Čausidis vrlo tačno primećuje da:

Sasvim je očigledno da je taj predmet zapravo osnovni medij i ujedno specifični jezik muzeja,tj muzeologije i dalje taj predmet predstavlja materijalizovano vreme i put kroz njega kao i vezu i identifikaciju sa ljudima koji su u direktnom odnosu sa predmetom (Čausidis, 2008).

Imajući ovo u vidu, treba zamisliti komunikacioni potencijal koji takav predmet, u relativnoj maloj sredini, ima prema posetiocima, posebno mladim ljudima. S obzirom da su javni muzeji od samih početaka bili u službi i javnog (i prevashodno akademskog, visokog obrazovanja) i imajući u vid da je neformalna edukacija jedna od osnovnih funkcija muzeja,osnivanje sportskih zbirki ili muzeja u sastavu istovremeno znači i stvaranje novog prostora za neformalno obrazovanje, interkulturni dijalog i dijalog u društvu uopšte. Ukoliko bismo kao ispravno, uzeli Blokovo objašnjenje istorije (Blok, 1973), koje kaže da se istorija zapravo bavi čovekom, odnosno ljudima u vremenu, gde je neprestano nužno povezivati učenja mrtvih i učenja živih, razumeli bismo edukativni i kulturološki kapacitet jednog lokalnog muzeja sporta. Nadasve, isti kapacitet bi se moguće pokazao i u očuvanju tradicionalnog nasleđa, i vrlo verovatno određenih formi nematerijalnog kulturnog nasleđa, posebno kada se radi o narodnim sportovima i igrama. Stvorio bi se potencijalni prostor za istraživanje lokalnog kulturnog identiteta u etnoantropološkom (Milenković, 2016) smislu posebno u multikulturalnim zajednicama.

Granski savezi sa druge strane, posebno oni savezi koji pripadaju porodici olimpijskih sportova, baštine materijalnu i duhovnu kulturu koja se odnosi na razvoj pojedinih sportova i sportskih grana. Njihove specifične uslove u kontekstu društvene istorije, ovo nasleđe predstavlja riznicu produkcije ili proizvodnje znanja o specifičnim segmentima sporta i njihovoj ulozi u društvu u kom se razvijaju. Takođe, ovi savezi baštine istoriju pobeda i poraza ošto je svojevrstan izraz i razvoja tog kod nas što nas opet vodi istraživanjima humanističkih disciplina, istorije, sociologije i antropologije. Ukoliko bi se se pristupilo stvaranju jednog nacionalnog muzeja sporta, nasleđe granskih saveza bi sasvim sigurno imalo vrlo značajnu ulogu u tome.

Zaključak

Sport je društveni fenomen koji u svojim svojstvima kombinuje dobrobiti po pojedinca i društvo u celini, kolektivno i individualno zdravlje, mobilnost, pluralnost izraza i izuzetnost koja se stiče radom i upornošću i koja, u određenim slučajevima, donosi finasijske benefite i uticaj. Sa tim u vezi nasleđe iz oblasti sporta predstavlja nasleđe društva u celini i svedoči o fazama razvoja društva, prihvatanju noviteta, promeni vrednosnih stavova i stvaranju novih vrednosti. Sportska takmičenja sa druge strane predstavljaju poligon za odmerevanje ne samo pojedinaca i timova, već i poligon političkih moći te je sport ne retko i oruđe spoljne politike i istovremeno ogledalo unutrašnje. Emotivne reakcije na ishod sportskih dešavanja oslikavaju najličnije odnose prema svemu gore navedenom. Dopustiti da ovaj dragocen deo istorije nestane, znači eliminisati deo sopstvene prošlosti i upravo zato je od velikog značaja da se ovo nasleđe sačuva, istraži i predstavi javnosti. Iako laicima izgleda da je postavljanje predmeta u vitrinu, posebno u dekorativne svrhe početak i kraj muzejskog rada, istina je daleko od toga. Kako bi nasleđe dobilo funkciju i kako bi i samo bilo u funkciji društva, neophodno je angažovati stručnjake, kustose različitih profila odnosno istoričare, istoričare umetnosti, antropologe, arheologe i druge slične profesije. Jedan od razloga nevidljivosti sportskog nasleđa jeste upravo primetan nedostatak školovanih stručnjaka iz porodice istorijiskih nauka (istorija, istorija umetnosti i arheologija) koji se bave ovom tematikom i koji se uglavnom nalaze van organizacija koje su u direktnoj vezi sa sportom. U njima se po nepisanom pravilu nalaze stručnjaci u sportu koji su istoričari amateri bez najosnovnijih znanja istorijskog zanata. Vrlo često, upravo ovakvi ljudi su oni koji su najzaslužniji što delovi lokalne istorije nisu zaboravljeni već su zabeleženi. Međutim ostaje da se uradi ogroman deo posla, posebno u oblasti zaštite kulturnog nasleđa za koji je neophodno angažovati stručna lica. I ovo treba da bude početak aktivnosti - lociranje, prikupljanje i identifikovanje nasleđa, stručna obrada istog i preduzimanje daljih istraživanja koja će ovakvu baštinu predstaviti na najbolji način. U slučaju teritorijalnih sportskih saveza neophodna je podrška lokalne samouprave dok je u slučaju granskih saveza a posebno ukoliko bi se išlo ka formiranju Nacionalniog muzeja sporta, neophodna malo šira podrška. To znači da je nužno strateški pristupiti uređenju oblasti sportskog nasleđa i u to uključiti sve relevatne strukture vlasti i nadležnih institucija.

Stvaranje muzeja i zbirki sporta u sastavu i eventualno stavaranje Nacionalnog muzeja bi osim doprinosa opštoj kulturi, sasvim sigurno doprineli i razvoju turizma. Potrebno je samo zamisliti na primer interkativnu mapu Srbije na kojoj bi bili ucrtani lovorovi

UDK: 796:069.7
Stručni članak

venci na mestima odakle su šampioni. Tu bi se jednim klikom na lovorovo lišće otvorila jedna lokalna i globalna istorija Olimpijskih igara, evropskih i svetskih takmičenja. Sličan princip bi mogao da se primeni na predmete iz oblasti sportske baštine u kombinaciji sa QR kodovima.

Sport je u određenim periodima bio i jedinstveno merilo modernizacije. Danas kada su nam na raspolaganju brojne tekovine moderne i inovativne tehnologije, stručnjaci u oblastima humanističkih nauka i sporta, dobronamerni i iskreni zaljubljenici u sport i sami sportisti, dok su još uvek živi oni koji se sećaju nezabeleženog, danas je vreme kada moramo da počenemo da radimo na očuvanju prošlosti za budućnost.

Literatura

1. Čausidis, N. (2008). Metafizički aspekti muzeja, (mitska i magijska baza muzeologije). In L. Gavrilović, & M. Stojanović (Eds.), Muzeji u Srbiji-Započeto putovanje (pp. 9-23). Beograd: Muzejsko društvo Srbije.
2. Gavrilović, L. (2008). Muzeji i geografija(nacionalne) moći. In L. Gavrilović (Ed.), Muzeji u Srbiji- započeto putovanje (pp. 33-47). Beograd: Muzejsko društvo Srbije.
3. Jugoslavije, S. S. (1932). Izveštaji za 2 redovnu glavnu skupštinu Saveza Sokola kraljevine Jugoslavije . Ljubljana: Naklada Saveza Sokola kraljevine Jugoslavije .
4. Lazović, Ž., Mitrović, D., & Mitrović, I. (Eds.). (2017). Uniiverzitetsko nasleđe Srbije. Beograd: Univerzitet u Beogradu.
5. Mitrovic, I., & Mitrovic, D. (2017, June). Mobility to colect, protect and integrate. XVIII Universeum meeting- Mobility of University heritage , 52. (I. Mitrovic, Ed.) Beograd: Univerzitet u Beogradu i Univerzeum-evropska mreža akademskog nasleđa.
6. Popadić, M. (2014). Vreme prošlo u vremenu sadašnjem. Beograd: Centar za muzeologiju i heritologiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Beogradu.
7. Sportski savez Srbije. (n.d.). Retrieved May 14, 2019 from http://www.serbiansport.com: http://www.serbiansport.com/clanovi/redovni-lanovi
8. Stolić, A., & Popović, R. (2019). Insituticionalna produkcija znawa o prošlosti: Istorijski institut u Beogradu od 1947.do kraja šezdesetih godina 20.veka. Istorija 20.veka , 1, pp. 193-206.
9. Блок, М. (1973). АпологиЯ истории или ремесло историка. Москва: АкадемиЯ наука СССР.
10. Закон о културним добрима. (1994). Службени гласник.
11. Миленковић, М. (2016). Повратак наслеђу-оглед из примењене хуманистике. Београд: Универзитет у Београду – Филозофски факултет, Одељење за етнологију и антропологију.
12. (2018). Музеј Факултет спорта и физичког васпитања . In И. Јухас (Ed.), Универзитет у Београду Факултет спорта и физичког васпитања 80 година (1938-2018) (p. 57). Београд: Универзитет у Београду Факулте спорта и физичког васпитања.
13. Правилник о ближим условима за почетак рада и обављање делатности установа заштите културних добара. (1995). Службени гласник , 21/95.
14. Решење о утврђивању надлежности музеја према врстама уметничко-историјских дела и према територији. (1995). (28/95) . „Службени гласник РС”.

UDK: 796.093.643.015.1
Naučni članak

PLAN I PROGRAM TRENINGA ZA TAKMIČENJE U "IRONMAN 70.03" TRIATLONU - STUDIJA SLUČAJA

Stanimir Stojiljković[1], Uroš Stanković[1], Ljubica Papić[1], Vladimir Mrdaković[1], Vladimir Ilić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Triatlon, pogotovo na najdužim distancama, Ironman („čelična") i *Ironman* 70,3 („polučelična"), spada u sportove dugotrajne izdržljivosti. Takmičenje na *Ironman* 70,3 distanci traje za najbolje svetske takmičare ponekad ispod 4 sata, ali za rekreativce to iznosi najčešće oko 5, 6 ili više sati. U toku trke se prelaze određene distance, sledećim redosledom: plivanje – 1900m, vožnja bicikla – 90km, trčanje – 21,1km (Mora, 2009, str. 12). U konačan rezultat na trci ulazi i vreme provedeno u „tranziciji" (T1 – vreme koje protekne od završetka plivačkog segmenta do početka biciklističkog segmenta i T2 - vreme koje protekne od završetka biciklističkog do početka trkačkog segmenta). Ukupno takmičar pređe 113km (70.3 milje), bez tranzicija.

Motorička sposobnost koja dominira u triatlonu je kardiorespiratorna (aerobna) izdržljivost. Kardiorespiratorna izdržljivost predstavlja sposobnost kardiovaskularnog i respiratornog sistema da snabdeva telo kiseonikom tokom kontinuirane fizičke aktivnosti (ACSM, 2017). Američki koledž za sportsku medicinu, redovnu aerobnu fizičku aktivnost stavlja na prvo mesto po efektu na zdravlje vežbača (ACSM, 2011, ACSM, 2018). Kod fizički aktivnih osoba redovna intenzivna fizička aktivnost dovodi do adaptacionih promena, kako morfoloških, tako i kardiovaskularnih parametara (Đelić i sar. 2012).

Najčešća mera kardiorespiratorne izdržljivosti je maksimalna potrošnja kiseonika (VO2max). To je maksimalna zapremina kiseonika koju čovek može da unese i utroši u organizmu za 1 minut, za dobijanje energije za mišićni rad (Stojiljković i sar., 2012). Maksimalna potrošnja kiseonika može varirati od 20ml/kg/min kod osobe koja vodi sedentaran stil života, do 85ml/kg/min kod vrhunski utreniranog sportiste (Kibble i Halsey, 2013, str. 199). Maksimalna potrošnja kiseonika kod treniranih osoba u toku napora u aktivnim mišićima može i do 20 puta da prevaziđe vrednosti iz mirovanja (Noakes, 2003). Posle 25-30 godina starosti VO2max kod sedentarne populacije opada otprilike 9-15% u toku jedne decenije (ACSM, 1998).

U rekreaciji je dobro kombinovati različite ciklične aktivnosti u treningu, čime se postižu svestraniji i raznovrsniji efekti na organizam i smanjuje mogućnost lokalnog preopterećenja pojedinih delova lokomotornog sistema. Istovremeno se isključuje monotonija koja se može javiti u slučaju upražnjavanja jedne iste aktivnosti više puta nedeljno (Stojiljković i sar., 2012). Zato je triatlon, kao multisport koji uključuje tri različite aerobne aktivnosti, idealan za primenu u rekreaciji.

Metod

Problem istraživanja je trenažni proces u triatlonu.

Cilj istraživanja je utvrditi efekte šesnaestonedeljnog trenažnog procesa u triatlonu, na izabrane funkcionalne sposobnosti, telesni sastav i motoričke sposobnosti. Program pripreme je bio usmeren na *Ironman* 70.3 distancu.

Hipoteze istraživanja su: da će se funkcionalne sposobnosti povećati, da će se telesna masa i masna komponenta telesnog sastava smanjiti nakon sprovedenog trenažnog procesa.

Metod korišćen u radu je studija slučaja – na jednom ispitaniku je primenjen eksperimentalni program u trajanju od 16 nedelja. Pre i posle eksperimentalnog programa urađeno je inicijalno i finalno merenje, a nakon 16 nedelja treninga još i trka na *Ironman* 70,3 distanci.

UDK: 796.093.643.015.1
Naučni članak

Uzorak ispitanika - Ispitanik u ovom istraživanju je U. S. U toku istraživanja imao je 27 godina, visok je 188cm, telesne mase 78kg pre početka trenažnog procesa. Trenirao je košarku 12 godina, poslednjih nekoliko godina se rekreativno bavio biciklizmom. 2017. godine je prvi put istrčao polumaraton, (za 1h:45min). Iste godine je prvi put učestvovao u triatlonu uopšte, i to je bila trka upravo na *Ironman* 70.3 distanci, koju je završio u vremenu 6h:23min:6sec. Trka je održana 24.09.2017. godine i od tada, do početka eksperimentalnog programa u maju 2018, ispitanik se nije bavio ovim sportom.

Uzorak varijabli - Varijable korišćene u ovom radu su maksimalni utrošak kiseonika, telesni sastav ispitanika, test trčanja na 5km, test vožnje bicikla 20min i test plivanja na 1km. Laboratorijski testovi su rađeni u PROFEX akademiji zdravog života. Maksimalni utrošak kiseonika (VO2max) testiran je aparatom Cosmed, Fitmatepro. Korišćen je test progresivno rastućeg opterećenja prilikom trčanja na tredmilu i prilikom vožnje bicikla na trenažeru. Telesni sastav je određen metodom bioelektrične impedance na aparatu Inbody 770. Terenski testovi su bili maksimalnog intenziteta na određenoj distanci ili vremenu i obuhvatili su sve discipline triatlona: test plivanja na 1km (meri se vreme); test vožnje bicikla u trajanju od 20min (meri se prosečna snaga prenesena na pedale izražena u vatima i frekvencija srca); test trčanja na 5km (meri se vreme i frekvencija srca). Svi terenski testovi, kao i laboratorijski testovi za merenje VO2max, radjeni su sa najmanje jednim danom pauze izmedju testova. Testovi na inicijalnom merenju su urađeni tokom dve nedelje pre početka eksperimentalnog programa, a finalno merenje je obavljeno u toku poslednje 2 nedelje eksperimentalnog programa, koji je inače bio smanjenog obima zbog predstojeće trke na Ironman 70,3 distanci.

Eksperimentalni program (plan i program treninga) – Za potrebe ovog istraživanja osmišljen je jednostavan program treninga koji je trajao je 16 nedelja, nakon čega je usledila trka. Osnovne komponente planiranja treninga u sportovima izdržljivosti su: vrsta, učestalost, obim i intenzitet (Stojiljković i sar., 2012).

- Vrsta vežbanja - Triatlon se inače sastoji od tri discipline tako da u eksperimentalnom programu nije bilo potrebe da se planira još neka vrsta vežbanja. U makrociklusu od godinu dana u triatlonu, osim plivanja, vožnje bicikla i trčanja, u većem delu godine dobro je planirati 1-3 treninga snage. Friel predlaže da na početku pripremnog perioda broj treninga snage bude 2-3, u drugom delu 1-2, a u takmičarskom periodu 1 (Friel, 1998).
- Učestalost i raspored treninga u toku nedelje - Broj dana treninga u nedelji je 6, a jedan dan je bio predviđen za odmor bez treninga. Zbog ostalih obaveza ispitanika, planirano je da dani treninga budu od utorka do nedelje, vikendom su planirani najduži treninzi, a ponedeljak je uvek bio dan odmora. Medjutim, da bi svaku disciplinu trenirao tri puta nedeljno, planom je predviđeno da tri puta u toku nedelje ispitanik u jednom danu obavi dva treninga (to nikada nije bilo u dva uzastopna dana), što se može videti u tabeli 1.

Tabela 1. Plan i program treninga (P – plivanje; B – biciklizam; T – trčanje)

nedelja	Pon.	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
1	/	Б 60'	П 45' и Т 30'	Б 90'	П 30' и Т 30'	Б 90'	Т 50'
2	/	Б 60'	П 45' и Т 35'	Б 105'	П 45' и Т 35'	Б 120'	Т 50'
3	/	Б 75'	П 45' и Т 35'	Б 105'	П 45' и Т 40'	Б 120'	П 30' и Т 65'
4	/	Б 75'	П 45' и Т 35'	Б 75'	П 45' и Т 45'	Б 135'	П 30' и Т 70'
5	/	Б 60'	П 45' и Т 30'	Б 90'	П 45' и Б 30'	Б 120' и Т 40'	П 30' и Т 65'
6	/	Б 90'	П 50' и Т 50'	Б 120'	П 50' и Т 45'	Б 180'	П 30' и Т 85'
7	/	Б 60'	П 50' и Т 40'	Б 90'	П 50' и Т 35'	Б 150'	П 40' и Т 85'
8	/	Б 90'	П 50' и Т 50'	Б 120'	П 50' и Т 50'	Б 180'	П 40' и Т 90'
9	/	Б 60'	П 55' и Т 45'	Б 90'	П 55' и Т 40'	Б 150'	П 30' и Т 95'
10	/	Б 90'	П 60' и Т 55'	Б 120'	П 60' и Т 50'	Б 195'	П 40' и Т 105'
11	/	П 40' и Б 120'	Т 60'	П 40' и Б 90'	Т 50'	П 60'	3 x Б 30' и Т 20'
12	/	П 45' и Б 150'	Т 60'	П 55' и Б 90'	Т 60'	П 60'	Б 180' и Т 60'
13	/	П 50' и Б 135'	Т 60'	П 50' и Б 90'	П 50'	П 60'	3 x Б 35' и Т 25'
14	/	П 40' и Б 150'	Т 60'	П 40' и Б 90'	Т 60'	П 60'	Б 195' и Т 75'
15	/	Б 75'	П 60' и Т 40'	Б 90'	П 60' и Т 40'	Б 150'	П 30' и Т 70'
16	/	Б 90'	П 40' и Т 30'	/	П 10' и Т 30'	ТРКА	

Najčešće vrhunski sportisti u sportovima izdržljivosti treniraju 10-12 puta nedelj-

no (Seiler i Tønnessen, 2009), a rekreativci triatlonci 9 puta nedeljno kada se pripremaju za *Ironman* 70,3 distancu triatlona (Fitzgerald, 2003), tako da je broj treninga ispitanika bio na odgovarajućem nivou. Prvih 10 nedelja u mikrociklusu su se smenjivali dani kada je ispitanik vozio bicikl (utorak, četvrtak i subota), sa danima kada je u istom danu imao trening plivanja i trčanja (sreda, petak i nedelja), jer pojedinačni trenizi plivanja i trčanja dosta kraće traju nego trening na biciklu. Od 11-14 nedelje raspored treninga je bio specifičniji za triatlon i pratio je redosled disciplina na samoj trci: dva puta nedeljno u istom danu je rađen trening plivanja pre podne, a vožnja bicikla popodne, a jednom nedeljno je rađen tzv. trening "spajanja" – nakon vožnje bicikla odmah se radi trening trčanja. U poslednje dve nedelje programa, raspored treninga je bio isti kao u prvih 10 nedelja, zbog smanjenja obima i približavanja trke.

Obim treninga - Obim treninga bio je definisan u vremenskim jedinicama (minuti). U tabeli 2. možemo videti da se prvih 8 nedelja obim postepeno povećavao od 7h u prvoj, do 12h u 8. nedelji. Nakon toga, od 8-14. nedelje, obim je varirao u rasponu od 10-13h, radi sprečavanja pretreniranosti. Nedeljni obim vežbanja za *Ironman* 70,3 distancu triatlona za rekreativce treba da iznosi oko 12h, za takmičare 16h, a za vrhunske takmičare 20h treninga (Fitzgerald, 2003). Mora (2009) smatra da u pripremi za *Ironman* 70,3 trku, nedeljni obim treba da iznosi 15-20h, kontinuirano 6-9 meseci pre trke. Možemo reći da je nedeljni obim vežbanja našeg ispitanika, postepeno za 8 nedelja dostigao, a zatim se održao na zadovoljavajućem nivou za rekreativca.

U poslednje dve nedelje pre takmičenja, usledilo je značajno smanjenje obima (uz očuvanje inteziteta), kako bi se ispitanik potpuno oporavio za trku. To je bio period „brušenja" forme (taper) - period dosta redukovanog opterećenja nekoliko dana ili nedelja pred takmičenje (Mujika, 2009). Oporavak ima ogroman značaj na efekat treninga, jer sportisti koji se brže oporavljaju, efikasnije će sprovoditi naredne treninge i samim tim brže napredovati (Kleanthous, 2013). Sniženje ukupne veličine opterećenja organizam doživljava kao rasterećenje posle kojeg dolazi do kumulativnog trenažnog efekta, do trajnijeg povećanja sposobnosti i rezultata (Koprivica, 2013). Period u kom je došlo do smanjenja obima iskorišćen je da se uradi finalno merenje.

Tabela 2. Obim treninga po mikrociklusima i ukupan obim u makrociklusu (u minutima i satima)

	Vreme po disciplinama				
Sedmica	Plivanje	Bicikl	Trčanje	Ukupno minuta	Ukupno u satima
1	75	240	110	425	7:05:00
2	90	285	120	490	8:15:00
3	120	300	140	560	9:20:00
4	120	285	150	555	9:15:00
5	120	300	135	555	9:15:00
6	130	390	180	700	11:40:00
7	140	300	160	600	10:00:00
8	140	390	190	720	12:00:00
9	140	300	180	620	10:20:00
10	160	405	205	770	12:50:00
11	140	300	170	610	10:10:00
12	160	420	180	760	12:40:00
13	160	330	185	675	11:15:00
14	140	435	195	770	12:50:00
15	150	285	150	585	9:45:00
16	50	90	60	200	3:20:00
Ukupno	2035	5055	2510	9600	160:00:00

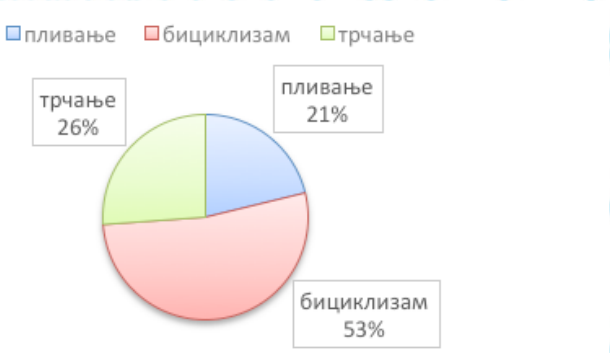
Planirano je da za 16 nedelja ispitanik ostvari ukupan obim treninga od tačno 160 sati. Na godišnjem nivou to bi iznosilo oko 520h, ali u realnosti u prelaznom periodu i u prvom delu pripremnog perioda bi obim bio dosta manji, pa bi godišnji obim bio verovatno oko 450h. Po nekim standardima dobri rekreativci u triatlonu treniraju 400-500, a takmičari 500-800h godišnje (Sleamaker, 1989). Najbolji triatlonci u Srbiji (reprezentativan uzorak 19 najboljih takmičara), treniraju u proseku 10 puta nedeljno, 570 sati

UDK: 796.093.643.015.1
Naučni članak

godišnje, što ih svrstava u kategoriju takmičara, dok naš najbolji triatlonac Ognjen Stojanović trenira 1.300h godišnje i po tome spada u svetsku klasu (Tasić, 2012).

Na grafikonu 1. može se videti da je više od polovine ukupnog vremena treninga u periodu od 16 nedelja, bilo predviđeno za vožnju bicikla (53%), što je približno jedanko zastupljenosti ove disciplina na *Ironman* 70,3 trci. Što se tiče preostale dve discipline, procenat trčanja je veći nego plivanja, ali ne u meri kako je to na trci - na trci trčanje traje više nego dvostruko u odnosu na plivanje. Razlog za relativno veliki vremenski obim plivanja, u odnosu na njegovu zastupljenost na takmičenju, je plan da se značajno vreme posveti tehnici plivanja, jer je ispitanik rekreativac kome plivanje nije jaka strana.

Grafikon 1. Ukupan obim treninga po disciplinama



Intenzitet treninga – Različiti autori u sportovima izdržljivosti različito dele intenzitet na zone, najčešće u odnosu na aerobni i anaerobni prag. Jedna od najčešćih podela je na 7 zona, od kojih su dve zone ispod aerobnog praga, dve su između aerobnog i anaerobnog praga, a preostale tri su iznad anaerobnog praga (Janssen, 2001). Seiler i Tønnessen (2009) daju još jednostavniju podelu na tri zone: mali intenzitet - ispod aerobnog praga; srednji intenzitet – između aerobnog i anaerobnog praga; veliki intenzitet – iznad anaerobnog praga. Isti autori, na osnovu analize treninga uspešnih sportista u sportovima izdržljivosti, formulišu pravilo 80/20 za preraspodelu vremena treninga u makrociklusu: 80% obima se odvija u zoni malog intenziteta, a ukupno 20% u zoni srednjeg i velikog intenziteta (ibid. str. 42). Malol i saradnici (Mallol i sar. 2019), uporedili su efekte intervalnog treninga visokog intenziteta (*high-intensity interval training*), a manjeg obima; sa treningom velikog obima (*high-volume training*), na performanse izdržljivosti kod triatlonaca. Pokazalo se da je učinak bolji uz uobičajeni trenažni proces velikog obima.

Kod početnika u triatlonu plan i program treninga treba da bude jednostavan, a fokus treba da bude na povećanju obima (Friel, 1998). Noakes (2003) navodi da početnici 6 meseci do godinu dana treba da baziraju svoj trening na laganom intenzitetu – ispod aerobnog praga, a takmičari treba da 8-12 nedelja pre takmičenja u svoj trening uvrste i intenzivne treninge oko i iznad anaerobnog praga (1-2, do maksimalno 3 puta nedeljno). Seiler i Tønnessen (2009) navode da elitni sportisti koji treniraju 10-12 puta nedeljno, samo 1-3 puta nedeljno treniraju na nivou ili iznad anaerobnog praga.

Ispitanik je kontrolisao intenzitet na treningu plivanja subjektivnim osećajem (i merenjem vremena), na treningu vožnje bicikla frekvencijom srca i subjektivnim osećajem, a na trčanju frekvencijom srca, tempom i subjektivnim osećajem. U triatlonu je logično da u toku nedelje po jedan trening u svakoj od disciplina bude intenzivniji, a ostala dva su malog intenziteta – ispod aerobnog praga. Ispitanik je imao zadatak da jednom nedeljno pliva, vozi bicikl i trči višim intenzitetom (različite varijante kontinuiranog ili intervalnog metoda), što nije moralo da bude uvek istim danom u svakoj nedelji. Sve to je doprinosilo raznovrsnosti treninga.

Rezultati i diskusija

Ispitanik je uspešno realizovao plan i program u trajanju od 16 nedelja, uz minimalna odstupanja. Na slici 1. prikazan je realizovani trening u 7. i 8. nedelji programa. Podaci su skinuti direktno sa aplikacije koja se dobija uz "pametni" sat *Garmin Forerunner 935*, koji je ispitanik koristio u treningu. Vidi se da je plan za te dve nedelje ispunjen skoro savršeno. Slično je bilo tokom čitavog trajanja programa.

UDK: 796.093.643.015.1
Naučni članak

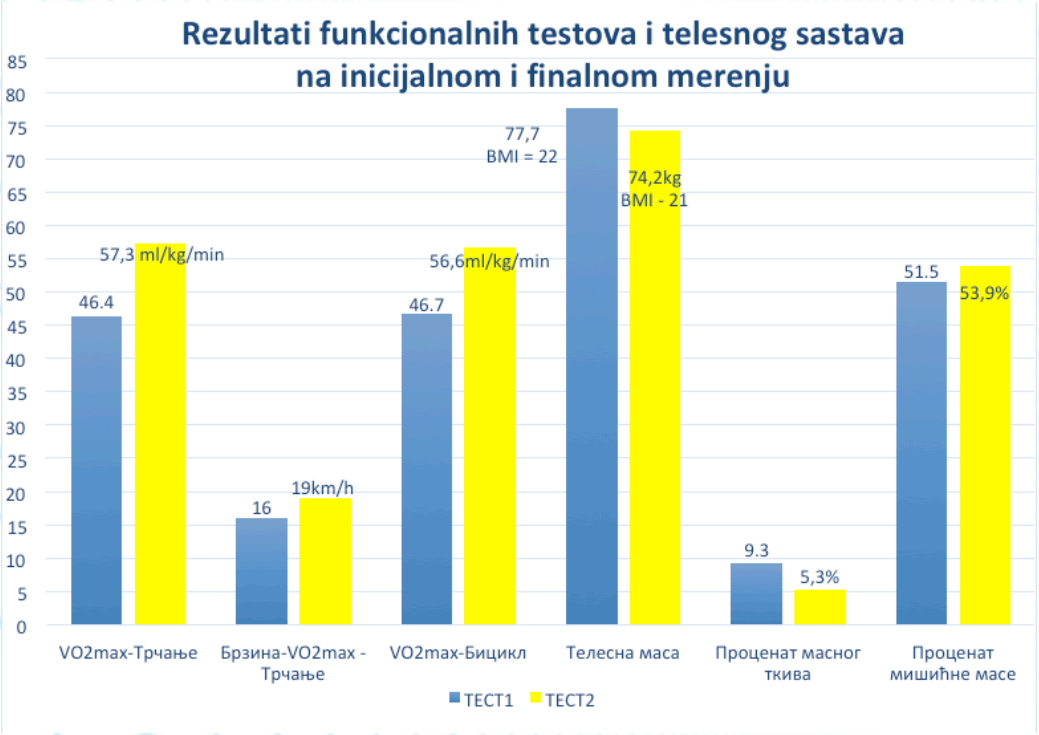
11	12	13	14	15	16	17	
	Indoor Cycling - 0.00 km 1:00:01	Belgrade Running - 9.01 km 0:40:34 Lap Swimming - 3.036 m 0:50:37	Indoor Cycling - 0.00 km 1:30:01	Treadmill Running - 7.39 km 0:35:00 Lap Swimming - 2.990 m 0:50:15	Indoor Cycling - 0.00 km 2:30:01	Belgrade Running - 20.71 km 1:32:41 Lap Swimming - 2.438 m 0:40:09	Distance: 45.57 km Time: 10:09:18 Calories: 7,242 C
18	19	20	21	22	23	24	
	Indoor Cycling - 0.00 km 1:30:01	Belgrade Running - 9.78 km 0:50:02 Lap Swimming - 3.266 m 0:50:46	Indoor Cycling - 0.00 km 2:00:00	Treadmill Running - 9.61 km 0:50:00 Lap Swimming - 3.266 m 0:50:42	Palilula Cycling - 89.01 km 2:50:37	Belgrade Running - 21.01 km 1:38:07 Lap Swimming - 2.576 m 0:40:20	Distance: 138.52 km Time: 12:00:35 Calories: 8,641 C

Slika 1. Prikaz urađenih treninga u sedmoj i osmoj nedelji

Inicijalno i finalno merenje izabranih varijabli obavljeno je pre i posle eksperimentalnog tretmana u trajanju od 16 nedelja. Rezultati su prikazani niže u radu.

Rezultati laboratorijskih testova

Na grafikonu 2. prikazani su rezultati laboratorijskih testova na inicijalnom i finalnom merenju: VO2max prilikom trčanja na tredmilu i pri vožnji bicikla, brzina trčanja u momentu dostizanja VO2max, telesna masa, procenat masnog i mišićnog tkiva.



Grafikon 2. Rezultati funkcionalnih testova i telesnog sastava na inicijalnom i finalnom merenju

Na inicijalnom, kao i na finalnom merenju, VO2max prilikom trčanja na tredmilu i prilikom vožnje bicikla bila je praktično identična: na inicijalnom oko 47, a na finalnom merenju oko 57mlO2/kg/min. U odnosu na referentne vrednosti ispitanik je na inicijalnom merenju imao prosečan rezultat, a na finalnom merenju je bio na granici između vrlo dobrog i odličnog rezultata (prema Ilić, 2004), što predstavlja odličan napredak od oko 20% za 16 nedelja. Značajan napredak je i činjenica da je na finalnom merenju ispitanik dostigao VO2max pri znatno većoj brzini trčanja. Kod kategorije osoba koje ne vežbaju, očekuju se nešto niži rezultati VO2max prilikom testa na biciklu u odnosu na trčanje. Suprotno očekivanjima ispitanik je ostvario isti rezultat u oba testa, što se može povezati sa činjenicom da se ranije rekreativno bavio biciklizmom, pa se organizam daleko brže i efikasnije adaptirao na ovakvu aktivnost nego na trčanje.

Najbolji rezultati u sportskim aktivnostima tipa izdržljivosti se postižu između 25-30 godina starosti, iako se najveće vrednosti VO2max dostižu između 18-20 godine starosti. Očigledno je da za dobar rezultat, pored visoke aerobne moći, važan uticaj

UDK: 796.093.643.015.1
Naučni članak

imaju usavršavanje tehnike, kao i psihološki faktori i iskustvo (Nikolić, 2003). Korelacija između VO2max i rezultata u trčanju na *half-Ironman* distanci triatlona (trči se 21,1km) je relativno mala (r = 0,55; prema Dengel i sar., 1989). Elitni sportisti u sportovima izdržljivosti, pored visokih vrednosti VO2max, moraju imati i mišiće sa superiornom kontraktilnom sposobnošću koji im omogućavaju da trče (plivaju, voze bicikl, itd.) vrlo brzo sa određenom količinom kiseonika (Noakes, 2003). Performanse u najdužim disciplinama triatlona održavaju se do oko 35-40. godine starosti, zatim blago opadaju do 50. godine života, a posle toga počinju da opadaju dosta brže, naročito u biciklističkom i trkačkom delu triatlona (Lepers, Knechtle i Stapley, 2013).

Telesna masa ispitanika na inicijalnom odnosno finalnom merenju, iznosila je 77,7 odnosno 74,2kg, što je smanjenje od 3,5kg, tako da se smanjio i BMI (sa 22 na 21kg/m2), što je sve u okviru prosečnh vrednosti. Važnije komponente telesnog sastava su masa masne komponente i masa mišića. Vrednost masne komponente ispitanika na inicijalnom merenju je iznosila 7,2kg, odnosno 9,3% ukupne mase tela, a na finalnom merenju 3,9kg, odnosno 5,3% ukupne mase tela što je na oba merenja odličan rezultat za neaktivnu populaciju, a rezultat na finalnom merenju je odličan i za kategoriju sportista u sportovima izdržljivosti (prema Stojiljković i sar., 2012). Mišićna masa je na oba merenja iznosila tačno 40kg, odnosno preko 50% telesne mase, a na finalnom merenju masa mišića se čak povećala za 2,4%, jer se telesna masa smanjila. Očuvanje mišićne mase je jako dobar rezultat, naročito kad se ima u vidu da se masa mišića ponekad smanjuje kao posledica treninga aerobne izdržljivosti (Stojiljković, 2005). S obzirom da se ispitanik ranije bavio biciklizmom, zanimljiva je studija Arslana i Arasa (2016), koja pokazuje da sportisti u biciklizmu i triatlonu imaju sličan sastav tela, ali triatlonci su imali veću maksimalnu potrošnju kiseonika i nižu srčanu frekvencu u toku mirovanja.

Rezultati terenskih testova

Rezultati terenskih testova na inicijalnom i finalnom merenju prikazani su u tabeli 3. Ovi testovi služe za proveru i praćenje specifičnih sposobnosti, ali i određivanje zona intenziteta u triatlonu. Kod svih testova vidimo značajno poboljšanje koje je bilo moguće pre svega iz razloga što je na početku programa ispitanik bio jako loše pripremljen. Naravno, dobro planiran, programiran i u potpunosti sproveden program treninga je doveo do ovakvog uspeha.

Tabela 3. Rezultati terenskih testova na inicijalnom i finalnom merenju

	Plivanje 1km		Trčanje 5km		Bicikl 20min
	Vreme (min:sec)	Tempo (min:sec/100m)	Vreme (min:sec)	Tempo (min:sec/100m)	Pavg (W)
Inicijalno	21:57	2:18	28:01	5:36	222
Finalno	16:07	1:37	20:15	4:03	276

Test plivanja maksimalnim intenzitetom na 1km rađen je na zatvorenom bazenu dužine 25m, a ispitanik je na finalnom merenju popravio rezultat za više od 5min. Ovako veliko poboljšanje je bilo moguće iz razloga što je na inicijalnom merenju rezultat bio prilično loš, a ispitanik je u toku programa uspeo dosta da popravi tehniku i specifičnu plivačku kondiciju. Može se zaključiti da se nešto veći obim plivanja isplatio.

Test trčanja maksimalnim intenzitetom na 5 km je urađen na otvorenom, ravnom terenu, a ispitanik je na finalnom merenju popravio vreme za skoro 8min i približio se granici od 4min/km, što je dosta dobar rezultat za triatlonca rekreativca.

Test vožnje bicikla maksimalnim intenzitetom u trajanju od 20 minuta, rađen je na trenažeru zbog bezbednosti, a korišćen je merač snage Garmin Vector 3S, integrisan u levoj pedali bicikla. Prosečna snaga na finalnom testu je bila preko 50W viša nego na inicijalnom i iznosila je 276W, odnosno 3,72W/kg. Osobe koje ne vežbaju postižu na ovom testu nekad i manje od 2W/kg, a vrhunski profesionalci dostižu 6,5W/kg (*https://decaironman-training.com/2013/12/09/powerlevels-ftp-pros-vs-humans/*, datum pristupa 18.5.2019.).

Najznačajniji pokazatelj efikasnosti eksperimentalnog programa bila je ipak trening trka na *Ironman* 70,3 distanci, za koju se ispitanik spremao 16 nedelja. Ispitanik je postigao vreme 4h:54min:37sec, ali pošto je plivao 100m manje i vozio bicikl oko 1km kraće, realno možemo reći da je postignut rezultat 5h. Rezultat na ovoj distanci je najbolji pokazatelj uspešnosti celog trenažnog procesa. Ispitanik je godinu dana pre

eksperimenta, prvi put u životu završio trku na *Ironman* 70,3 distanci, za koju se dosta manje spremao, ostvarivši rezultat 6h:23min:40sec. Ovo ne samo da predstavlja veliki individualan napredak, već i odličan rezultat u odnosu na prosečne rezultate takmičara i sa daleko većim iskustvom. Veliki napredak postignut je u svakom segmentu trke, pa možemo pretpostaviti da bi program kakav je primenjen u ovom radu, imao dobar uticaj i na druge triatlonce rekreativce.

Zaključak

Eksperimentalni plan i program treninga u trajanju od 16 nedelja, u velikoj meri uticao je na poboljšanje svih praćenih varijabli, čime su potvrđene hipoteze istraživanja. VO2max se povećala za oko 20% kako na biciklu, tako i na trčanju. Masa masne komponente se smanjila za oko 50%, a telesna masa za oko 3,5kg, dok je istovremeno očuvana mišićna masa. Brzina na 5km trčanja se poboljšala za 1:33 minuta po kilometru, prosečna snaga pri vožnji bicikla maksimalnim intenzitetom u trajanju od 20min se popravila za 0,84W/kg i dostigla 3,7w/kg, a brzina na plivanju se popravila za gotovo 27%. Zabeleženo je veliko poboljšanje u rezultatu na trening trci na *Ironman* 70,3 distanci. Sprovedeni program može se primeniti i u radu sa drugim rekreativcima, sa neophodnim izmenama u zavisnosti od njihove početne pripremljenosti. Sve hipoteze su potvrđene. Značajne promene se vide u vrednostima maksimalne potrošnje kiseonika, telesnog sastava, kao i kod poboljšanja vremena na svim terenskim testovima.

Literatura

1. American College of Sports Medicine (1998). Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med. Sci. Sports Exerc., vol. 30, no. 6, pp. 975-991.
2. American College of Sports Medicine (2011). Position Stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. Med. Sci. Sports Exerc., vol. 43, no. 7, pp. 1334-1359.
3. American College of Sports Medicine (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, tenth edition. Wolters Kluwer - Lippincott.
4. American College of Sports Medicine (2018). ACSM's Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer - Lippincott.
5. Arslan, E., Aras, D. (2016). Comparison of body composition, heart rate variability, aerobic and anaerobic performance between competitive cyclists and triathletes. J Phys Ther Sci. 28(4), 1325-9.
6. Dengel, D. R., Flynn, M. G., Costill, D. L., et al. (1989). Determinants of success during triathlon competition. Res. Q. Exerc. Sport, vol. 60, no. 3, pp. 234-238.
7. Đelić, M., Šaranović, S., Zlatković, J., Ilić, V., Radovanović, D., Nešić, D., Džodan, M., Mazić, S. (2012). Fiziološka adaptacija morfoloških i kardiovaskularnih parametara na fizičku aktivnost vrhunskih sportista. Srpski arhiv za celokupno lekarstvo., vol. 140, br. 7-8, str. 431-435.
8. Fitzgerald, M. (2003). Complete triathlon book. Warner books. New York, NY.
9. Friel, J. (1998). Triathletes training bible. Velo Press, Boulder, Colorado.
10. Ilić, N. (2004). Fiziologija sporta za studente više škole za sportske trenere. SIA, Beograd.
11. Ilić, N. (2010). Fiziologija fizičke aktivnosti. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
12. Janssen, P. G. J. M. (2001). Lactate threshold training. Human Kinetics, Champaign, IL.
13. Kibble, D.J., Halsey, R.C. (2013). Medicinska fiziologija, klinički kontekst. Data Status, Beograd.
14. Kleanthous, M. (2013). The complete book of triathlon training. Meyer & Meyer sport, United Kingdom.
15. Koprivica, V. (2013). Teorija sportskog treninga, Prvi deo. SIA, Beograd.
16. Lepers, R., Knechtle, B., Stapley, P. (2013). Trends in Triathlon Performance: Effects of sex and Age. Sports Med., vol. 43, no. 9, pp. 851-63.
17. Mallol, M., Bentley, D.J., Norton, L., Norton, K., Mejuto, G., Yanci, J. (2019). Comparison of Reduced-Volume High-Intensity Interval Training and High-Volume Training on Endurance Performance in Triathletes. Int J Sports Physiol Perform., 14(2), 239-245.
18. Mora, J. (2009). Triathlon 101, second edition. Human Kinetics, Champaign, IL.
19. Mujika, I. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics, Champaign, IL.
20. Nikolić, Z. (2003). Fiziologija fizičke aktivnosti. FSFV, Beograd.
21. Noakes, T. D. (2003). Lore of running, fourth edition. Human Kinetics, Champaign, IL.
22. Seiler, S., Tønnessen, E. (2009). Intervals, thresholds, and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training. Sportscience, vol. 13, pp. 32-53.
23. Sleamaker, R. (1989). Serious training for serious athletes. Leisure Press, Champaign, Illinois.
24. Stojiljković, S. (2005). Efekti trčanja u različitim zonama intenziteta. Monografija, biblioteka Posebna izdanja, Zadužbina Andrejević, Beograd.
25. Stojiljković, S., Mitić, D., Mandarić, S., Nešić, D. (2012). Personalni fitnes. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu i autor, Beograd.
26. Tasić, B. (2012). Analiza treninga triatlonaca u Srbiji u kategorijama seniori i master (neobjavljeni master rad). Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.

UDK: 797.21.015.1
Stručni članak

PRAKTIČNE SMERNICE U ORGANIZACIJI I PROCESU RADA OBUKE PLIVANJA

Veselin Grković[1]

[1]PK "Vizura", Beograd

Sažetak.
Cilj ovog rada je prezentovanje praktičnih sugestija i principa rada nastalih nakon dugogodišnjeg iskustva u obuci plivanja. Najviše treba obratiti pažnju na prvi kontakt početnika sa vodom, kako ne bi došlo do razvoja odbojnosti prema vodi ili možda straha. Deca moraju shvatiti obzbiljnost rada u vodi, pre svega zbog bezbednosti. Obuka plivanja zahteva maksimalnu posvećenost trenera i preporučuje se individualizovan rad, gde trener mora da se prilagođava uslovima rada kao i sposobnostima pojedinaca koje podučava.
Ključne reči: Obuka plivanja, principi rada, individualizacija, trening

Abstract.
The main goal of this paper is representing practical experience and principals in school of swimming, which were created over many years of experience. Most attention should be focused in first steps in teaching and first contact with water. It's important to avoid fear, or water-repulsion. Children must know the rules of behavior on the pool, mostly due to safety at the pool. Swimming teaching program requires maximum commitment from the trainer. Individualized work is the best, but also the most difficult, because the coach has to adapt to the conditions in which he is in that moment
Key words: Swimming school, individualization, training

Uvod

Ovaj rad je nastao kao rezultat višegodišnjeg praktičnog rada i iskustva u obuci plivanja, osoba različitog uzrasta, od dece predškolskog uzrasta i mlađeg, pa sve do osoba trećeg doba. Rad je prevashodno posvećen budućim kolegama profesorima sporta, i trenerima koji počinju sa radom u praksi, kako bi im lakše bilo da se prilagode situacijama koje ih očekuju. Naravno rad bi bilo dobro da pročitaju i roditelji, kako ne bi pravili greške, i kako bi pomogli svom detetu u sazrevanjuca (Bačanac, Radovanović, 2005). Objašnjene su praktične situacije i problemi, kao i metodi, odnosno načini kako te probleme rešiti (Koprivica, 2002). U radu nije analiziran sam metodski postupak obuke, vežbe, već principi (Višnjić, 2004) koji se trebaju ispoštovati kako bi sam proces obuke mogao uspešno teći (Havelka, 2000).

Prvi kontakt sa vodom i privikavanje početnika na novu sredinu

Osnovne informacije kontakt, lokacija, broj treninga, termini, veličina grupa, koje su interesantne budućem polazniku trebaju da stoje na sajtu samog kluba, odnosno škole plivanja. Dodatne informacije, kao što su cena i sam termin testiranja treba davati putem telefonskog razgovora sa budućim polaznikom. Termin testiranja se zakazuje u odvojenom terminu, predviđenom samo za testiranje, van trenažnih grupa i više reči o tome će biti u daljem tekstu.

Ključni uslov koji trener plivanja mora da ispuni, kako bi proces obuke bio uspešan je taj da ostvari dobru komunikaciju sa detetom i da stekne njegovo poverenje (Bačanac, 2011). Plivanje je specifična veština pre svega zbog drugačije sredine, odnosno uslova u kojima se odvija fizička aktivnost. U toj drugačijoj sredini vladaju zakoni fizike na koji deca do sada nisu navikla, i izuzetno je bitno da prvi kontakt sa vodom bude detetu prijatan, kako ne bi doživelo neprijatnu situaciju, gde bi se možda razvio strah.

Prvi kontakt sa vodom, odnosno samo upoznavanje deteta na novi prostor, na nepoznate ljude kao i novi zadaci koji se postavljaju pred dete, trebaju biti u kontrolisanim uslovima, što je više moguće. Uslovi u kojima se odvija obuka, odnosno bazen, ili neki drugi otvoreni prostor, mora biti adekvatan. Na taj faktor trener ne može uticati, ali je na njemu da se prilagodi. Bilo bi idealno da temperatura vode bude prilagodjena obuci plivanja, a ne trenažnom plivanju, što znači da ne prelazi granicu ispod 28°C. Druga stvar koja je takođe izuzetno bitna, je da dubina vode bude tolika da dete može da dotakne dno. Čim shvati da može da dodirne dno, detetu se povećava samopouzdanje i vrlo brzo se eliminiše eventualna nesigurnost. Ono shvata da može da kontroliše situaci-

ju u kojoj se nalazi, i da u svakom trenutku, na jednostavan način može da dođe u zonu gde se oseća sigurno. Svi spoljašnji uslovi bilo bi dobro da budu zadovoljeni, kako bi se početnik što brže opustio, i kako bi mogao da bude fokusiran na ono što mu trener govori, a ne da razmišlja da li će da se udavi ili koliko je hladno u vodi. Takođe, preporučljivo je nošenje naočara, kako bi početnik mogao da gleda u vodi i da vidi šta se oko njega dešava.

Druga bitna stavka je da sam prvi kontakt sa vodom bude „jedan na jedan" sa trenerom ili u prisustvu jednog, odgovornog deteta, sličnog uzrasta, koje već dovoljno dugo trenira da bez problema izvodi zadatke u vodi. Njegova svrha je da pomogne početniku, da on shvati da su vežbe koje su postavljene kao zadatak, jednostavne i da je moguće da ih uradi i dete, a ne samo odrasla osoba, trener. Treba izbegavati da prvi kontakt deteta sa vodom bude u većoj grupi, zato što može neko dete slučajno da ga potopi, isprska, i da nakon toga dete stvori odbojnost ili strah prema vodi.

Bitna stvar kod testiranja deteta, odnosno „upoznavanja" sa vodom, je da bude i roditelj prisutan na bazenu, što je u daljem procesu obuke izuzetno nepovoljno, ali o tome će biti više reči kasnije. Pošto je za dete bazen potpuno nova sredina, i nepoznati ljudi oko njega, trebaju roditelji da budu prisutni kako bi detetu ulili dodatno poverenje. Bilo kakvo mešanje roditelja ili njihovi komentari, kao i komunikacija deteta sa roditeljima dok je dete u vodi je nepozeljna i nedopustiva. Dete mora biti fokusirano na ono što mu trener govori, a roditelj je tu da svojim prisustvom pokaže da ima poverenje u ono što trener kaže, odnosno traži od deteta. Pedagog, odnosno trener, mora biti smiren i svojom smirenošću umirujući da deluje na dete (Žiropađa, 2007).

Deca u startu trebaju biti upoznata sa pravilima koja moraju da se poštuju na bazenu, pre svega zbog njihove bezbednosti. Najbitnije pravilo, je da nema trčanja niti skakanja pored bazena, i to je bitno da odmah shvate, i da razumeju da to nije neki hir trenera, niti „treniranje strogoće", nego da to ne rade zbog sopstvene bezbednosti. Više povreda se dešava pored bazena, nego u samom bazenu, zbog padova na klizavim pločicama i stepenicama (Jevtić, 2007). Takođe moraju biti pažljivi i u vodi, i da slušaju instrukcije trenera, da se zbog brzopletosti ne bi nagutali vode.

Postoje dva kritična elementa u procesu upoznavanja deteta sa vodom. Prvi element je taj da dete shvati da ne može da diše pod vodom, odnosno da tek kada izbaci glavu van vode, u tom trenutku udahne vazduh. Vrlo bitna stvar kod ove vežbe je da dok je lice u vodi, početnik izduvava vazduh, kako bi mogao da udahne novi, čim podigne glavu van vode. Ovaj segment u obuci plivanja je kritičan zato što početnik mora biti fokusiran, jer ako više puta pokuša da udahne vazduh, dok mu je lice pod vodom, može se vrlo lako pojaviti nelagoda ili strah od vode. Zbog svega toga trener mora vladati i dobrom metodikom, kako bi na najjednostvaniji način odradio ovaj segment u oslobađanju od vode.

Drugi element koji može predstavljati problem u procesu obuke plivanja je položaj plutanja na leđima. Postoji nekoliko razloga zbog kojih je početnicima neprijatan taj položaj (Jevtić, 2011). Prvi i glavni razlog je neprijatan osećaj zbog ulaska vode u uši. Zbog te nelagode početnik savija glavu prema grudima i u tom trenutku je nemoguće da pravilno odradi plutanje na leđima. Ključna stvar kod ove vežbe je poverenje, koje pedagog mora razviti kod početnika (Bačanac, 2011). Dete mora verovati treneru i da radi ono što mu trener kaže, ma koliko mu se činilo da treba da radi suprotno. Drugi razlog neprijatnosti je taj da u položaju plutanja na leđima dete ne vidi u kom pravcu se kreće. Dobra stvar je ta, da ako se primeni adekvatan metodski postupak, početnik se vrlo lako može opustiti, i već posle nekoliko ponavljanja shvatiti da plutanje na leđima nije strašna stvar. Svako dete poseduje plovnost koja je individualna, i zavisi od dimezija, odnosno kompozicije tela. Ali i bez obzira čak in a manju plovnost, svako dete uz korišćenje rekvizita može da uspešno savlada plutanje na leđima.

I jedan i drugi element, pravilno disanje kao i plutanje na leđima bilo bi idealno odraditi u procesu privikavanja deteta na vodu, u radu jedan na jedan. To zahteva veći početni rad, jer se svakom detetu ponaosob mora posvetiti pažnja. Ako se u startu dete navikne na vodu, pravila koja su postavljena od strane spoljašnje sredine, okoline u kojoj se odvija fizička aktivnost kao i trenera koji sprovodi obuku, kasnije će dete mnogo brže napredovati, i neće praviti probleme u grupi.

Što se administrativnog dela tiće, roditelj popunjava pristupnicu, koja treba da sadrži osnovne podatke deteta, ime, prezime, datum rođenja, kontakt telefon roditelja… Takođe u pristupnici piše da je roditelj saglasan i da će poštovati pravila i obaveze u skladu sa klubom, kao što su redovno izmirivanje članarine na mesečnom nivou, obavezno javljanje u slučaju da polaznik nije u mogućnosti da prisustvuje treningu. U zavisnosti od same organizacije prostora i vremenske organizacije treninga, ako ide više treninga jedan za drugim, u pravilima treba da stoji da je roditelj odgovoran za bezbednost dete-

UDK: 797.21.015.1
Stručni članak

ta pre i nakon treninga, odnosno za bezbednost u prostorijama oko bazena, kao što su svlačionice i toalet.

Izuzetno bitna stvar koju trener mora zahtevati od polaznika škole plivanja je lekarski pregled, koji je obavezan po zakonu. U lekarskom pregledu piše da je dete sposobno da se bavi fizičkom aktivnošću i da ne poseduje neki zdravstveni problem, na koji bi negativno uticalo bavljenje sportom.

Korišćenje rekvizita i principi rada u grupi

Kada početnik prođe prvi korak, oslobađanja od vode, dalji proces obuke nastavlja u grupi. Trener mora biti u vodi sa decom kako bi mogao da pravilno demonstrira vežbe, ali i fizički asistira prilikom izvođenja pojedinih vežbi. Fizička asistencija trenera je od velikog značaja, pogotovu u početnom periodu obuke, kako bi dete steklo samopouzdanje i brže, lakše savladalo zadate vežbe. U ovom segmentu, u većini slučajeva, roditelji i nestručni treneri prave grešku, jer suviše pomažu detetu, nose ga po vodi, a na taj način dete nikako ne može da se upozna sa plovnošću, odnosno silom potiska koji objašnjava Arhimedov zakon (Jarić, 2007). Druga greška je korišćenje većeg broja, rekvizita duži vremenski period koji povećavaju plovnost kod deteta, jer dete se na taj način navikava da ne mora ništa da radi a da će se bez ikakvih problema održavati na vodi, i na taj način stiče lažnu sigurnost. Nakon toga će trebati mnogo više vremena da dete shvati da i ono mora da radi određene zadatke, kako bi se održalo na površini. Najgori rekviziti su „mišići“ koji se stavljaju na nadlaktice deteta, kao i šlauf jer oni postavljaju dete u vertikalni položaj gde su ektremiteti u fleksiji, dok je u plivanju bitno da dete bude u horizontalnom položaju sa opustenim ekstremitetima u položaju ekstenzije. Roditeljima je lakše, jer ne moraju da razmišljaju o bezbednosti deteta jer im stave više rekvizita, ali nije uvek lakši način i bolji način.

Naravno, ne utiču svi rekviziti negativno na process obuke. Početni deo obuke najbolje je raditi sa sunđerastim „nudlama“, „glistama“, jer one u velikoj meri povećavaju plovnost, ali isto tako zahtevaju aktivno učestvovanje deteta, jer ako puste glistu oni će potonuti, i na to moraju da se navikavaju. Već nakon par treninga, kod neke dece čak i na prvom treningu, treba izbaciti i ovaj rekvizit iz upotrebe i dati im dasku za plivanje. Daska je bolja jer ona još manje pomaže detetu u održavanju na vodi, i što je još bitnija stvar, navikava dete da drži ruke u položaju ekstenzije i da se što manje oslanja na dasku, jer voda nije stabilna površina na koju dete može da se osloni, odgurne (Kreignbaum, 1990).

Pored rekvizita, najveći uticaj na učenje tehnike plivanja ima stručnost, iskustvo i zalaganje onoga ko obučava, odnosno trenera plivanja. Kako bi početnik najbolje napredovao, grupe moraju biti optimalne po pitanju veličine, kako bi trener mogao da se posveti svakom pojedincu. Individualizovan pristup svakom detetu je najefikasniji, ali ujedno i najzahtevniji za rad. Svaka vežba treba biti prilagođena individualnim sposobnostima pojedinca. Trener mora da bude kreativan i da ne ponavlja vežbe po navici, bez obzira što je disciplina kontinuiranog tipa. Takođe, baš zbog te specifičnosti kontinuiranog karaktera, trener mora biti aktivan i čim uoči neku grešku, odmah reaguje, kako se pomenuta greška ne bi ustalila kao stalni obrazac pokreta (Newel, 2003).

Sam proces obuke, odnosno metodski postupak koji je najprimenljiviji je metod talasa, gde su deca podeljena u grupe i sukcesivno izvode vežbe. Takođe u praksi se odlično pokazao metod, gde se svako dete proziva ponaosob da izvede vežbu, bez nekog utvrđenog redosleda. Ovaj metod je odličan zato što zahteva od deteta maksimalnu aktivnost i angažovanost, jer ne zna kada će biti red na njega da izvodi vežbu.

Specifični problemi u obuci plivanja

Najveći problem u procesu obuke plivanja je razmaženost današnje dece, koja su navikla da ona određuju pravila i da sve bude po njihovom, da sve dobiju na gotovo, bez nekog truda i zalaganja. Na bazenu, pravila određuje sama sredina, odnosno okruženje u kojima se fizička aktivnost odvija, a to je voda. Kao što je u prvom delu teksta pomenuto, drugačiji sile i deca moraju da se prilagode tim novim uslovima u kojima se nalaze. Trener je samo „glasnik“ koji interpretira te nove zakonitosti deci, koje oni moraju da poštuju, da bi im bilo lepo u vodi. Razmažena deca imaju problem da se prilagode različitim uslovima, zato što su navikli da se okolina prilagođava njima, i njihova sposobnost prilagođavanja u novonastaloj situaciji je minimalna. Kao prvi odgovor na novonastalu situaciju oni plaču, jer su navikli da suzama privuku pažnju roditelja, koji će rešiti sve

njihove probleme. I tu leži glavni problem, jer nisu deca kriva sto su takva, već roditelji, babe i dede, koji su preterano naklonjeni deci i samim tim sputavaju dete u razmišljanju kako da reše neki postojeći problem i kako da se prilagode novonastaloj situaciji. Deca su naučena, ne da rešavaju probleme, nego da gledaju kako da izbegnu problem, i kako da taj neki zadatak odradi neko drugi umesto njih.

Takva razmažena deca posebno u plivanju imaju problem, jer ako hiljadu puta pokušaju da udahnu vazduh pod vodom, hiljadu puta ce se i nagutati vode, ma koliko oni posle toga plakali. Jer oni sami moraju da odrade taj zadatak a ne tata, mama ili trener umesto njih. Zato roditelji ne smeju prisustvovati treningu, jer će dete svoju pažnju usmeravati ka njemu, a ne na rešavanje zadatka. Sve dok dete vidi roditelja, ono će biti uvereno da će on rešiti problem, ma koliko taj problem bio jednostavan, zato što je naviknuto na takav obrazac ponašanja. Uloga trenera u svemu tome je da se svojim znanjem postavi kao autoritet, kako pred roditeljem tako i pred detetom. I da različitim metodama pomogne detetu da izvede zadatu vežbu i prevaziđe neku neprijatnu situaciju. Trener treba da pomogne detetu, ali ne i da tu vežbu, zadatak, uradi umesto deteta, niti da je „preskoči“, zato što je tako lakše. Jer to onda nije rešavanje problema nego njegovo izbegavanje, a ako se taj problem zanemari, ne znači da je on rešen, već da će se ispoljiti u nekom narednom periodu. To je i jedna od glavnih prednosti sporta, da razvija upornost, karakter, takmičarski duh, ne samo u takmičenju sa drugima, već pre svega u „takmičenju“ sa samim sobom. U stalnoj težnji ka napredovanjem, savladavanjem prepreka, jer samo prepreke nas teraju da napredujemo i da idemo napred.

Drugi problem, koji je isto izuzetno čest, ne samo u plivanju već i u drugim sportovima, je taj da trener ima mnogo veću želju za napretkom od samog deteta (sportiste) ili njegovog roditelja. Deca su u većini slučajeva inertna, lenja, nezainteresovana i ne shvataju značaj neke vežbe, koji je pre svega bitan za njihov pravilan rast i razvoj. Sa tim se ne treba pomiriti, već je na pedagogu izuzetno težak zadatak da objasni suštinu, razlog zbog čega je bitno baviti se sportom ili neku vežbu izvesti na određen način, i pre svega motivisati pojedinca da uradi zadatak. Isto tako ne treba unositi prevelike emocije i nervozu, već se truditi racionalno posmatrati čitavu situaciju.

Procena savladanosti tehnike je dosta bitna u procesu obučavanja. Postoje različiti sistemi, odnosno podele po nivoima savladanosti određenih zadataka u vodi, i u skladu sa tim davanje određenih ocena. Postoji Engleski, Američki, i oni su svi manje ili više slični. Nije bitno koji će se iskoristiti, ili će se neki od tih modifikovati i napraviti poseban sistem ocenjivanja. Najbitnije je da početnik, im određeni cilj kojem teži, odnosno da doživi stepen samopotvrđivanja, da je svojim trudom napredovao i došao do određenog nivoa. Samo ocenjivanje ne treba biti učestala, već treba biti nakon određenog perioda, odnosno savladanih celina, kako bi sam plivač mogao da primeti razliku.

Zaključak

Savladavanje pravilne tehnike plivanja predstavlja deo vaspitanja savremenog čoveka. Plivanje je specifična aktivnost zbog različitih spoljašnjih uslova u kojima se odvija. Najbitnija je posvećenost u radu trenera kako bi stalno napredovao i razvijao se u profesionalnom smislu. Svakodnevno se dešavaju različite situacije, koje bi ozbiljan pedagog trebao da analizira i da donosi zaključke, kako bi to iskustvo koristio u daljem radu. U ovom radu su analizirane praktične situacije i sugestije kako te situacije rešiti. Bitan je prvi kontakt sa vodom, da dete stekne poverenje u trenera kao i da razvije samopouzdanje. Takođe, važno je da dete shvati da voda nije samo uživanje, već i da postoje određena pravila koja se moraju poštovati, pre svega zbog bezbednosti. Najzahtevniji, ali ujedno i najefikasniji je individualizovan rad, gde su zadaci, odnosno vežbe prilagođene svakom pojedincu, u skladu sa njegovim, znanjem uzrastom odnosno prethodnim iskustvom. U ovom radu je predstavljeno kako bi trebalo da izgleda obuka plivanja u savršenim uslovima, kao što se sprovodi u PK Vizura. Na trenerima je da se prilagode uslovima u kojima rade, sa primarnim zadatkom da bezbednost učesnika bude na visokom nivou. Ne postoji univerzalno rešenje za problem. Svaka osoba je specifična individua, ali to je i suština, odnosno draž trenerskog posla, da se uvek mora prilagoditi situaciji i osobi.

Literatura

1. Bačanac, Lj. i Radovanović, I. (2005): Vaspitanje kroz sport. Učiteljski fakultet, Beograd.
2. Bačanac, LJ., Petrović, N. i Manojlović N. (2011). Psihološke osnove treniranja mladih sportista. Republički zavod za sport, Beograd.

UDK: 797.21.015.1
Stručni članak

3. Gordon, T (2006). Kako biti uspešan nastavnik. Kreativni centar, Beograd.
4. Havelka, N. (2000). Učenik i nastavnik u obrazovnom procesu. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd.
5. Jarić, S. (1997). Biomehanika humane lokomocije sa biomehanikom sporta. Dosije, Beograd.
6. Jevtić B. (2011). Plivanje u nastavi. Fakultet sporta i fizikog vaspitanja, Beograd.
7. Koprivica,V. (2002). Osnove sportskog treninga 1. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
8. Kreignbaum, E., Barthels, K.M. (1990). Biomechanics: A qualitative approach for studying human movement. Macmillan Publishing Company, New York.
9. Newel, K. (2003). Change in Motot Learning: A Coordination and Control Perspective, Mortiz, Rio Calm, Vol. 9
10. Rot, N. (2004). Opšta psihologija, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd.
11. Višnjić, D. (2004). Teorija i metodika fizičkog vapitanja, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
12. Žiropađa, LJ. (2007). Uvod u psihologiju, Čigoja štampa, Beograd.

UDK: 796:371.233
Stručni članak

PREDLOG SADRŽAJA U OKVIRU PROGRAMA IZLETA OD I ДО VIII RAZREDA OSNOVNIH ŠKOLA

Ivana Jovanović[1], Mladen Stanković[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Zbog ustaljenog načina života, ljudi zaboravljaju na svoje potrebe. Fizička aktivnost se smanjila na minimum, bilo na poslu, u školi, u slobodno vreme. Današnja deca, u školama, na igralištima, uglavnom razmenjuju iskustva o mobilnim telefonima, igricama i sličnim stvarima. Deci i mladima je neophodno svakodnevno upražnjavanje nekog oblika fizičke aktivnosti, umerenog do visokog intenziteta, u trajanju od najmanje 60 minuta (Ayers, Sariscsany, 2013).

Nemoguće je nabrojati sve pozitivne efekte fizičke ativnosti, ali bez sumnje neki od njih su unapređenje zdravlja i načina života, produžuje očekivano trajanje života i smanjuje rizik od hroničnih nezaraznih bolesti, kao što su bolesti srca, krvnih sudova, šećerne bolesti i slično (Ugarković, 1996). Jedan od načina kojima se deci obezbeđuje redovna fizička aktivnost jesu i vanastavne aktivnosti u koje spadaju i izleti.

Kada se priča o izletima vrlo često susrećemo mišljenje gde se izleti poistovećuju sa pešačkim turama. Velika je rezlika između izleta i pešačke ture. Pešačka tura, kao što joj ime kaže, vrši se fizičkom aktivnošću koja se naziva hodanjem, dok sa druge strana izlet nije samo hodanje do određene destinacije. Izlet je mnogo više od toga, kao što kažu Višnjić, Jovanović i Miletić (2004):

Izlet je definisan kao organizovani boravak u prirodi sa unapred određenim ciljem (najčešće rešavanje opšte obrazovnog programa) uz jasno istaknut aktivan fizički odmor.

Izleti mogu da budu različitog trajanja: poludnevni, celodnevni i višedneveni. U zavisnoti od uzrasta dece, prema njihovim potrebama, karakteristikama, tačno je određen program izleta za osnovni školski uzrast (Miletić, 2016).

Upravo zbog toga, cilj ovoga rada jeste predlog sadržaja u okviru programa izleta za učenike od 1. - 8. razreda osnovne škole.

Diskusija

Prema nastavnom programu za osnovne škole (Prosvetni glasnik, 1984/85; Prosvetni glasnik, 1990) predviđeno je da se od III do VIII razreda realizuje sledeće: Iz fonda radnih dana, predviđenih zajedničkim planom, škola organizuje aktivnosti u prirodi.

Dva izleta sa pešačenjem i to:

- Treći razred, poludnevni; do 5 km (u oba smera ukupno);
- Četvrti razred, poludnevni; do 6 km (u oba smera ukupno);
- Peti razred, celodnevni; do 7 km (u oba smera ukupno);
- Šesti razred, celodnevni; do 8 km (u oba smera ukupno);
- Sedmi razred, celodnevni; do 9 km (u oba smera ukupno);
- Osmi razred, celodnevni; do 10 km (u oba smera ukupno);

Prema ovome planu i programu izleti za decu prvog i drugog razreda osnovne škole nisu planirani.

U vreme kada je donet ovaj plan i program sam život ljudi je bio mnogo drugačiji nego danas. Kada kažemo mnogo drugačiji, pre svega se misli na razvoj tehnologije, koji čoveku donosi mnoge olakšice, ali isto tako utiče negativno na njegovo zdravlje. Ta tehnologija deci omogućava igranje ,,van stvarnosti" u svoja četiri zida, ali i negativno

utiče na razvoj njihovih sposobnosti: kongitivne, psihosocijalne, zdravstveno – biološke i mnoge druge sposobnosti.

Kao što smo već naveli fizička aktivnost je veoma bitna za zdravlje nacije, pogotovo dece. Zbog toga je veoma bitno da se oni od ranog detinjstva navikavaju na neki oblik fizičke aktivnosti. Izleti su prema programu planirani u formi šetnje, pa sama šetnja deci zna da bude naporna ukoliko se ne ubaci neki zanimljiv sadržaj. Tu je još jedna glavna razlika između izleta i pešačkih tura. Na izletima je najbitniji sadržaj sa kojim se deca susreću prilikom istih. Sama šetnja, tačnije umor koji se stvara kod dece, može da izazove kontraproduktivni uticaj na decu. Takvim pristupom izletima, ono što je trebalo da predstavlja zabavu, igru i učenje, ,,pretvara" se u nešto što učenici ne žele lepo da prihvate.

Kao što je navedeno cilj ovoga rada jeste predlog sadržaja u okviru programa izleta za osnovne škole. Sadržaji izleta se u zavisnosti od škole do škole drugačije sprovode. Zbog toga smo se mi odlučili da predstavimo dva naša predloga programa izleta za osnovnu školu, na osnovu pregledane literature:

- Uvođenje dodatnog nastavnog kadra iz oblasti fizičkog i zdravstvenog vaspitanja za učenika od prvog do četvrtog razreda
- Prilagoditi fizičku aktivnost, za učenike od petog do osmog razreda, na izletu u zavisnosti od znamenitosti koje se obilaze

Prvi deo našeg predloga se odnosi na prvi deo školovanja dece čiju nastavu sprovode nastavnici razredne nastave. Glavni problem je, pre svega, u tome što program za prva dva razreda osnovne škole ne postoji u već spomenutom programu. Za ostale razrede jedina fizička aktivnost koja je navedena jeste šetnja. Za period odrastanja u kome se ti učenici nalaze, pored šetnje su potrebne i neke dodatne fizičke aktivnosti kako bi razvijali svoje sposobnosti. Da bi se obezbedila pravilna fizička aktivnost učenicima, potrebna je kompetentna osoba za taj posao. Naš predlog bi bio zaposlenje profesora fizičkog i zdravstvenog vaspitanja koji bi omogućio dodatne i raznovrsne fizičke aktivnosti namenjene tom uzrastu. Te fizičke aktivnosti na izletu bi bile drugačije od aktivnosti sa kojima se deca susreću za vreme obavezne nastave fizičkog i zdravstvenog vaspitanja.

Fizičke aktivnosti koje bi bile zastupljene na ovim izletima, a koje bi sprovodio profesor fizičkog vaspitanja su sledeće (Jotov, 2013):

- Tradicionalne igre – igre koje predstavljaju istoriju, "temelj" modernih igara, a to su: trka u džakovima, nadvlačenje konopca, nabacivanje obruča na granu drveta, izbacivanje iz ravnoteže.
- Boćanje sa lopticama za tenis: Modifikovana igra, namenjena njihovom uzrastu.
- "Gde ja stadoh tri produži": razvija se timski duh i zajedništvo.
- Traženje blaga – Utiče na razmišljanje, na traganje za odgovorom za rešenjima.
- Traženje po planu – modifikovana igra, slična orjentiringu prilagođena njihovom uzrastu.
- Logičke igre prilikom šetnji do željene destinacije – pitalice, zagonetke, kvizovi...
- Igre reči – kaladont, muzički kaladont...

Drugi deo našeg predloga bi se odnosio na učenike od petog do osmog razreda. Izleti od petog do osmog razreda bi pored zabavnog karaktera trebali da sadrže i naučni karakter. Da bi izlet bio uspešan neophodno je taktiku izleta prilagoditi i uzrastu za koji je izlet namenjen.

Zašto baš od petog do osmog razreda? U ovom periodu učenici se susreću sa nekim novim predmetima koje do sada nisu imali i vrlo je važno da to naučeno sebi približe kroz vannastavne aktivnosti. Nova znanja stečena kroz nastavu istorije, biologije, geografije, a kasnije hemije i fizike, treba da obogate praktičnim primerom svake nastave. Naša predlog je da "oživimo" to što učenici realizuju za vreme školske nastave iz navedenih predmeta. Za "oživljavanje" nastave potrebna je dobra saradnja između nastavnika fizičkog i zdravstvenog vaspitanja kao i drugih predmetnih nastavnika. Kada se misli na saradnju, misli se na to da nastavnici fizičkog vaspitanja koji vode decu na izlet budu upoznati sa oblastima koje deca obrađuju, ali i da izleti koje sprovode nastavnici fizičkog vaspitanja budu vezani za temu njihovog nastavnog programa. Takođe je na izletima neophodno da se držimo osnovnih principa učenja: od lakšeg ka težem, od bližeg ka daljem. Predlog izleta za uzrast od 5. – 8. Razreda osnovne škole je sledeći:

- Istorijski izleti - pored toga što bi deca bila upoznata sa istorijom ovog mesta, ko je sve vladao našom zemljom, koje sve znamenitosti su tu otkrivene, učenicima bi

bile organizovane fizičke aktivnosti u obliku modifikovanih istorijskih olipmijskih igara (bacanje kamena sa ramena; trka kočija – u parovima, treba da se pređe određena distanca, gde iz para se oslanja na rukama o podlogu, a drugi ga drži za noge; obaranje ruku; nadvlačenje palice; prelaženje balvana: vitezova i razbojnika). Pored fizičke aktivnosti, organizovale bi se aktivnosti stvaralaštva, gde bi učenici na izletu od materijala iz prirode pravili lukove i strele, krune,bavili se vajarstvom, sa svim stvaralaštvima značajnim za istoriju naše zemlje.

- Biološki izleti – odlazak u bašte, parkove, zoološke vrtove,u akademske ustanove kako bi svo naučeno zanje videli i primenili u praksi. Aktivnosti koje bi se primenjivale za ovaj oblik izleta su: rekreativno pecanje, sadnja cveća, zalivanje cveća, sakupljanje drva za vatru, reciklaža, orjentaciono kretanje u prirodi.
- Geografski izleti: obilaženje rudnika, planina, jezera, geografskih znamenitosti (Đavolja varoš, Resavska pećina...). Aktivnosti koje bi bile prikladne na ovim izletima su sledeće: kopanje zemljišta, gledanje njegovog sastava, posmatranje zvezda i planeta, orešivanje strana sveta.
- Izleti poučnih šetnji – osmišljavanje pešačkih staza različitih vrsta: istorijska staza, biološka staza i geografska staza. Gde će učenici prilikom savladavanja staza biti upoznati sa osnovnim informacijama vezanih za istorijsko, biološko i geografsko bogadstvo mesta u kome se nalaze.

Uz volju i pravilan rad nastavnika u osnovno školskim ustanovama ovakve vrste izleta bi bile vrlo inovativne i zanimljive mlađoj populaciji. Razvijali bi timski duh, stvaralačke, kao i socijalne sposobnosti (Savić, Miletić, 2012).

Zaključak

Kao što smo već napomenuli, vrlo je važno da izlet razlikujemo od pešačke ture. Na izlet može da se ode i prevoznim sredstvom, a najbitnija stvar jesu aktivnosti koje se održavaju za vreme istoga. Ukoliko bi se prihvatio predlog navedenih aktivnosti, kod dece bi se razvijao: timski duh, osećaj za pripadnošću, motoričke sposobnosti, različite kongitivne veštine… Sama aktivnost u prirodi bi poboljšala zdravlje dece, deca bi izašla iz nekog sedentarnog načina života u aktivni način života. Sve ovo nam potvrđuje i definicija izleta

Izlet je definisan kao organizovani boravak u prirodi sa unapred određenim ciljem (najčešće rešavanje opšte obrazovnog programa) uz jasno istaknut aktivan fizički odmor (Višnjić, Jovanović, Miletić, 2004).

Retko se sreće dete koje priča o događajima iz prirode, o njenim lepotama i bogatstvima. Glavnu ulogu u toj priči, pored roditelja, treba da igraju nastavnici, profesori i rukovodioci škola. Oni učenicima pružaju mogućnost da preko izleta i odlazaka u prirodu, upoznaju i zavole prirodu i njene lepote, fizički se rekreiraju i aktivno učestvuju u zadacima, samim tim i da se upoznaju sa znamenitostima o kojima su učili u školi.

Ono što je važno, a trebalo bi svi da znaju, je to da je priroda jedna knjiga koja na svim listovima nudi mnogo sadržaja, i upravo ti sadržaji pružaju brojne mogućnosti za aktivnosti u prirodi, kako učenika, tako i njihovih roditelja, nastavnika, ali i svih drugih.

Literatura

1. Ayers, S.F., Sariscsany, M.J. (2013). Fizičko vaspitanje za celoživotnu formu. Data status. Beograd.
2. Miletić, K. (2016): Taktika izleta, Povratak prirodi, Beograd, 4: 14 - 16
3. Višnjić, D., Jovanović, A., i Miletić, K. (2004): Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.
4. Savić, Z., Miletić, K. (2012): Aktivnosti u prirodi, Fakultet sporta i izičkog vaspitanja. Niš.
5. Ugarković, D. (1996): Biologija razvoja čoveka sa osnovama sportske medicine. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd
6. Jotov, N. (2013). Bele i zelene škole. Metodski priručnik za organizatore nastave u prirodi. Asocijacija "Sport za sve", Beograd.
7. Službeni glasnik SRS - Prosvetni glasnik broj 3,4 i 5 1984/85,
8. Službeni glasnik SRS - Prosvetni glasnik broj 4/1990

UDK: 796.431.2
Naučni članak

ANALIZA OSNOVNIH KINEMATIČKIH VARIJABLI SKOKA UDALJ

Nenad Janković[1], Milan Matić[1], Vladimir Mrdaković[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Sažetak.
Skok udalj je atletska disciplina na čiju uspešnost najviše utiču brzina zaleta, i kvalitetno preusmeravanje kretanja tokom odskoka. Biomehaničke analize su razmatrale mnogobrojne varijable i njihov uticaj na rezultatska postignuća. Mnoštvo varijabli i velike količine podataka ne mogu se efikasno primeniti u trenažno takmičarskoj praksi. Kao najbitnije kinematičke varijable izdvojene su: brzina zaleta, zagrebanje i ugao odskočne noge. Preporučuje se korišćenje optimalnog broja varijabli za analiziranje i korigovanje tehnike skoka udalj.
Ključne reči: Biomehanika, brzina zaleta, odskok, zagrebanje

Abstract.
Long jump is an athletic discipline whose success is largely influenced by the the run-up speed, and redirection of movement during the take-off. Biomechanical analyses have considered many variables and their impact on the resultant achievements. A variety of variables and large amounts of data can not be effectively applied in the practice-based competition practice. The most important kinematic variables are: run-up speed, active landing and leg angle at touch-down. It is recommended to use the optimal number of variables for analyzing and correcting the jump technique.
Key words: Biomechanics, run-up speed, take-off, active landing

Uvod i pregled dosadašnjih istraživanja

Skok udalj ima jednostavnu strukturu i lako razumljiva pravila, ipak se izuzetna rezultatska uspešnost jako retko dostiže. Moglo bi se postaviti pitanje zbog kojih razloga se skokovi koji su bliski rekordnom dostignuću dešavaju najčešće kao izuzetak? Skoro svako može uspešno da izvede skok udalj, i to u svim uzrasnim kategorijama. Zašto se skokovi čija je dužina za oko pola metra kraća od rekordnih ostvaruju vrlo sporadično? Da bi se napravili rezultatski pomaci potrebna je objektivizacija problematike koja može pomoći trenerima i sportistima da dublje uđu u suštinu najbitnijih elemenata tehnike skoka udalj. Potrebno je sistematizovati procedure sakupljanja, analiziranja i primene, određenih, relevantnih podataka sa ciljem da se na efikasan način mogu naučiti i usavršavati tehnika i poboljšavati rezultat. Dalji rezultatski napredak pretpostavlja potrebu da se povezivanjem naučne i trenažne prakse identifikuju one varijable koje će omogućiti korigovanje uopštenih i individualnih modela tehnike.

U Srbiji je atletska disciplina skok udalj ponovo poularna i kod šire javnosti, a ne samo atletskih stručnjaka, pre svega zahvaljujući izuzetnoj takmičarskoj uspešnosti Ivane Španović. Takođe treba napomenuti i uspeh Strahinje Jovančevića koji je skokom od 8.03m postavio novi državni rekord i osvojio bronzanu medalju na dvoranskom EP u Glazgovu.

Skokovi su složeni oblici kretanja i mogu se sistematizovati po različitim kriterijumima (Janković, 2011). Atletski skokovi čine grupu atletskih disciplina koja se deli na daljinske i visinske, čija je opšta karakteristika da se izvode maksimalnim intenzitetom iz zaleta odskokom sa jedne noge. Na uspešnost izvođenja skokova u atletici mogu uticati mnogobrojni faktori: stepen savladanosti tehnike, brzina (trčanja, pojedinačnih pokreta, neuro-mišićne reakcije), snaga (maksimalna, brzinska i eksplozivna), morfološke karakteristike skakača, izdržljivost bioenergetskog sistema, psihološka pripremljenost, socijalni faktori, spoljašnji uslovi, zamor i dr.

Za postizanje vrhunskih rezultata u atletici su zbog toga neophodne detaljne i precizne procedure na osnovu kojih će se programirati trenažne i takmičarske aktivnosti. Savremena tehnološka sredstva omogućavaju merenje velikog broja podataka koji mogu biti od značaja za kompleksno sagledavanje skoka udalj.

Intenzitet skoka udalj u najvećoj meri zavisi od brzine zaleta i mogućnosti ispoljavanja snage kroz izduženje-skraćenje (SSC), korišćenjem energije elastične deformacije mišićno-tetivnog kompleksa, pripreme za odskok (Hay, 1986; Miladinov, 2006), zamaha slobodnim ekstremitetima. Preciznost i stabilnost izvođenja zaleta (Hay, 1988; Glitze, 1997; Scott Li, Davids, 1997; Galoway, Connor, 2000), bitno utiču na oficijelnu dužinu

skoka. Završetkom odskoka definisana je putanja balističke krive (kosi hitac sa razlikom nivoa) kojom se kreće težište tela skakača (Hay, 1986; Lukman, 1992). Ekscentričnost skočnih impulsa obezbeđuje rotacije tokom faze leta i zauzimanje povoljnih polažaja za doskok. Kod vrhunskih daljaša utvrđeni su sledeći parametri (Hay, 1986; 1988, 1990; Glitze, 1997; Galloway, Connor, 2000; Stefanović, Juhas, Janković, 2008): dužine zaleta su 20-24 trkačka koraka, horizontalne brzine pred odskok oko 11m/s, trajanje odskoka je 0.10-0.13s a elevacioni uglovi su od 18–24°.

Za detekciju i analiziranje opterećenja, i izazvanih promena neophodno je koristiti procedure iz prostora fundamentalnih sportskih nauka: biomehanike sporta, fiziologije sporta i tehnologije sportskog treninga, gde je za skokove biomehanički pristup najinformativniji i najprimenjiviji. Biokinematika je deo biomehanike u kome se izučava kretanje bioloških objekata i predmeta koji se pod uticajem spoljašnjih i unutrašnjih faktora kreću, bez uzimanja u obzir vrednosti masa i delovanja sila.

Savremeni proces registrovanja kretanja uz pomoć brzih kamera omogućava dobijanje kompleksnih prostornih vrednosti kretanja koje su numerički iskazane. Iz dobijenih rezultata, uglavnom automatski na bazi softvera, proračunavaju se položaji, pomeraji, brzine, ubrzanja, sile reakcije podloge tokom kontaktne faze, kao i vrednosti uglova i ugaonih brzina u aktuelnim zglobovima. Praćenje ovih parametara je relevantno za analiziranje tehnike, sprečavanje povreda i kreiranje individualnih modela tehnike (u odnosu na morfološke, motoričke i ostale predispozicije). Primena neuromišićnih ispitivanja omogućava dublje ulaženje u suštinu, individualizacije izvođenja skokova i uopšte tehnika u sportu (Mrdaković, Ilić, Janković, Stefanović, 2008).

Činjenica je da su izuzetni rezultati u skoku udalj, kao i u drugim atletskim disciplinama postizani bez primene sistematizovanih naučnih saznanja. Od rekordnog skoka Majkla Pauela 1991. objavljeno je mnogo radova koji su sveobuhvatno, detaljno i kompleksno razmatrali mnoge bitne aspekte skoka udalj, ali i pored velikog interesovanja, uloženih resursa i želja, svetski rekord nije pomeren. To ukazuje na kompleksnost problematike i potrebu za još dubljim razumevanjem mehanike izvođenja skokova, kao i pronalaženjem najbitnijih faktora za povezivanje naučnog pristupa i trenažno takmičarske prakse.

Istorijski posmatrano u biomehaničkim, razmatranjima skoka udalj su unapređene tehničke mogućnosti ali i načini sagledavanja kauzaliteta bitnih faktora. Uglavnom se opisivala tehnika uz primenu kinograma (pionirski fotografski radovi), kasnije se primenom kvalitetnijih kamera došlo do egzaktnijih pokazatelja kinematike (Lukman , 1971, 1976; Luhtanen, Komi, 1979; Hay, 1986, 1999). Potreba za još dubljim analizama je dovela do dizajniranja složenijih eksperimenata u kojima su se ukršteno posmatrale kinematičke i dinamičke varijable kod skokova (Kyrolainen, Perttunen, Komi, 1998; Bing, 1999; Čoh, 2002; Muraki i sar., 2008) i kompleksnije studije gde je praćena i električna aktivnost izabranih mišićnih grupa (Kahikana, Suzuki, 2001; Klaus, Tidow, 1995), studija koja je razmatrala 3D analizu (Graham-Smith, Lees, 2005), modelovanja skoka udalj (Alexander, 1990; Seyfarth, 2000), koja su u kasnijim radovima potvrđena (Bridget i Linthorne, 2006).

Identifikacija najbitnijih faktora kod skoka udalj ide u prilog tome da je odskok najkritičnija faza za uspešnost (Haj 1986; Seyfarth 1999; Graham-Smith, Lees, 2005; Muraki i sar., 2008), i da dužina skoka visoko korelira sa brzinom zaleta (Haj, 1986; Seyfarth 2000; Bridget, Galloway, Linthorne, 2006), ali suštinski do danas nije se mnogo napredovalo u odnosu na ta saznanja, rekordi stari više decenija pojačavaju taj utisak.

Potrebno je napomenuti da postoji "tradicija" u proučavanju kinematike odskoka skoka udalj na FSFV u Beogradu, i da su treneri naših najboljih skakača udalj i uvis tu diplomirali. Lukman (1971) je izvršio kinematičku analizu skokova trojice najboljih skakača udalj SFRJ: Nenada Stekića, M. Raka, D. Košutića i poljskog skakača S. Šudrovića. Cilj ispitivanja je bio da se napravi uporedna analiza sa najboljim svetskim skakačima (Bob Bimon) i tako pomogne da se poboljšaju rezultati. Rak je popravio jugoslovenski rekord, a Stekić je 1975. skokom od 8.45m oborio Evropski rekord. To je dobar primer povezivanja sportskih nauka i prakse koji je doneo vredne rezultate na svetskom nivou, saradnjom dva vrhunski profilisana atletska stručnjaka, biomehaničara Leona Lukmana i trenera Aleksandra Marinkovića.

Klimer (Klimmer, 1987) iznosi podatke vezane za Beamona i rekordni skok na OI u Meksiku: srednja brzina u poslednjih 10m zaleta 10.71m/s, nakon odskoka horizontalna brzina je bila 8.9m/s, elevacioni ugao 24o, kod ostalih finalista 19–20o i maksimalna visina težišta tela tokom leta 197cm. Navedeni su i parametri srednje brzine trčanja u poslednjih 5 metara zaleta – 10.95m/s (Bimon 10.86m/s) za skok Karla Luisa od 8.71m na OI 1984. Vidner i Dikvač (Weidner, Dickvach, 1989) su uporedili maksimalne brzina zaleta za skok udalj i prolaznih vremena u trkama na 100m Hajke Dreksler i Karla

Luisa, i navode da je postavljanje celog stopala simultano na odskočnu dasku dobar način za kontrolisanje kretanja skakača tokom odskoka. Aleksandar (Alexander, 1990) je istraživao optimalne brzine zaleta i uglove postavljanja odskočne noge za skok udalj i skok uvis, i utvrdio na osnovu kojih principa se vrše podešavanja navedenih parametara. Polazeći od izmerenih parametara, i opredeljujući se pre za izražavanje njihovih vrednosti kao uglovne veličine i odgovarajuće obrtne momente, nego za realizovane sile mišića i njihove dužine, osmišljava matematički-antropometrijski simplifikovan model skoka udalj, koji je u odnosu na zadate početne uslove (brzina zaleta, ugao postavljanja odskočne noge, ugao u zglobu kolena), dao veoma realistične vrednosti, i dokazao da jednostavni modeli mogu da budu dovoljno precizni i informativni. Najveća odstupanja u odnosu na realne vrednosti ogledaju se u prevelikim silama reakcije podloge i kratkom trajanju odskoka. Ovo je objašnjeno simplifikacijom modela, jer dimenzionalnost i arhitektura stopala bitno utiču na prigušivanje udara o tlo i na trajanje kontakta, najveće dužine skokova se postižu kombinacijom maksimalne brzine trčanja i većeg ugla postavljanja odskočne noge, i prednost kod ovako jednostavnih modela je u tome što složenost često može da skrene pažnju sa osnovnih, najbitnijih principa.

Haj (Hay, 1999) je na uzorku elitnih skakačica udalj razvio model odabranih mišića odskočne noge da bi odredio dužine mišićno tetivnih kompleksa korišćenjem kinematografske analize. Rezultati su pokazali da je samo polovina odabranih mišića radila u modu izduženje – skraćenje. Trenutak u kome je koleno maksimalno flektirano je slab indikator promene režima mišićnih kontrakcija osim za opružače u zglobu kolena. Što su ekstenzori kolena više istegnuti, veći je prirast vertikalne brzine, a što je triceps sure duži pred odskok, više se i brže isteže, i veći je priraštaj vertikalne brzine. Poboljšanje korišćenjem SSC nije izazvalo značajno poboljšanje brzine odskoka akcijom mišića opružača kolena i skočnog zgloba. Kahikana i Suzuki (2001) utvrđuju mehanizme koji utiču na izvođenje odskoka iz različitih dužina zaleta, kod skakača koji su imali različite tehnike odskoka. Upoređene su EMG aktivnosti kod izabranih mišića sa kinematičkim i dinamičkim parametrima skokova, itraživanje donosi kompleksnost u vezi sa izuzetno velikom količinom podataka koje treba uzeti u obzir i ukazuje na suštinsku složenost generisanja tehnike skokova u zonama maksimalnog intenziteta.

Skakačka praksa i nauka tumače (Flynn, 1973; Koh, Hay, 1990b; Leblanc, 1997; Matić, 2009) neophodnost korišćenja zagrebajućeg pokreta u većini atletskih disciplina u kojima se trči i skače, kako bi se ekonomičnije i intenzivnije vršilo preusmeravanje kretanja tela. Zagrebanje utiče na smanjenje kočećih impulsa i smanjenje gubitka horizontalne brzine težišta tela tokom trčanja. U poslednjem koraku zaleta kod svih atletskih skakačkih disciplina zagrebajući pokret je veoma naglašen i intenzivan. Zagrebajući pokret koji je usmeren unazad i nadole ima bitnu ulogu u transformisanju pretežno horizontalne brzine zaleta u rezultantnu, utiče na kvalitet i intenzitet odskoka.

Za potpunije objašnjenje načina generisanja odskoka lokomotornim aparatom koji je složen i redundantan (Seyfarth, 2000) napravljene su studije koje su uzimale u obzir još više faktora sa mehaničkim formulama koje više nisu mogle biti razumljive trenerima i profesorima i koje svoju primenu pre svega mogu naći u biokibernetici i robotici. Iz perspektive sporta potrebno je vratiti se suštini, primeniti tehnologiju i znanja sa pedagoškom idejom poboljšanja performansi svih sportista kroz racionalan prilaz učenju i treningu.

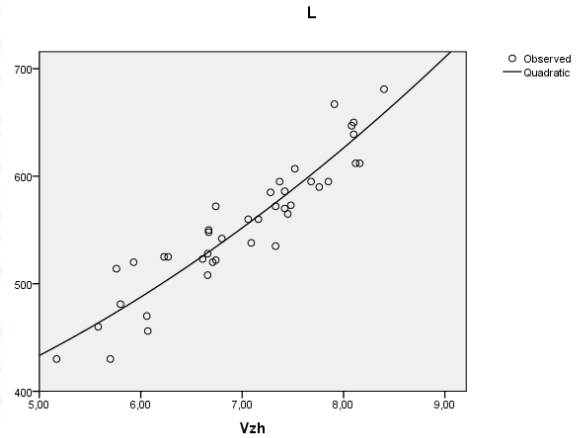
Kinematičke varijable za analizu skoka udalj

Varijable zaleta

U zaletu razlikujemo prvi deo za koji je karakteristično ubrzanje, u drugom se uspostavlja velika brzina i ritam trčanja nakon čega sledi priprema za odskok. Osnovni zadatak zaleta je postizanje optimalne brzine za realizaciju preusmeravanja kretanja tokom odskoka. Ukoliko se ne generiše dovoljna brzina to se neće moći nadoknaditi u narednim fazama skoka. Svi autori su saglasni da je najbitnija varijabla zaleta brzina pred odskok, a zatim i preciznost trčanja zaleta definisana distancom od odskočne daske, prevelika udaljenost bitno smanjuje oficijelnu dužinu skoka a prestup dovodi do nepriznavanja rezultata. Dužine zaleta za vrhunske skakače/ce zavise od stepena njihove pripremljenosti i obično su u rasponu od 20-24 koraka. Često se navode prostorne varijable vezane za dužine poslednja dva koraka zaleta. Miladinov (2006) je pokušao da napravi poboljšanja pripreme za odskok i odskok analizom najbitnijih dinamičkih i kinematičkih pokazatelja vrhunskih skakača, u odnosu na koje je sačinjen model od 19 kinematičkih varijabli. Nema povratnih pokazatelja napretka mladih skakača koji su

učestvovali u eksperimentu, ni odgovora na pitanja koje su se promene na nivou mehanike odskoka dogodile pod uticajem određenih stimulusa i korekcija, možda iz razloga što je za korigovanje dela tehnike kompleks od 19 varijabli već preobiman. On je teško ostvarljiv iz aspekta kreiranja trenažnih jedinica za korigovanje i usavršavanje tako velikog broja elemenata koji su u određenoj meri međuzavisni. Na završnicu zaleta utiču i strategije vizuelne kontrole profilisanja brzine (Galloway, Connor, 2000), predlaže se metodički postupak kontrole brzine i dužine zaleta i zaključuje da biomehanika može pružiti trenerima značajne informacije. Prikazane su varijable koje definišu odstupanja odnosno prostornu grešku nakon koje sledi vizuelna korekcija. Autori ovakav eksperiment smatraju trenerski vođenom potrebom za identifikaciju i rešenje problema usporavanja pred odskok. Takav pojednostavljen pristup predstavlja osnovu za identifikaciju složene problematike naizgled jednostavnog tehničkog elementa, iz tog razloga većina sprintera/ki ne mogu biti ekvivalentni u skokovima.

Način merenja - određivanja brzine zaleta koji je najtačniji podrazumeva kompleksnu kinematičku analizu, ali može biti i modifikovan (Janković 2009), ili pojednostavljen upotrebom uređaja za merenje vremena sa fotoćelijama ili laserskim uređajem - radarom. Uticaj brzine zaleta na dužinu skoka u uzorcima muških i ženskih skokova (Janković 2009) su veći nego na ukupnom što ukazuje na to da se odskok generiše na drugačiji način kod ove dve kategorije, ali da brzina kao glavni faktor utiče istom jačinom (sl. 1), što je u skladu sa rezultatima dobijenim kod Haja (1988) i svim ostalim istraživanjima. U istraživanju Jankovića (2009) je dobijena visoka povezanost između brzine zaleta i dužine skoka udalj ($R^2 = 0,87$, $p < 0,00$).



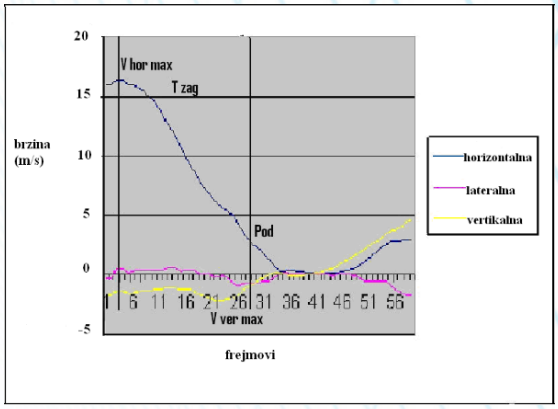
Slika 1. Uticaj brzine zaleta na dužinu skokova kod skakača (Janković 2009).

Odskok kod skoka udalj rezultuje smanjenjem horizontalne brzine, dok zagrebajući pokret utiče na manji gubitak horizontalne brzine tokom odskoka (Marino i Young 1988; LeBlanc 1997, 2000). Zagrebajući pokret se može definisati kao odnos između horizontalne brzine stopala odskočne noge i težišta tela neposredno pre početka odskoka (Flyn 1973). Jedan od prvih radova koji se bavio kinematičkom analizom zagrebanja je istraživanje Marina i Younga (1988) čiji su ciljevi bili određivanje uticaja pozicioniranja odskočne noge i zagrebajućeg pokreta na smanjenje gubitka horizontalne brzine tokom odskoka, kao i pokušaj određivanja specifičnih faktora za promenu vertikalne i horizontalne brzine. Ispitivane tehnike su: 1. Zagrebajuća tehnika - odskočna noga se postavlja ispod težišta tela. Faza odskoka je izvođena što je brže moguće bez osvrta na visinu skoka; 2. Visinska tehnika - odskočna noga se postavlja ispred težišta tela tako da peta stopala prva ostvaruje kontakt sa tlom, sa ciljem postizanja veće visine nakon odskoka u odnosu na zagrebajuću tehniku. Zaključeno je da postavljanje noge dalje ispred težišta tela omogućava viši skok, usled povećanja vertikalne komponente kretanja sa produženjem odskoka i da je nemogućnost povećanja vertikalne sile odskoka u prvoj varijanti posledica inhibitornih mehanizama pri većim brzinama pre odskoka. Kod "zagrebajuće tehnike" je znatno manji gubitak horizontalne brzine uz minimalno smanjenje vertikalne komponente brzine odskoka u odnosu na ,,visinsku tehniku", odnosno zagrebajućim načinom redukuju se kočeće sile i skraćuje trajanje odskoka.

Matić (2009) uočava sličnosti kod izvođenja pokreta odskočne noge pre početka odskoka, i definiše varijable zagrebanja koje se ne pominju u prethodnim istraživanjima (trajanje zagrebanja - Tzag, maksimalna horizontalna komponenta brzine markera na skočnom zglobu tokom zagrebajućeg pokreta - Vhor max, maksimalno ubrzanje markera na skočnom zglobu odskočne noge po magnitudi tokom zagrebanja - Amax, mak-

UDK: 796.431.2
Naučni članak

simalna vertikalna komponenta brzine markera na skočnom zglobu tokom zagrebajućeg pokreta - Vver max, brzina markera na skočnom zglobu u odnosu na brzinu zaleta - V noge). Početak zagrebajućeg pokreta je trenutak u kome marker na skočnom zglobu ima najveću vrednost horizontalne komponente brzine, zatim se kreće unazad i dole u odnosu na kuk (Slika 2).

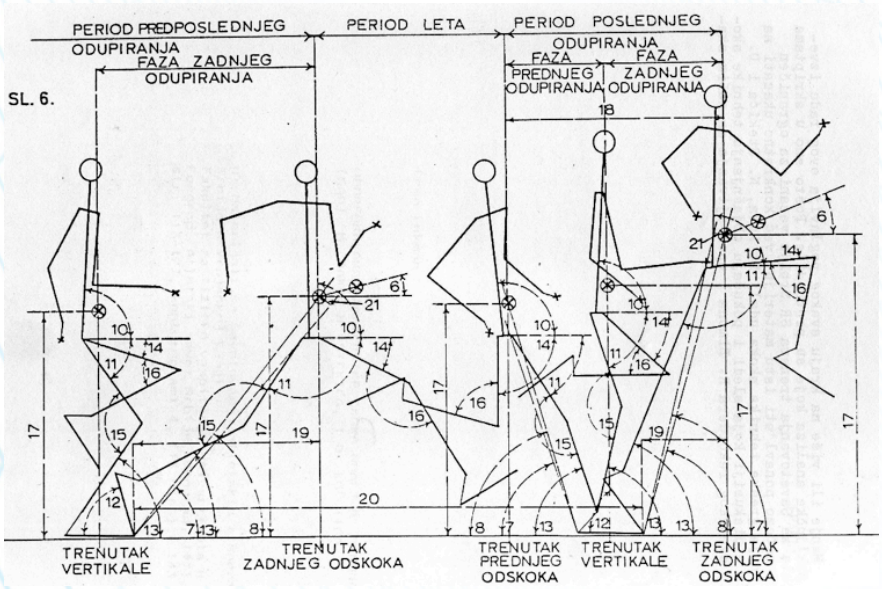


Slika 2. Grafikon brzina markera na skočnom zglobu po komponentama tokom zagrebanja i odskoka (Matić, 2009).

Istraživanjem odnosa brzine zaleta i kinematike zagrebajućeg pokreta kod skoka udalj utvrđen je značajan uticaj na sve kinematičke varijable zagrebajućeg pokreta (Matić, 2009). Pronađeni su uticaji varijabli maksimalne horizontalne brzine skočnog zgloba za vreme zagrebanja, maksimalno ubrzanje skočnog zgloba za vreme zagrebanja, brzina noge i trajanje zagrebanja na dužinu skoka udalj. Varijable zagrebanje i maksimalna vertikalna komponenta brzine skočnog zgloba tokom zagrebanja nemaju uticaja na dužinu skoka. Takvim odnosima je potvrđen visok uticaj brzine zaleta ali i nagoveštena mogućnost bitnog uticaja zagrebajućeg pokreta na dužinu skoka. To pokazuje da najveći uticaj brzina zaleta ostvaruje na varijable zagrebanja: maksimalnu horizontalnu brzinu skočnog zgloba, brzinu noge i maksimalno ubrzanje skočnog zgloba i da one najviše utiču na dužinu skoka. Takva međuzavisnost ukazuje na potrebu primene ovih varijabli za analiziranje skoka udalj.

Varijable odskoka

Definisanje faza sportskih tehnika je bilo uobičajeno u ranim biomehaničkim analizama, i one su trenerima omogućavale dovoljno informativan uvid u modele Slika 3 (Lukman, 1971). Ono što je nedostajalo je bolji kvalitet snimaka i veća količina podataka koji su mogli da se uvedu u statističke prostore. Kvalitet opreme, softvera i njihova dostupnost su omogućili sve to i naveli istraživače da znanja transformišu od bazičnih ka primenljivim za specifične trenažne primene.

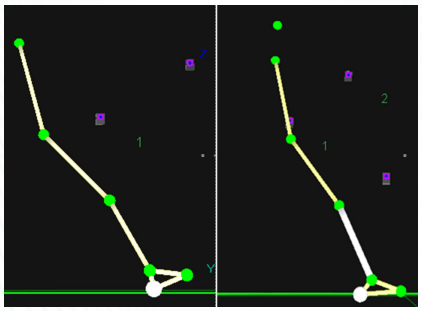


Slika 3. Kinematički model poslednjeg koraka i odskoka Nenada Stekića (Lukman, 1971).

Varijable kinematike odskoka Janković (2009) merene su 3D sistemom Qualisys sa frekvencijom uzorkovanja od 240Hz i tri kamere postavljene tako da su snimljeni segmenti pripreme za odskok i odskok. Markeri su bili pozicionirani na referentne tačke koje predstavljaju centre zglobova sa strane odskočne noge. Uzorak skokova činio je 101 uspešno izveden i izmeren skok udalj iz različitih dužina zaleta. Uzorak ispitanika su bili tri skakača i četiri skakačice, uključujući i Ivanu Španović svetsku prvakinju u juniorskoj konkurenciji. Uzorak varijabli se sastojao iz dve kriterijumske i 28 prediktorskih varijabli. Utvrđena su dva načina uspostavljanja kontakta stopala sa podlogom, preko pete i simultano postavljanje celog stopala. Prvi način odskoka implicira da se kod takvog izvođenja mogu razlikovati tri ose rotacije oko kojih se vrši okretanje tela u odnosu na stopalo i stopala u odnosu na tlo.

Uspostavljanje kontakta stopala sa podlogom i određivanje centra rotacije i vertikala

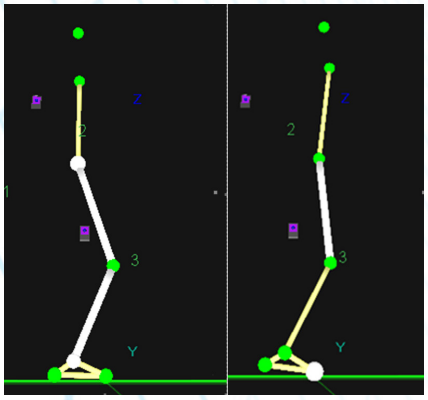
Za vreme odskoka-kontakta stopala telo skakača se ponaša kao poduprto klatno čije kretanje – oscilovanje je složeno jer se njegove karakteristike menjaju. Zbog stalnog međusobnog pomeranja segmenata tela menja se rastojanje i pozicija njegovog težišta od centara rotacije. Dinamika je utoliko kompleksnija, jer se međusobnim delovanjem gravitacionih, inercionih i mišićnih sila menjaju i karakteristike kretanja tela u celini i svakog segmenta.



Slika 4. Uspostavljanje kontakta preko pete ispitanika MS i celim stopalom IŠ (Janković, 2009).

Kod kontakta sa podlogom preko pete rotacija stopala i tela se odvija oko pete sve dok se celo stopalo ne postavi na podlogu. Kad se stopalo postavlja celom svojom dužinom na tlo, ne postoji period od prvog kontakta do „stabilnog“ položaja stopala. Period u kome se dešava rotacija oko pete je do 12ms. Kada se steknu stabilni uslovi za izvođenje odskoka rotacija tela u odnosu na tlo se dešava u skočnom zglobu, nakon toga opružanjem u skočnom zglobu ili podizanjem pete sa tla ona se vrši oko metatarzalnog dela stopala (Sl. 4). Ranije se pojednostavljivalo i kao centar rotacije prikazivao se centar površine oslonca (Lukman, 1992. separat 1, 76.) ili metatarzalni zglob (Seyfarth 2000), a na osnovu ovih rezultata očigledno je da se centar rotacije tokom odskoka premešta od pete ili skočnog zgloba ka prstima.

Opisane su dve pozicije vertikale tokom odskoka. Prva je kada se težište tela (TT) nalazi iznad skočnog zgloba, a druga kada je TT iznad metatarzalnog dela stopala (Slika 5). To je bitno za opisivanje mehanizama pivota i opružanja kao generatora vertikalne i horizontalne brzine. Položaj vertikale je aproksimiran pozicijama kuka i skočnog zgloba za prvu, a kuka i prstiju za drugu, gde je peta odvojena od tla i rotacija se odvija oko metatarzalnog zgloba.



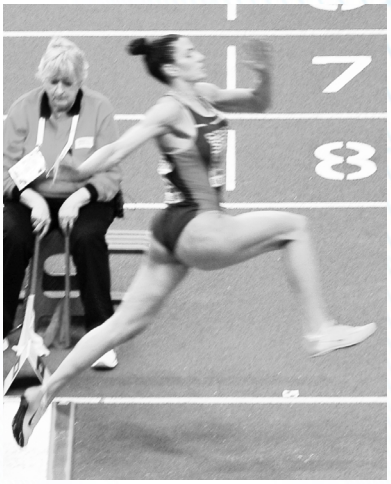
Slika 5. Pozicije prve i druge vertikale, skakačica IŠ (Janković, 2009).

UDK: 796.431.2
Naučni članak

Veći broj istraživača (Luthanen, Komi, 1979; Hay, 1986; Miladinov, 2006; Muraki, 2008; Graham, Smith, Lees, 2005) ističu da je odskok najkritičnija faza pa je bitno da se odrede optimalani načini uspostavljanja kontakta sa tlom. Detaljni modeli (Seyfarth, 1999) koji su u obzir uzimali sve bitnije mišiće nisu uspeli da potpuno objasne ulogu stopala i njen uticaj na dinamiku odskoka (udarac o tlo generiše oko 25% ukupne promene impulsa sile).

Ustanovljena je mehanika promene osa rotacija, ugao na početku odskoka, kao i ukupni ugao koji odskočna noga generiše tokom odskoka, pokazan je uticaj na dužinu skoka. Takvo pomeranje osa je urođen mehanizam odupiranja - odskoka kao i kod trčanja i hodanja (Alexander, 2003). Uticaj brzine zaleta na ugao postavljanja odskočne noge je značajan, ali manji od uticaja ugla postavljanja odskočne noge na dužinu skoka, čime se naglašava važnost mehanizma rotacije za generisanje vertikalne komponente brzine odskoka u odnosu na opružanje. Uticaj ukupnog ugla na dužinu skoka ukazuje da na postizanje dužine bitno utiče realizovana horizontalna komponenta brzine kretanja. Odsustvo uticaja ugla noge na kraju odskoka na dužinu skoka, i veliki uticaj ukupnog ugla, pokazuju da su horizontalna i vertikalna komponenta brzine odskoka povezane i da se njihovim skladnim odnosom generiše optimalni vektor brzine odskoka. Dobijeni rezultati su bliži modelima (Alexander, 1990; Seyfart 1999, 2000) nego studiji na vrhunskom skakaču (Bridgett, Linthorne, 2006). Janković (2009) navodi da je specifičnost odskoka Ivane Španović ta da uglovi odskočne noge na početku i kraju odskoka nemaju značajan uticaj na dužinu skokova, a ukupni ugao ima. Kod ostalih uzoraka je pronađen značajan uticaj ugla na početku na dužinu skoka, i može se zaključiti da ona na poseban način kontroliše kretanje tokom odskoka.

Pozicioniranje tela za završetak odskoka predstavlja finalizaciju opružanja i generisanja zamaha, kvalitet te pozicije pokazuje da li su tokom odskoka povezani mnogobrojni faktori, što se može utvrditi na osnovu fotografskog snimka (Slika 6), koji ne daje egzaktne podatke u vidu precizno izmerenih varijabli ali može biti informativan za logičko zaključivanje.



Slika 6. Završetak odskoka i početak faze leta rekordni skok Ivana Španović 7.24m (foto N. Janković, 2017).

Zaključci

Ne može se pronaći jedinstven (najbolji) kinematički model za skakače/ice udalj zbog njihovih različitih morfoloških karakteristika i nivoa pripremljenosti. Neophodno je izvršiti još istraživanja sa ovom problematikom da bi se preciznije utvrdilo koje varijable (zaleta i odskoka) i u kojoj meri utiču na dužinu skoka udalj. Iako je u ovom preglednom radu zagrebanje predstavljeno kao varijabla koja pripada fazi zaleta ona se može posmatrati i integralno sa odskokom s obzirom da bitno utiče na pozicioniranje odskočne noge za izvođenje odskoka, ali i utiče na njegove biomehaničke performanse.

Mnogo puta dokazan veliki uticaj brzine zaleta na dužinu skoka ukazuje na neophodnost validnog merenja te varijable kao osnovne i najbitnije informacije za razumevanje svakog rezultatskog postignuća.

Može se zaključiti da su najbitnije odnosno osnovne kinematičke varijable koje treba uzeti u razmatranje prilikom analiziranja skoka udalj (brzina zaleta, zagrebanje i varijable zagrebanja) one koje u velikoj meri koreliraju sa dužinom skoka, ali za potpunije sagledavanje i ukazivanje na greške u tehnici potrebno je shvatiti složene međuodnose

između biomehaničkih pokazatelja. Veliki broj ostalih varijabli takođe može biti upotrebljiv za individualizovan pristup i pomoć u rešavanju određenih problema. Na primer generisani uglovi ili ugaone brzine u nekom od zglobova mogu ukazati na insuficijenciju određenih mišićnih grupa. Međutim kako su mnogobrojne varijable međuzavisne teško je razlučiti uzrok od posledice fokusiranjem na pojedinačnu, na primer elevacioni ugao je rezultanta horizontalne i vertikalne brzine na kraju odskoka gde ugao bez informacije o brzini nije dovoljno informativan.

Pokazano je da postoje razlike u postavljanju stopala kao i u generisanju početnih uglova, i ugaonih brzina. Drugi bitan činilac za razumevanje odskoka i načina uspostavljanja kontakta stopala je njegovo trajanje, jer je potrebno u određenom vremenskom intervalu iskoristiti SSC i realizovati opružanje celog tela. U slučaju kratkotrajnih odskoka ne bi bilo moguće realizovati pun potencijal mišića opružača, posebno bi se to moglo odnositi na opružače skočnog zgloba, ukoliko bi se postavljanjem stopala preko pete odložilo njihovo izduživanje.

Svaki trener u odnosu na performanse svojih skakača treba da ima kriterijum za optimalni set varijabli koje treba da prati. U ovom radu su navedene osnovne kinematičke varijable i njihova povezanost sa dužinama skoka i drugi međusobni uticaji. Potrebno je da treneri, atletičari ali i lekari i sportski funkcioneri shvate neophodnost korišćenja naučnih procedura za validnu analizu i kao najbolji način za napredak u vrhunskoj atletici. Potrebno je izboriti se za uslove u kojima će biti moguće regularno izvoditi sistematizovane procedure i graditi pedagoški ambijent koji će stvarati metodološke pretpostavke za poboljšavanje performansi. Tehnologija je neophodan uslov ali znanje je najbitniji resurs za rešavanje problematike vezane za napredak u individualnim sportovima.

Literatura

1. Alexander, R, McN. (1990). Optimum Take-Off Techniques For High And Long Jumps. Phil. Trans. R. Soc. Lond. B 329, No 1252, 3-10.
2. Alexander, R, McN. (2003). Modelling approaches in biomechanics. Phil. Trans. R. Soc. Lond. B 358, 1429–1435.
3. Bridgett, L.A. & Linthorne N.P. (2005). Biomechanical analysis of two long jump take-of techniques. Proceedings of the ISBS Bejing, China, 276-279.
4. Bridget, L.A. and Linthorne N.P. (2006). Changes in long jump take-off technique with increasing run-up speed. Journal of Sport Sciences, 24(8), 889 – 897.
5. Bridget, L.A., Galloway, M. and Linthorne N.P. (2002). The effect of run up speed on long jump performance. In Scientific Proceedings of the XXth ISBS, Caceras, Spain, 80-83.
6. Chow, J.W., Hay, J. (2005). Computer simulation of the last support phase of the long jump. Medicine & Sience in Sport & Exrcise, 37(1).
7. Čoh, M. Mikuž, B. (2002). Biomechanical model of the long jump in Application of biomechanics in track and field. University of Ljubljana, Faculty of Sport, 109-121.
8. Galloway, M., Connor, K. (2000). The effect of steering on stride patern and velocity in long jump. www.coaches infoservice.
9. Glitze, D. (1997). Controling locomotion during the acceleration phase in sprint and long jumping. J.Sport Sciences.
10. Graham-Smith, P. and Lees, A. (2005). A three dimensional kinematic analysis of the long jump take of. J Sport Sciences, 23(9).
11. Hay, J.G. at al. (1986). The tehniques of elite male long jumpers. Journal of Biomechanics vol. 19 No 10, 885-866.
12. Hay, J.G. (1988). Approach strategies in the long jump. Inter. Journal of sport biomechanics, 4, 114-129.
13. Hay, J.G. and Nohara, H. (1990). Techniques used by elite long jumpers in preparation for takeoff. J Biomechanics, Vol. 23, No. 3, pp. 229-239.
14. Hay, J.G. at al. (1999). Changes in muscle-tendon length during the take-off of a running long jump. Journal of Sports Sciences, Volume 17, No 2/February 1.
15. Janković, N. (2009). Uticaj dužine zaleta na kinematiku odskoka kod skoka u dalj (doktorska disertacija). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
16. Janković, N. (2011). Osnove skokova. U B. Jevtić, J. Radojević, I. Juhas, i R. Ropret (ur.), Dečiji sport – od prakse do akademske oblasti (str. 351-352). Beograd: FSFV.
17. Kahikana, W. Suzuki, S. (2001). The EMG activity and mechanics of the running jump as a function of take off angle. Journal of Electromyography and Kinesiology 11 (2001) 365–372.
18. Klimmer, H. (1987). Towards nine meters in long jump. Der Leicht Atlet. 23.
19. Linthorne, N. P. (2001). Optimum release angle in the shot put. Journal of Sports Sciences, 19, 359–372.
20. Linthorne, N.P. (2006).Throwing and jumping for maximum horizontal range. Physics 0601148.
21. Lukman L. (1971). Biomehanika tehnike skoka u dalj sa komparativnom analizom M. Raka, N. Stekića i S. Šudrovića. Materijali sa savetovanja atletskih trenera. Fakultet za fiz. vaspitanje i Atletski savez Srbije, Beograd, 63-112.
22. Lukman L. (1971). Biomehanika tehnike skoka u dalj sa komparativnom analizom M. Raka, N. Stekića i S. Šudrovića. Materijali sa savetovanja atletskih trenera. Fakultet za fiz. vaspitanje i Atletski savez Srbije, Beograd, 63-112.
23. Lukman L. (1971). Uporedna analiza tehnike skoka u dalj B. Bimona (SAD), M. Raka, N. Stekića i D Košutića. Materijali sa savetovanja atletskih trenera. Fakultet za fiz. vaspitanje i Atletski savez Srbije, Beograd, 113-127.
24. Lukman L. (1992). Biomehanika tehnike skoka u dalj - monografija. FFK univerzitet u Beogradu i JSD

Partizan. Luhtanen, P. and Komi, P. (1979). Mechanical power and segmental contribution to force impulses in long jump take-off. Eur. J. Appl. Physiol 41, 267-274.
25. Matić, M. (2009). Kinematika zagrebajućeg pokreta kod skoka u dalj (master rad). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
26. Miladinov, O. (2006). New aspects in perfecting the long jump technique. New Studies in Athletics, 21:No4, 7-25.
27. Mrdaković, V. Ilić, D. Janković, N. Rajković, Ž. Stefanović, Đ. (2008). Pre-activity modulation of lower extremity muscles within different types and heights of deep jump. JSSM 7, 269-278.
28. Muraki, Y., et al. (2008). Joint torque and power of the take off leg in the long jump. International Journal of sport and health science. Vol. 6, 21-32.
29. Nixdorf, E. and Brüggemann, G-P. (1990). Biomechanical analysis of the long jump. In G.-P. Brüggemann and B. Glad (Eds.), Scientific Research Project at the Games of the XXIVth Olympiad – Seoul 1988 Final Report (pp. 263–301). Monaco: International Athletic Foundation.
30. Seyfarth, A., Friedrichs, V. Wank, And R. Blickhan 1999. Dynamics of the long jump. J. Biomech. 32:1259 –1267.
31. Seyfarth, A. (2000). Elastically operating legs strategies and construction principles. Doctoral Dissertation. Jena: Friedrich Schiller Universitat Jena.
32. Seyfarth, A., Blickhan, R. & Van Leeuwen, J.L. (2000). Optimum take off techniques and muscle design for long jump. Journal of Experimental Biology, 203, 741-750.
33. Stefanović, Đ. Juhas I. Janković N (2008). Teorija i metodika atletike. FSFV, Beograd.
34. Vasiljev, R. i Ilić, D. B. (2004). Biomehanika I – biokinematika. Novi Sad.

UDK: 796.012.11
Naučni članak

TRENING SNAGE U USLOVIMA SA STABILNIM I NESTABILNIM OSLONCEM: EFEKTI NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I MORFOLOŠKI STATUS

Aleksandar Stanković[1], Lazar Tomić[1], Vladimir Ilić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Mišična masa je glavna determinanta mišićne jačine (Jarić, 1997). Skeletni mišići čoveka imaju sposobnost promene fenotipa kao adaptacije na zadato specifično spoljašnje opterećenje (Campos et al., 2002), a trening sa opterećenjem je primarni model kojim se manifestuju mišićne adaptacije kod ljudi. Uz hipertrofiju mišića, treningom se postiže i veći stepen mišićne aktivacije za isti fiziološki poprečni presek mišića (Jarić, 1997; Ogasawara et al., 2012) – centralna komponenta.

Glavni parametri kojima se manipuliše u treningu radi optimizacije mišićne adaptacije su obim, intenzitet, pauze između serija (Schoenfeld et al., 2014) i trenažna sredstva (Campos et al., 2002).

Veruje se da opterećenja od 8-12 ponavljanja do pojave otkaza mišića na dalji rad (oko 80% 1RM), sa pauzama između serija od 1.5 - 2 minuta, u najvećoj meri utiču na mišićnu hipertrofiju (Calatayud et al., 2015; McCaulley et al., 2009; Schoenfeld et al., 2014, 2015), sa minimum 8 serija po vežbi, tj. mišićnoj grupi i da se adaptacija pojavljuje već nakon četiri nedelje treninga, sa po tri treniga nedeljno (Ogasawara et al., 2012). Najčešće se tretiraju jedna do dve mišićne grupe, motorički jednostavnim vežbama i sa stabilnim osloncem, na jednoj trenažnoj sesiji (tzv. "split" metod), te se omogućuje veći obim opterećenja po treningu za ciljanu mišićnu grupu, a manji ukupni utrošak energije (Schoenfeld et al., 2015). Takođe, trening "za hipertrofiju mišića" podstiče akutno povećanje serumskog slobodnog testosterona (T), kortizola (K), steroid-hormon vezujućeg globulina (SHBG) i laktata (LA). Tako dolazi do tzv. "perifernog zamora" – nemogućnosti daljeg generisanja sile zbog akumulacije metaboličkih produkata i smanjene ekscitacije kontraktilnih mehanizama uz vaskularnu okluziju (tzv. "metabolički stres") a ovi faktori se smatraju odgovornim za porast mišićne mase (MM) i nervno-mišićne aktivacije (McCaulley et al., 2009). Sa druge strane, kada je cilj povećati funkcionalne kapacitete celog lokomotornog aparata, povećati energetski utrošak i unaprediti mišićnu jačinu prevashodno na račun nervne komponente ("centralni faktori"), koriste se vežbe sa nestabilnim osloncem (Calatayud et al., 2014).

Diskusija

Određene studije su rezultirale većim porastom u MM i 1RM u bench press-u pri treningu sa kompleksnim vežbama i angažovanjem celog tela na treningu (Schoenfeld et al., 2015), dok je u nekim studijama došlo do jednakog ispoljavanja nervno-mišićne aktivacije i jačine pri izvođenju sklekova i bench press pri 6RM, kada su sklekovi rađeni sa gumenim trakama (*Thera Band*) kao spoljašnjim opterećenjem (Calatayud et al., 2015).

Bench press i sklekovi su dve standardne vežbe potiska koje se koriste za povećanje jačine gornjeg dela tela, kao i mišićne snažne izdržljivosti. Pored određenih mehaničkih sličnosti, kao što su dejstvo ekstenzora u sistemu dve zgloblјene poluge i sinergetski efekat prevashodno mišića *pectoralis major, triceps brachii i deltoideus* (*pars anterior*), postoje različitosti i u funkcionalnom (dejstvo mišića stabilizatora, neutralizatora i antagonista i količina uključene MM) i u finansijskom smislu - za izvedbu bench press su finansijski zahtevi znatno veći u odnosu na izvedbu sklekova (Clalatayud et al., 2015). Pored toga, postoje i razlike u vidu organizacionih i prostornih mogućnosti, u korist sklekova.

U studiji Calatayud et al. (2014) praćen je EMG odgovor mišića gornjeg dela tela na sklekove u 4 različita uslova kod 29 studenata muškog pola, koji su imali ranijeg

iskustva u treningu sa visokim spoljašnjim opterećenjem. Rađeni su sklekovi na različitim funkcionalnim trenažerima sa nestabilnim osloncem: *TRX, Jungle gym, Flying i AirFit Trainer Pro*, sa ciljem da se utvrdi aktivacija sledećih mišića: *m. triceps brachii, m. trapezius (pars superior) m. deltoideus anterior, m. pectoralis (pars clavicularis), rectus abdominis i lumbar erector spinae* (*Root mean squared* je normalizovan u odnosu na MVIC - *maximal voluntary isometric contraction*). Rezultati dobijeni korišćenjem trenažera su upoređeni sa mišićnom aktivacijom dobijenom izvedbom standardnih sklekova na podu. Na osnovu dobijenih rezultata, autori tvrde da je značajno veća ukupna aktivacija, kao i aktivacija pojedinačnih mišića korišćenjem trenažera u odnosu na standardne uslove (na nivou $p<.05$), osim za m. deltoideus anteror koji je pokazao najveću aktivaciju pri standardnim sklekovima. Takođe, *m. pectoralis major* (*pars clavicularis)* je ispoljio za 2% slabiju aktivaciju pri najnestabilnijim uslovima (*Air Fit Trainer Pro*) u odnosu na standardne. Zaključci studije su da trenažeri koji obezbeđuju nestabilne uslove značajno utiču na povećanje funkcionalnosti treninga sa opterećenjem, kao i da *m. pectoralis major* najveću aktivaciju ispoljava pri umereno nestabilnim uslovima.

Iako obimno ispitivan, problem treninga za hipertrofiju mišića uglavnom je poređen sa treningom za razvoj maksimalne mišićne jačine u dinamičkim uslovima (Campos et al., 2002; Klemp et al., 2016; McCaulley et al., 2009; Schoenfeld et al., 2014) i eksplozivne snage (explosive power: Campos et al., 2002; McCaulley et al., 2009). Znatno manji broj istraživanja se bavio poređenjem različitosti u trenažnim sredstvima a za istu mišićnu grupu, npr. m. pectoralis major (Calatayud et al., 2014, 2015), te potencijalno različitih funkcionalnih kapaciteta treninga za hipertrofiju mišića (Schoenfeld et al., 2015).

Problemi iz prakse na koje ćemo dati odgovore:

1. *Odabir trenažnog opterećenja* prema trenutnih 8-12 RM za ciljanu mišićnu grupu, umesto postavki prema 1RM, broju ponavljanja od 8-12 a koja ne predstavlaju "otkazna" za dato opterećenje, dizanje i spuštanje lestvice RM od standarda u odnosu na adaptivne kapacitete pojedinca – individualni pristup i konstantne modifikacije u skladu sa trenažnim principima.
2. Uzimanje u obzir i ***metaboličkih i centralnih faktora*** za uspešnu hipertrofiju i podizanje jačine mišića
3. *Mehaničko-morfološke karakteristike pojedinaca* i odnose "Sila-Dužina" i "Sila / Moment"
4. *Odnos jačine mišića* koji direktno i indirektno učestvuju u pokretu
5. *Funkcionalni transfer* (tzv. ekološka validnost) konvencionalnih vežbi snage u odnosu na vežbe snage u nestabilnim uslovima oslonca, na praktične zadatke i zaštitu od povreda
6. *Cilj treninga* – hipertrofija, estetika, jačina (snaga), funkcionalnost (energetski rashod i adaptacija uz silu i snagu)?

***** Ko će podići više kg pri vežbi (1RM) bench press? Osoba sa jačim i većim *m. pectoralis major* ili osoba sa jačim *m. deltoideus, m. triceps brachii, m. biceps brachii, m. infraspinatus, m. trapesius*? U dosadašnjoj praksi se pokazalo da veće opterećenje (i isto opterećenje više puta) savladavaju osobe sa jačim mišićima sinergistima, stabilizatorima, neutralizatorima i antagonistima (druga opisana osoba), nego one kod kojih su izraženo jaki samo agonisti. Razlog stoji najverovatnije u činjenici da je u vežbi bench press kao i u većini drugih "1RM" vežbi rezultat ishod dejstva sila svih mišića koji okružuju zglobove preko kojih se pokret događa.

1. *Odabir trenažnog opterećenja*: često 8-12RM nije 80%1RM – neophodno je odrediti tačno 8 i 12 RM, radi preciznog doziranja željenog opterećenja. Takođe je poželjno menjati opterećenje od serije do serije da bi se zadržao željeni broj ponavljanja, jer radni kapacitet mišića opada sa svakom sledećom serijom manje ili više, u zavisnosti od forme pojedinca. Intervale pauza bi trebalo menjati u opsegu između 90-120s radi optimalnog odnosa mišićnog rada i zamora (maksimizacija odgovora anaboličkih hormona).
2. *Metabolički (periferni) i centralni (CNS) faktori*: neophodno je da ponavljanja budu do otkaza radi aktiviranja velikih motornih jedinica i velikog metaboličkog odgovora. Optimalan odnos intenziteta i obima dovodi do najvećeg odgovora anaboličkih hormona – metabolički stres je primarni uzrok tome.
3. *Mehaničko-morfološke karakteristike pojedinaca i 4. odnos jačine mišića*: dužine koštanih poluga ruku, širina grudnog koša, oblik (ispupčenost ili izdubljenost) grud-

nog koša, obilk i pružanje ključnih kostiju, odnos snage agonista, sinergista i antagonista, amplituda pokreta, post-aktivno prenošenje zamaha na kraj kinetičkog lanca, slaganje brzina u kinetičkom lancu, vrsta mišićne kontrakcije – sve su faktori koji utiču na doziranje trenažnog opterećenja.

4. *Funkcionalni transfer:* opšta, usmerena, specifična priprema; izolacija pri radu u uslovima sa stabilnim osloncem naspram sinergističkog delovanja pri radu u uslovima sa nestabilnim osloncem, uključena mišićna masa u pokretu – veća mišićna masa i sinergetski efekti prisutni su kod rada u uslovima sa nestabilnom osloncem.
5. *Cilj treninga:* u zavisnosti od cilja treninga biće odabrani uslovi rada. Kada je cilj hipertrofija određenog mišića ili mišićne grupe, vežbe snage se rade u uslovima sa stabilnim osloncem i izoluju se pokreti, dok se vežbe snage sa nestabilnim osloncem prevashodno rade onda kada je cilj povećati funkcionalnost i prirodnost pokreta i kretnji, kao i povećanje ukupno savladanog spoljašnjeg opterećenja. Kombinacija oba pristupa verovatno daje najsveobuhvatnije efekte na motoričke sposobnosti i morfološki status.

Zaključak

Pored određenih mehaničkih sličnosti, kao što su dejstvo ekstenzora u sistemu dve zglobljene poluge i sinergetski efekat prevashodno mišića pectoralis major, triceps brachii i deltoideus (pars anterior), postoje različitosti i u funkcionalnom (dejstvo mišića stabilizatora, neutralizatora i antagonista i količina uključene MM, kompleksan naspram izolacionog karaktera), u finansijskom - za izvedbu bench press su finansijski zahtevi znatno veći u odnosu na izvedbu sklekova (Clalatayud et al., 2015). Pored toga, postoje i razlike u vidu organizacionih i prostornih mogućnosti, u korist sklekova.

Pri vežbama u treningu za hipertrofiju mišića u uslovima sa nestabilnim osloncem, mišići stabilizatori i antagonisti ispoljavaju veću električnu aktivnost (EMG signal) u odnosu na vežbe za iste mišićne grupe u uslovima sa stabilnim osloncem (Calatayud et al., 2014, 2015). Ovo doprinosi boljim uslovima za delovanje mišića agonista. Takođe, glavni agonista, m. pectoralis major ispoljava najveću aktivaciju u uslovima rada sa umereno nestabilnim osloncem. Veći procenat angažovane mišićne mase pri kompleksnim vežbama u odnosu na izolacione utiče pogodnije na energetsku potrošnju i hormonski odgovor što dovodi i do značajnijih i bržih promena celokupnog morfološkog statusa kod vežbača.

Literatura

1. Calatayud J., Borreani S., Colado J. C., Martin F. F., Rogers M. E, Behm D. G & Andersen L. L. (2014). Muscle activation during push-ups with different suspension training systems. Journal of Sport Science and Medicine, 13, 502-510.
2. Calatayud J., Borreani S., Colado J. C., Martin F. F., Rogers M. E, Tella V., & Andersen L. L (2018). Bench press and push-up at comparable levels of muscle activity results in similar strength gains. Journal of Strength and Conditioning Research,29(1): 246-253.
3. Campos G. E. R., Leucke T. J., Wendeln H. K., Toma K., Hagerman F. C., Murray T. F., Ragg K. E., Ratamess N. A., Kraemer W. J., Staron R. S. (2002). Muscular adaptations in response to three different resistance-training regimens: specifity of repetition maximum training zones. European Journal of Applied Physiology, 88: 55-60.
4. Jarić, S. (1997). Biomehanika humane lokomocije sa biomehanikom sporta. Drugo izmenjeno i dopunjeno izdanje. Dosije, Beograd.
5. Klemp A., Dolan C., Quiles J. M., Blanco R., Zoeller R. F., Graves B. S., Zourdos M. C. (2016). Volume-equated high and low repetition daily undulating programming strategies produce similar hypertrophy and strength adaptations. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41(7): 699-705.
6. McCaulley G. O., McBride J. M., Cormie P., Hudson M. B., Nuzzo J. L., Quindry J. C., Triplett N. T. (2009). Acute hormonal and neuromuscular responses to hypertrophy, strength and power type resistance exercise. European Journal of Applied Physiology, 105(5): 695-704.
7. Ogasawara R., Thiebaud R. S., Loenneke J. P., Loftin M., Abe T. (2012). Time course for arm and chest muscle thickness changes following bench press training. Interventional Medicine and Applied Science, 4(4): 217-220.
8. Schoenfeld B. J., Ratamess N. A., Peterson M. D., Contreras B., Sonmez G. T., Alvar B. A. (2014). Effects of different volume-equated resistance training loading strategies on muscular adaptations in well trained men. Journal of Strength and Conditioning Research,28(10): 2909-2918.
9. Schoenfeld B. J., Ratamess N. A., Peterson M. D., Contreras B., Sonmez G. T. (2015). Influence of resistance training frequency on muscular adaptations in well-trained men. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(7): 1821-1829.

UDK: 796:373.5
Stručni članak

MOJA VIZIJA NASTAVE FIZIČKOG VASPITANJA U GIMNAZIJI

Aleksandra Ivana - Kovalenko[1]

[1]XIII Beogradska gimnazija, Beograd

Umesto uvoda ...

Fakultet sam završila 2000. godine u Beogradu a počela sam da radim još kao apsolvent. Prvo sam radila u osnovnim školama, zatim u srednjim školama i za stalno se zaposlila u gimnaziji. Nikada nisam bila „strog" profesor i uvek sam želela da prevaziđem stereotipe našeg predmeta.

Dugo sam se bavila ronjenjem i bila sam čak i član državne reprezentacije Jugoslavije u podvodnoj orijentaciji, plivanju perajima i brzinskom ronjenju. Bavila sam se padobranstvom i za to imam sportsku dozvolu. Završila sam kurs speleologije i jedno kraće vreme se bavila istraživanjem jamskih i pećinskih sistema. Oprobala sam se u zimskom alpinizmu, boravila čak i na 20 stepeni ispod nule u šatoru i u tzv. *vučjoj jami* (koju sam sama morala da napravim), osvojila sam vrhove Prokletija, Moračkih planina, Komova, Maganika, Sinjajevine, Durmitora u letnjim ali i u zimskim uslovima i najviši vrh Balkana (Musala). Bavila sam se kanjoningom i tri puta savladala kanjone Nevidea i reke Mrtvice. Kroz kanjon Nevidea sam čak samostalno provela grupu planinara što je nepotvrđeni prvi slučaj da grupu vodi žena. Bila sam jedini ženski član državne reprezentacije Srbije u avantura trci (*adventure race*) održanoj u Sloveniji 2004. godine. Radila sam kao triatlon sudija i učestvovala u organizaciji raznih atletskih manifestacija. Vozila sam MTB trke (brdski biciklizam) po mnogim planinama u Srbiji i Crnoj Gori. Učestvovala u rafting timovima na splavarenjima rekama Lim, Tara, Ibar i Vrbas.

U svojoj režiji, sa porodicom, kada to vreme i obaveze dozvoljavaju, planinarimo, vozimo bicikle i veslamo Dunavom, Savom, Drinom, Sanom, raznim jezerima i morima. Strastveni sam skijaš od svoje šeste godine. Oduvek su me privlačili tzv. ekstremni sportovi jer su me činili da budem čvrsta, odlučna, stabilna i svoja. Sve ovo koristim da unesem svežinu i novine u svoj rad u školi i time ga učinim interesantnijim i privlačnijim.

Radimo mi u gimnaziji po planu i programu atletiku, gimnastiku, odbojku, košarku, opšte fizičku pripremu, stoni tenis (Višnjić, Jovanović, Miletić, 2004) ali se trudimo da unesemo i interesantne novine u nastavu. Zbog toga naši đaci i vole da vežbaju. U mlađim razredima đaci vole atletiku, vežbice za tehniku trčanja, niski i visoki start, pravimo im štafetne trke što u sali stvara atmosferu vatrenog navijanja i bodrenja takmičara. Još kad donesemo i dodatne rekvizite, vijače, klupice, obruče, to bude fantastično. Obavezno jedan čas imamo trku u džakovima i to đaci znaju i pripremaju se, dogovaraju oko strategije, kako je najbolje skakati, u visinu ili u dalj, velikim ili malim skokovima (Rajković i sar. 2018). Milina ih je gledati kako se užive. Gimnastika im je malo teža. Još ako su đaci malo puniji i lošije motorički spremni, bude tu problema i muke. Često se desi da izbegavaju časove u maloj sali gde radimo gimnastiku i opšte fizičku pripremu. Tada razgovaramo s njima ističući da su osnovni zadaci fizičkog vaspitanja poboljšanje zdravlja, razvoj i podizanje njihovih psiho-fizičkih sposobnosti. Podstičemo ih da redovno rade i vežbaju i da će se rezultati videti vrlo brzo, u vidu poboljšanja njihovih telesnih sposobnosti, a to će dalje doprineti izgradnji njihovog fizičkog, psihičkog i socijalnog bića (Matić, Bokan, 2005).

Još od fakulteta se bavim fitnesom i dva puta nedeljno držim aerobik za žene u kraju u kojem živim. To znanje primenjujem i u školi na časovima. U školi imamo dve sale pa su nam na času dva odeljenja istovremeno. Kolega radi sa dečacima u jednoj a ja sa devojkama u drugoj sali. Ova podela mi u mnogome olakšava organizaciju časa kad mi je po planu opšte fizička priprema koja se obavlja u maloj sali. Ti časovi su omiljeni među učenicama jer tada na čas donosim muzički uređaj i vežbamo uz muziku. Kroz zanimljive koreografije učenice razvijaju motoričke, koordinacijske i kondicione sposobnosti (Jocić, 1995) i putem pažljivo odabranih vežbi angažujemo celo telo.

Za razvoj zdravog tela obavezno radimo vežbe disanja i vežbe za pravilno držanje tela (Kukolj, 2006). Cilj ovakvih časova je da učenici fizičke aktivnosti ugrade u svakodnevni život i u kulturu življenja uopšte (Matić, Bokan, 2001). Na časovima stiču znanje kako da naprave plan vežbanja i sutra, kad odu na fakultete, ne zaborave da

budu i fizički aktivni, a ne samo mentalno (Mitić, 2001). Učimo ih da je bitna harmonična izgradnja tela, duha, volje i razuma kao što i kaže dobro poznata, ali danas nekako potisnuta antička mudrost „U zdravom telu, zdrav duh“ (Vidaković, 2007). Ništa se ne sme zapostaviti. U velikoj sali sa učenicima radimo odbojku i košarku. To su klasični časovi na kojima se rade svi obavezni elementi, obučavanje i uvežbavanje u ovim sportovima. Nakon toga, organizujemo međuodeljenske turnire gde đaci navijaju za svoje drugare, bodre ih i podržavaju razvijajući osećaj solidarnosti i pripadnosti zajednici (Nešić, Radenović, 2016).

U kolektivnim sportskim disciplinama đaci razvijaju fer plej, toleranciju i timski duh. Nastava fizičkog vaspitanja budi u učenicima radost i uživanje u telesnim pokretima, razvija samopouzdanje i samokontrolu, samokritičnost, želju da se fizičim aktivnostima bave i u slobodnom vremenu, a ne samo u okviru školske nastave. Vrlo često čujemo od naših učenika da svoje slobodno vreme provode sa društvom iz škole na Adi, na otvorenim terenima gde sami organizuju svoje turnire u malom fudbalu, basketu ili odbojci.

Na našu inicijativu, imamo goste iz raznih sportskih klubova. Dolazili su nam iz raznih sportskih klubova poput veslača, hokejaša, ragbista, majstora raznih borilačkih veština, treneri orijentiringa, plesači standarnih plesova, instruktori slobodnog penjanja, članovi badminton saveza i svi oni su držali odgovarajuća predavanja i prezentacije svojih sportova. Poseban utisak i snažnu prezentaciju održali su članovi badmintog saveza, tog divnog ali kod nas nedovoljno razvijenog sporta (https://shuttletime.bwfbadminton.com/project-of-the-month). Puno učenika se zainteresovalo za taj sport pa smo nabavili rekete i loptice koje đaci na časovima često koriste igrajući badminton.

U maloj sali imamo veštačku stenu (slika 1) duž dva zida i tu radimo osnovne elemente slobodnog penjanja. To je vrlo neobična i zahtevna fizička aktivnost gde učenici moraju da savladaju lakše i teže detalje stene bez pomagala, samo veštinom i snagom sopstvenog tela. Pri ovoj vrsti aktivnosti celo telo radi, angažovane su sve grupe mišića, od malog prsta na šaci do malog prsta na nozi. Učenici razvijaju samopouzdanje, koordinaciju, fleksibilnost, koncentraciju, kreativnost, kombinatoriku i ravnotežu (Милетич, 2018).

Slika 1. Veštača stena u sali XIII gimnazije.

Kroz sve ove raznovrsne fizičke aktivnosti trudimo se da zainteresujemo naše đake da redovno pohađaju nastavu fizičkog vaspitanja i da sa radošću i elanom dolaze u salu, znajući da ih tu čekamo sa izuzetno dobro pripremljenim i atraktivnim kretnim zadacima. Naši đaci su navikli i na raznovrsne vannastavne aktivnosti gde usvajaju nova znanja i iskustva. Držimo sve sportske sekcije iz plana i programa i vrlo smo uspešni na sportskim takmičenjima što potvrđuje veliki broj pehara u našoj školi. Kroz vannastavne aktivnosti, učenici mogu da se oprobaju u različitim sportovima gde kroz susretanje sa nizom manjih ili većih izazova jačaju određene veštine, otkrivaju svoje potencijale i razvijaju svoju ličnost. To je ono što bih ja želela da probudim i aktiviram kod svojih učenika.

Spektar ovih aktivnosti je širok i obuhvata uglavnom aktivnosti u prirodi: planinarenje, logorovanje, izleti u prirodu, plivanje, ronjenje, veslanje, pešačenje, vožnja bicikla, rolera, orijentiring, slobodno penjanje, klizanje, skijanje, padobranstvo, paraglajding, jedriličarstvo... (Miletić, 2011).

Naša škola ima planinarsku sekciju koju vodi lično aktuelni direktor Bojan Vučković (slika 2). Postoji tačan plan izleta pod nazivom „Proleće i jesen u planinama“. Interesovanje za izlete varira od generacije do generacije u zavisnosti od njihove preokupiranosti tehnološkim inovacijama.

UDK: 796:373.5
Stručni članak

Slika 2. Detalj sa planinarenja.

Razvoj digitalne tehnologije, interneta i mobilne telefonije, uzima svoj danak i đaci sve više i više vreme provode u zatvorenom prostoru, a sve manje u prirodi. Nema druženja, interakcije, neposredne komunikacije, svi odnosi su površni i pasivni. Premalo kretanja, previše vremena pred televizijom, telefonom, računarom prouzrokuje pojavu depresije, smanjene koncentralcije, otežano pamćenje, gubitak pažnje, emotivnu nestabilnost (Mitić, 2001). Mnogo učenika provodi sate i sate pred ekranima tableta, telefona ili računara ne radeći ništa pametno, nesvesni da samo gube vreme. Gubi se sposobnost uživanja u realnim događajima već se forsiraju fantazije i izmišljeni svetovi mašte čime se stvara konfuzija u svesti mladih ljudi šta je realnost a šta fantazija. Zanemaruje se druženje a forsira ćaskanje preko uređaja, četovanje. Stalna potreba da smo prikačeni na internet, budemo u toku sa svim i svačim i činjenica da smo svakom uvek dostupni, stvara povišen nivo stresa. Sve su to razlozi zbog kojih stalno đacima predočavam koristi od odlaska i boravka u prirodi (Branković, Martinović, Miletić, Rajković, 2018).

Treba im nuditi razne aktivnosti na otvorenom uključujući čak i avanturističke aktivnosti, dozirano i uz odgovarajući stepen kontrole rizika od eventualnog povređivanja što se mora izbeći i minimalizovati. Na školskim planinarskim izletima, đaci se udalje od svakodnevice i približe se sebi samima ali i jedni drugima. Prijateljstva koja steknu na planinarenju iskrenija su, trajnija i stvarnija (Miletić, Rajković, Vidaković, 2016) od onih stečenih preko interneta. Komunikacija je dublja i sadržajnija. Hodanje i penjanje jača mišiće celog tela, podstiče imunološki sistem. pozitivno deluje na rad srca i krvotoka, pospešuje metabolizam, pojačava sagorevanje masti i topi kilograme, relaksira i oslobađa od stresa, podstiče pozitivne emocije i podiže samopouzdanje. Jednom u toku polugodišta, đacima je korisno i potrebno da odu na planinarski izlet (Stojanović, Savić, Miletić, 2013). Najomiljeniji izleti su na planinu Kablar sa prelepim pogledom na meandre Morave, Beljanicu sa fantastičnim vodopadom Lisinom i kanjon reke Trešnjice sa veličanstvenim beloglavim supovima.

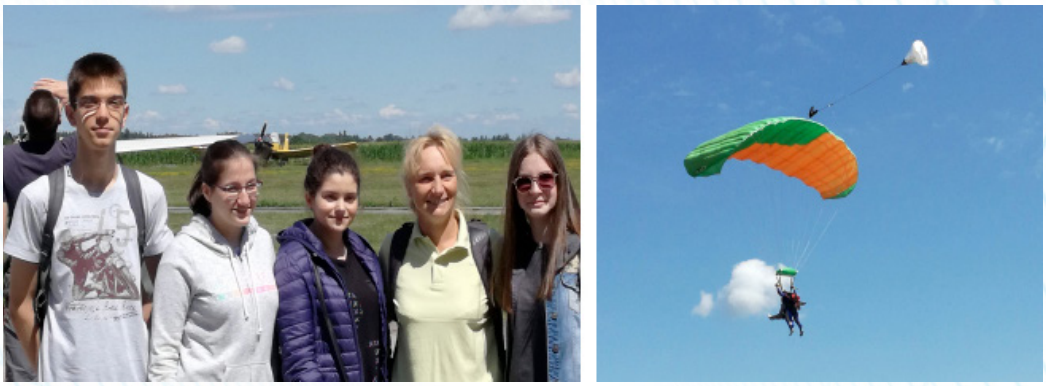
U okviru vannastavnih aktivnosti, tokom školske godine imamo dva pešačenja oko Savskog jezera (Ada), koje nam je najbliža zelena oaza u Beogradu. Namera mi je da maksimalno iskoristimo sve mogućnosti koje nam Ada pruža. Tako bi organizovala svakog vikenda neku drugu aktivnost. Pešačenje, vožnja bicikla, rolera (slika 3), plivanje i veslanje (slika 4).

Slika 3 i 4. Vožnja rolera, bicikla i veslanje na Adi ciganliji.

Za sve te aktivnosti bi mogla da se povežem sa određenim sportskim klubovima. Naučiti đake da voze bicikl i rolere je relativno jednostavno jer mi u tome mogu pomoći učenici koji to već znaju, a oprema je lako dostupna. Za plivanje i ronjenje je već potrebno obezbediti odgovarajuće uslove, a za ronjenje i specifičnu opremu.

Veslanje je samo po sebi jednostavno a postoje i klubovi koji iznajmljuju kajake za obuku.

Moguće ih je obučiti i padobranstvu što smo već i realizovali u saradnji sa sportskim aerodromom Lisičiji jarak (slika 5) gde su zainteresovani učenici mogli da vide kako izgleda priprema za skokove i sami skokovi iz aviona.



Slika 5. Sa đacim na SA “Lisičiji jarak”

Zamislite sve te mlade ljude koji u toku školovanja saznaju, probaju i nauče sportove za koje se zainteresuju. To znanje i veštine nemaju cenu. U toku zimskih meseci organizovala bih klizanje bar jednom nedeljno da nauče i usavrše osnovnu tehniku kretanja na ledu. To bi bio uvod u skijašku sezonu.

Skijanje bi izvodili, a to je već postala praksa, na Kopaoniku (slika 6) uz smeštaj u domu učenika srednjih škola Mašinac. To je idealno mesto da nauče osnove skijanja i da se u njemu dalje usavršavaju. Đaci često kažu da im je skijanje sa školom nešto što će najviše pamtiti iz đačkih dana.

Slika 6. Na ski stazi Kopaonika

Pored ovih aktivnosti želela bih da naučim moje đake da kampuju. Nadam se da ću jednog dana, u saradnji sa mojih fakultetom, organizovati logorovanje na Perućcu, na prelapom lokalitetu Nacionalnog parka Tara. Mislim da bi im boravak u netaknutoj prirodi, bez struje i bilo kakve “civilizacije” bio doživljaj i iskustvo za ceo život.

Pred sam kraj svake školske godine, kad su ocene zaključene, a vrućine već uveliko počele, pa nema uslova za normalan rad u sali, donosim mali šator i učim učenike na koji način se koristi. Pokažem im kampersku opremu kako bi shvatili šta je sve potrebno a šta nije neophodno za boravak u prirodi (Miletić, 2018). Svaki put se iznenadim koliko dece nikada nije ušlo u šator, a uprkos tome, koliko im se sve to najiskrenije dopada.

UDK: 796:373.5
Stručni članak

... Zaključak

Savremeni način života prouzrokuje mnoge loše pojave u psiho-fizičkom stanju ljudi. Da bi to prevazišli neophodno je povećati zainteresovanost za bavljenjem sportom i fizičkim aktivnostima. Tradicionalni časovi fizičkog vaspitanja čini se da nisu više dovoljni za realizaciju tog cilja. Zato se javlja potreba za uvođenjem novih sadržaja u nastavu fizičkog vaspitanja. U tom smislu, treba hrabro iskoračiti u novo i nepoznato uz korišćenje dosadašnjeg iskustva i znanja, uključivati nestandardne oblike fizičkih aktivnosti, bez robovanja stereotipima. Pozivam vas da podržite i priključite se našim naporima za povećanje psiho-fizičkih sposobnosti đaka a samim tim i društva uopšte.

Literatura

1. Višnjić, D., Jovanović, A., Miletić, K. (2004). Teorija i metodika fizičkog vaspitanja. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu. Beograd.
2. Rajković, Ž., Marković, M., Miletić, V., Milanović, I. (2018). Praktikum iz predmeta Teorija i metodika elementarnih igara. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu. Beograd.
3. Miletić, V. (2011). IZLAZ, Iza otvorenih vrata. SIA, Beograd.
4. Matić, M., Bokan, B. (2005). Opšta teorija fizičke kulture. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu. Beograd.
5. Matić, M., Bokan, B. (2001). Stručne fusnote. Praktikum Teorije fizičke kulture. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu. Beograd.
6. Jocić, D. (1995). Plesovi. Fakultet fizičke kulture, Univerzitet u Beogradu, Beograd.
7. Kukolj, M. (2006). Antropomotorika. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu. Beograd.
8. Mitić, D. (2001). Rekreacija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu. Beograd.
9. Vidaković, H.M. (2007). Hrišćanska etika i sport. Višnjić, Ivanjica - Pančevo.
10. Nešić, M., Radenović, S. (2016). Život kroz sport. Prosveta, Beograd.
11. https://shuttletime.bwfbadminton.com/project-of-the-month (pristupljeno 12.06.2019.)
12. Милетич, В. (2018): Методика на обучение по алпинизъм. Дисертация. Национална Спортна Академия "Васил Левски", София
13. Branković, D., Martinović, D., Miletić, V., Rajković, Ž. (2018): Stavovi učenika mlađeg školskog uzrasta o načinu korišćenja slobodnog vremena i boravku u prirodi. Učiteljski fakultet u Begradu, Inovacije u nastavi. Vol. 31, br. 2 (22-28).
14. Miletić, V., Rajković, Ž, Vidaković, H. M. (2016): Stavovi studenata Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja iz Beograda o uticaju alpinističkih aktivnosti na socijalizaciju grupe i budući rad u struci. Fizičko vaspitanje i sport kroz vekove. 3(2), 40-52.
15. Stojanović, T., Savić, Z., Miletić, V. (2013): Planinarenje i logorovanje. Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Banja Luka. SVEN, Niš.
16. Miletić, V. (2018): Praktikum predmeta Aktivnosti u prirodi – Drugo izdanje. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja iz Beograda, Beograd.

REALIZACIJA SPORTSKIH KAMPOVA MATIČNE DRŽAVE U DIJASPORI

UDK: 796.06.316.347(=163.41)
Stručni članak

Dejan Gavrilović[1]

[1]Škola za brodarsvo, brodogradnju i hidrogradnju, Beograd

Uvod

U zavisnosti od namene, sportski kampovi teže ostvarenju različitih ciljeva u okviru fizičke kulture. Međutim, pojedini ishodi sportskih kampova su zajednički, bez obzira na namenu sportskog kampa. Među opštim dobrobitima prepoznaju se doprinosi u ukupnom razvoju ličnosti, socijalizaciji, pripremanju pojednica za rad i život (Miletić, Rajković, Vidaković, 2016), svestranom razvoju ličnosti, ukupnom obrazovanju i vaspitanju. Takođe, sportski kampovi najčešće podižu nivo svih fizičkih sposobnosti. U slučaju da sadržaji sportskog kampa predviđaju kineziterapijske programe mogu se očekivati i pozitivni efekti u prevenciji, lečenju, otklanjanju i ublažavanju zdravstvrenih tegoba (Blagajac, 1994).

Pozitivni ishodi sportskih kampova mogu dosegnuti i dalje od navedenog. Okupljanje državljana Republike Srbije, pripadnika srpskog naroda iz matične države zajedno sa državljanima ili Srbima privremeno ili trajno nastanjenim u inostranstvu, u cilju negovanja srpskog jezika, ćiriličnog pisma može biti jedna od namena sportskih kampova.

Diskusija

Dublje posmatrajući, sportski kampovi kao mesta za realizaciju različitih funkcija sporta, mogu dati doprinose u razvoju sledećem:

Zdravstveno rekreativne funkcije

Sportska aktivnost podrazumeva zdrav način života, značajno povećanje kretanja i poboljšanje zrelosti ličnosti u psihološkom smislu i uspostavljanju dobrih socijalnih odnosa. Civilizacija je u pogledu kretanja čoveka negativno uticala usled sve boljih uslova života te je nivo fizičkih sposobnosti značajno ugrožen (Koprivica, 2001).
Sport i sportski kamp kao oblik organizovanja fizičke aktivnosti u svakom smislu može biti čovekovo ponovno ostvarenje (re-kreiranje) u ono što u suštini i jeste-biće, koje se mnogo i raznovrsno kreće (Koprivica, 2001). Svako učešće na sportskom kampu je približavanje potencijalnom motoričkom maksimumu.

Hedonističke funkcije

Učešće u sportskim aktivnostima u okviru sportskog kampa često je izvor zadovoljstva koji se javlja nakon ostvarivanja potencijalne pobede na takmičenju, osvajanja simboličnih nagrada ali i samog učešća u različitim sportskim aktivnostima, boravkom u prirodi, komunikacijom sa ostalim učesnicima i sl.

Pripremne funkcije sporta

Različite fizičke aktivnosti u okviru sportskog kampa podižu nivo fizičkih sposobnosti te su potencijalni učesnici kompetentniji ne samo za druge fizičke aktivnosti koje mogu uslediti nakon kampa (učešće u rekreativnim, fudbalskim, odbojkaškim, košarkaškim utakmicama kao i na skijanju), već su pozitivno pripremljeni i za sve izazove koje nosi svakodnevan život.

Vaspitno-obrazovne funkcije sporta

Osobe koji su potencijalni učesnici sportskih kampova su najčešće mladi kojima je pored sportsko-obrazovnog rada neophodan i vaspitni rad koji će dati dalekosežne rezultate u sportu, a i šire u drugim životnim oblastima.

Navedene fukcije sporta su samo neke od mnogih koje mogu poslužiti kao osnova za organizaciju sportskih kampova u cilju okupljanja državljana Republike Srbije iz matice i iz inostranstva.

UDK: 796.06.316.347(=163.41)
Stručni članak

Republika Srbija kao i većina država ulaže napor i brigu o stvarnom i pravnom položaju dijaspore. Razlozi za to mogu biti različiti i to: želja da se objedine sve snage jednog naroda, buđenje nacionalne svesti, pokušaj da se pomoć dijaspore iskoristi za potrebe unutrašnje i spoljne politike kao i da se iskoristi u cilju ekonomskog razvoja matice, pokušaj pomirenja dva dela istog naroda... Brojnost dijaspore Republike Srbije nije zanemarljiva u odnosu na broj stanovnika matice. Ne postoje apsolutno pouzdani podaci ali se predpostavlja da je broj stanovnika Republike Srbije van granica matice oko 4 miliona, što je potvrada da trećina od ukupnog stanovništva živi i radi van granica matice (www.dijaspora.gov.rs, Strategija očuvanja i jačanja odnosa matične države i dijaspore i matične države i Srba u regionu).

Odnos matice prema dijaspori (Pod pojmom "Dijaspora" u skladu sa Zakonom o dijaspori i Srbima u regionu, podrazumevaju se državljani Republike Srbije koji žive u inostranstvu i pripadnici srpskog naroda, iseljenici sa teritorija Republike Srbije i iz regiona i njihovi potomci) i Srbima u regionu (Pod pojmom „Srbi u regionu", u skladu sa Zakonom o dijaspori i Srbima u regionu, podrazumevaju se pripadnici srpskog naroda koji žive u Republici Sloveniji, Republici Hrvatskoj, Bosni i Hercegovini, Crnoj Gori, Republici Severnoj Makedoniji, Rumuniji, Republici Albaniji i Republici Mađarskoj) zasnovan je nizom pravnih akata na čijem čelu se nalazi član 13. Ustava Republike Srbije, prema kome Republika Srbija štiti prava i interese svojih državljana u inostranstvu i razvija i unapređuje odnose Srba koji žive u inostranstvu sa matičnom državom (Grupa autora, 2016). Pored Ustava Republike Srbije, Zakon o dijaspori i Srbima u regionu kao i Deklaracija o odnosu između otadžbine i rasejanja, doprinose ukupnoj strategiji kojom Republika Srbija nastoji da obezbedi adekvatne materijalne, socijalne i političke uslove za uspešan razvoj i očuvanje srpskog jezika, ćiriličnog pisma, kulture i identiteta naših državljana i sunarodnika koji žive u inostranstvu.

Navedene funkcije sporta kao i potencijalni ishodi sportskih kampova, mogu dati izuzetne rezultate i u realizovanju zadataka koje je Republika Srbija postavila u nizu pravnih akata koji se odnose na saradnju matice i dijaspore ili sunarodnika u regionu. Fizička kultura kao društvena pojava je zasigurno prostor koji ima pozitivne efekte na ukupnu ljudsku socijalizaciju (Koprivica, 2001), te bi takođe imala kompetencije za značajne doprinose u spajanju državljana Republike Srbije sa dijasporom.

Pored osnovnih zadataka sportskih kampova matične države u dijaspori ili regionu, sa ciljem prvenstveno unapređenja zdravlja kao i u očuvanju nacionalnog identiteta učesnika potrebno je obratiti pažnju i na ostale potencijalne dobrobiti. Značajan broj uspešnih sportista rođenih u regionu ili dijaspori, samoinicijativno, verovatno na osnovu porodičnog vaspitanja, iskazao je želju da nastupa za nacionalne selekcije Republike Srbije. Sportisti rođeni van matice, fudbaleri Savo Milošević, Mladen Krstajić, Luka Jović (Savo Milošević i Luka Jović su rođeni u Bijeljini (BIH) dok je Mlađen Krstajić rođeni u Zenici (BIH)), plivač Milorad Čavić (rođen je u SAD), kao i odbojkašice Brankica Mihajlović i Tijana Bošković (rođene su u Brčkom, odnosno Trebinju (BIH)) dali su izuzetan doprinos uspehu sporta Republike Srbije. Slučajevi nasuprot navedenim, da srpski sportisti rođeni van matice, nastupaju za nacionalne selekcije država u kojima su rođeni ili su proveli značajn deo života, takođe su učestali. Fudbaleri Marko Marin, Milan Borjan i Marko Arnautović (Marin i Borjan su rođeni u BIH odnosno Hrvatskoj) članovi reprezentacija Nemačke, Kanade odnosno Austrije, dali su značajne doprinose uspesima navedenih reprezentacija. Potencijalni sportski kampovi sa učešćem mladih iz srpske dijaspore i regiona daje mogućnost uspostavljanju kontakta između matične države i talentovanih mladih sportista. Pravovremeni kontakt sa mladim sportistima mogao bih pozitivno da utiče na njihovu konačnu odluku o nastupima za nacionalne selekcije Republike Srbije. Iako sportski kampovi realizovani sa učešćem državljana Republike Srbije i Srba iz dijaspore i regiona imaju prvenstven zadatak da očuvaju nacionalni identitet (srpski jezik, ćirilično pismo...), poželjno je da matica, kao odgovorna država predoči mladim sportistima i mogućnost nastupanja za nacionalne selekcije matice, Republike Srbije.

Zaključak

Sportski kampovi zasigurno za ishode ostvaruju opšte dobrobiti među kojima prepoznajemo doprinose u ukupnom razvoju ličnosti, socijalizaciji, ukupnom obrazovanju i vaspitanju kao i u podizanju nivoa svih fizičkih sposobnosti (https://vimeo.com/111765422). Republika Srbija kao i većina država u svetu ulaže napor i brigu o

UDK: 796.06.316.347(=163.41)
Stručni članak

stvarnom i pravnom položaju dijaspore i sunarodnika u regionu. Razlozi za to mogu biti različiti i to: održavanje nacionalnog identiteta, buđenje nacionalne svesti, očuvanje jezika, pisma... Objedinjivanje opštih zadataka sportskih kampova sa zadacima u smislu brige o dijaspori i sunarodnicima u regionu može dati pozitivne rezultate u više pravaca.

Poželjno je da Republika Srbija prilikom realizacije potencijalnih kampova, kao odgovorna država, između ostalog, stavi na uvid pripadnicima dijaspore i Srba u regionu da su dobrodošli u nacionalne sportske selekcije Republike Srbije. Fizička kultura kao osnov sadržaja sportskih kampova ima značajne kapacitete za rad na zaštiti nacionalnog identiteta dijaspore i sunarodnika u regionu.

Literatura

1. Blagajac, M. (1994). Teorija sportske rekreacije, SIA, Beograd.
2. Koprivica, V. (2001). Osnove sportskog treninga, SIA, Beograd.
3. Miletić, V., Rajković, Ž, Vidaković, H. M. (2016): Stavovi studenata Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja iz Beograda o uticaju alpinističkih aktivnosti na socijalizaciju grupe i budući rad u struci. Fizičko vaspitanje i sport kroz vekove. 3(2), 40-52.
4. Grupa autora. (2016). Ustav Republike Srbije. Službeni glasik, Beograd.
5. https://vimeo.com/111765422 (pristupljeno 10.5.2019. godine)
6. www.dijaspora.gov.rs (pristupljeno 12.05.2019. godine).

UDK: 796/799(497.11)
Naučni članak

PREDLOG KRITERIJUMA ZA ODREĐIVANJE NADLEŽNIH GRANSKIH SPORTSKIH SAVEZA ZA SPORTSKE GRANE I OBLASTI SPORTA U REPUBLICI SRBIJI

Darko Mitrović[1], Mirko Kantar[2], Željko Rajković[1], Vladimir Miletić[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd
[2]Ministarstvo omladine i sporta Republike Srbije, Beograd

Uvod

Savremeni sport je predmet interesovanja ljudi širom sveta jer je postao okvir heterogenih ciljeva pojedinaca i grupa. Ti ciljevi se mogu definisati kao, zdravstveni, socijalni, psihološki, politički, privredni, finansijski, ekonomski itd. Veliku pažnju sportu poklanja i nauka.

Sport je osim izvora zabave i zdravog razvitka ljudskog tela i duha postao i privredna grana u okviru koje se ostvaruje ogroman profit. U poslednjih dvadeset godina stepen komercijalizacije sportskih aktivnosti dostigao je razmere koje do sada nisu zabeležene u istoriji (Šuput, 2015). Upravo komercijalizacija u sportu i shvatanje sporta kao delatnosti od velikog značaja za društvo doveli su do potrebe da se ova delatnost uredi na pravni način, odnosno da se cela oblast stavi u ustavne i zakonske okvire.

Ovaj zadatak se pojavio kako bi se zadovoljila potreba svih ljudi za bavljenjem sportom. U međnarodnoj povelji o fizičkom obrazovanju i sportu u članu jedan, bavljanje sportom i fizičko obrazovanje je definisano kao osnovno ljudsko pravo svih (UNESKO, 1978). Podrazumeva se da pored pozitivnih strana sporta, prepoznatih od međunarodnih organizacija, postoje i negativne pojave u sportu, koje su takođe prepoznate i zakonska regulativa je potrebna da bi se takve pojave sprečile.

Međunarodni dokumenti doneti da bi se regulisalo sportsko pravo se mogu posmatrati na nivou deklaracija, odnosno preporuka. Reč je o pojedinim međunarodnim sporazumima političke prirode, koji nisu međunarodni ugovori u pravom smislu reči, već se pojavljuju u formi odluke neke međunarodne organizacije (Šuput, 2015).
Kada je reč o zakonskoj regulativi u oblasti sporta u Republici Srbiji stvari stoje sasvim drugačije. Zakonski dokumenti imaju obavezujući karakter za sve učesnike u sistemu sporta u Republici Srbiji. Svakako treba napomenuti da su principi istaknuti u pravno – političkim dokumentima međunarodnih organizacija pretočeni u zakonsku regulativu u Republici Srbiji poštovani u punom kapacitetu.

Do sada su doneta tri Zakona o sportu 1996, 2011. i 2016. godine. Ova dinamika donošenja nacionalnih zakona o sportu se poklapa sa dinamikom pojačanog pravnog interesovanja za sport međunarodne zajednice. U pogledu sveobuhvatnosti tretiranja problematike sporta Zakon o sportu donet 2016. godine je najsveobuhvatniji i pruža dobru zakonsku osnovu za obezbedjivanje uslova za razvoj sporta u Republici Srbiji. Zakon o sportu prate i podzakonska akta, koja bliže uredjuju uslove za obavljanje sportskih aktivnosti i delatnosti.

Ovaj rad se bavi Pravilnikom o nadležnim granskim sportskim savezima u Republici Srbiji iz aspekta sportskih udruženja i klubova kao učesnika u sistemu sporta.

Sistem sporta u Republici Srbiji

Zakon o sportu iz 2016. (“Službeni glasnik RS” br 10/16) u drugom poglavlju definiše da sistem sporta u RS čine fizička i pravna lica koja se bave sportskim aktivnostima i sportskim delatnostima.

Tako zakon definiše sportistu, amatera ili profesionalca, sportskog stručnjaka i stručnjaka u sportu. Iako zakon predviđa da se sportom može baviti samostalno ili

u okviru sportskih organizacija, u RS se najveći broj fizičkih lica u sistemu sporta bavi sportom u okviru sportskih organizacija. Naročito je to imperativ za sportske stručnjake i stručnjake u sportu.

Zakon o sportu je stvarno dao najširi mogući okvir za organizovanje u sistemu sporta. Uopšteno govoreći organizacije u sistemu sporta možemo podeliti na javne, one koje osniva država i nevladine, udruženja građana.

Organizacija sporta u RS se težišno oslanja na nevladine i nedobitne organizacije sa statusom udruženja. Počev od osnovne organizacione jedinice u sistemu, zakon prepoznaje sportsko udruženje, a sa daljim organizovanjem nastaju, zakonom utvrđene organizacije, sportsko društvo, granski sportski savezi.

Krovne organizacije u Srbiji su Sportski savez Srbije i Olimpijski komitet. Svakako da i sport invalida ima krovne organizacije koje su pandan već pomenutim.

Rad sportskih organizacija regulišu brojni pravilnici koji imaju opštiji ili specifičniji karakter. Primera radi u opštije pravilnike bi uvrstili Pravilnik o uslovima za obavljanje sportskih delatnosti ("Službeni glasnik RS", br 63/13), kao primer specifičnijeg, užeg, mogli da navedemo Pravilnik o nadležnim nacionalnim sportskim savezima za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji ("Službeni glasnik RS", br 95/16 i 45/18).

Može se reći da sistem sporta uređuju Zakon o sportu i podzakonska akta. Podzakonska akta, iako nose prefiks "pod", zapravo daju jasne kriterijume koji uređuju specifična pitanja koja se tretiraju zakonom, ali i kriterijume koji uređuju odnose izmedju učesnika u sistemu sporta u RS.

Organizovanje ljudi je zasnovano na potrebama i interesima, a u sportu se ljudi organizuju, pored toga što sportom mogu da se bave samostalno, da bi lakše i efikasnije ispunili svoje potrebe i interese (Tomić, 2010).

Tendencija udruživanja se ne završava sa udruživanjem ljudi, već se nastavlja i udruživanjem sportskih organizacija. Tako nastaju sportski savezi i na nacionalnom i na međunarodnom nivou. Sportski savezi se mogu formirati za odredjenu granu sporta ili za više grana sportova.

Kada su u pitanju savezi organizacija iz pojedinih sportova (sportska grana), možemo govoriti o fudbalskom, košarkaškom, karate ili, recimo, rafting savezu. Ovakvi savezi postoje na nacionalnom i međunarodnom nivou. Logika udruživanja u najveće, svetske saveze, je logika sporta, odnosno potreba da se lično sportsko dostignuće poredi sa drugima kroz takmičenje.

I više sportova mogu da imaju interes udruživanja, pa u RS postoji Sportski savez Srbije i NOK (Nacionalni olimpijski komitet). Na međunarodnom nivou organizacije koje u svom sastavu imaju razne sportove su MOK (Međunarodni Olimpijski Komitet), FISU (Međunarodna Univerzitetska Sportska Federacija i tako dalje).

U teoriji, navedeno, zvuči i deluje idilično, u praksi to nekada nije tako. Potrebe i interesi zbog kojih se organizuju pojedinci i organizacije u oblasti sporta, mogu da budu tako različiti, da generišu više saveza koji se bave istim sportom. Najpoznatiji primer iz prakse je karate, gde se zbog različitih stilova karatea formiraju paralelni savezi. Ova činjenica je doprinela tome da ovaj sport dugo nije mogao da postane olimpijski.

Primer se može potražiti i u sportu koji nema problem sa različitim tehnikama, ali se interesi ne podudaraju. Internacionalna Rafting Federacija na svetskom nivou okuplja 62 nacionalna saveza (www.internationalrafting.com/about/member-nations, pristupljeno 18.05.2015. u 12 i 43). Od ove Internacionalne rafting organizacije odvojila se organizacija pod imenom Svetska Rafting Federacija koja u svom sastavu ima 35 nacionalnih saveza (www.worldraftingfederation.com/members).

Na ovom primeru može se istaći paradoks da je nadležni granski sportski savez za rafting – Rafting savez Srbije, inicijator i osnivač novog saveza na međunarodnom nivou i osnivanje je bilo u Beogradu. Paradoks se sastoji u tome da je većina nacionalnih saveza, uključujući ovaj iz Srbije ostao i u vodećoj međunarodnoj organizaciji.

Kao posledica razdvajanja na međunarodnom nivou, u RS je osnovana Rafting asocijacija Srbije koja ne podržava ovakve aktivnosti navedenog nadležnog saveza i koja je brzo posle osnivanja primljena u Internacionalnu Rafting Federaciju, a Rafting savez Srbije je izbačen iako je nadležan na nacionalnom nivou. Paradoks je veći, jer su vodeće sportske organizacije u Rafting sportu u novo osnovanoj Rafting asocijaciji Srbije i ona broji 19 sportskih organizacija (www.raft.rs), a u nadležnom savezu je ostala grupa od 6 stalnih članova, koji nemaju takmičarske ekipe (neaktivni) i 5 pridruženih članova koji se i nebave rafting sportom (www.raftingsavezsrbije.org).

Još veći paradoks je taj da su i stalni i pridruženi članovi nadležnog Rafting

saveza koncentrisani u Beogradu, gde je i adresa Rafting saveza Srbije. Kod novoosnovane Rafting asocijacije Srbije članovi imaju sedište po celoj Srbiji, a sama asocijacija ima sedište u Priboju, gde su i najbolji uslovi za razvoj ovog sporta. Pored svega navedenog Rafting savez Srbije ima finansiranje iz budžeta RS, a Rafting asocijacija Srbije nema.

Ovaj navedeni primer iz rafting sporta i nije toliki problem jer se nalazi u četvrtoj kategoriji sportova u RS (Pravilnik o nacionalnoj kategorizaciji sportova, "Službeni glasnik RS" br. 12/17). Potencijalno problem može da se pojavi bilo gde.

Republika Srbija prepoznaje rafting kao, za republiku, značajnu sportsku granu (Pravilnik o sportskim granama značajnim za Republiku Srbiju, "Službeni glasnik, br. 95/2016), sa sportskim disciplinama u okviru raftinga (Pravilnik o sportskim granama i oblastima sporta u Republici Srbiji i sportskim disciplinama u okviru sportskih grana i oblasti sporta, "Službeni glasnik RS", br. 51/16, 95/16, 59/17, 84/17, 44/18).

Paradoks koji smo naveli na primeru međunarodnih organizacija u raftingu, ali i nacionalnih granskih saveza u raftingu u RS je razlog interesovanja za kriterijume za određivanje nadležnih sportskih saveza za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji.

Granski sportski savezi i nadležni granski sportski savezi

Zakon o sportu RS, svojim članom 98. stav 1. daje ciljeve rada granskog sportskog saveza:

"Granski sportski savezi osnivaju se prvenstveno s ciljem: razvoja sportske grane, odnosno sportskih aktivnosti i delatnosti u području svog delovanja; uskladjivanja aktivnosti svojih članova; reprezentovanja nacionalnog sporta u području svog delovanja; stvaranja uslova za postizanje vrhunskih sportskih rezultata; organizovanje i vođenje sportskih takmičenja; učešća u unapređivanju stručnog rada sportskih stručnjaka; podsticanja bavljenja sportom, posebno dece i omladine u svom području delovanja."

Već član 99. u stavovima 1 i 2. Zakona o sportu RS, definiše šta je nadležni sportski savez i koji je njegov zadatak:

"Nadležni nacionalni granski sportski savez jeste najviši oblik udruživanja u republici Srbiji u odgovarajućoj grani sporta.

Nadležni nacionalni granski sportski savez ima isključivu ulogu u određenoj grani sporta za reperezentovanje nacionalnog sporta na međunarodnim takmičenjima i u međunarodnim sportskim savezima, organizovanje i vođenje nacionalnih sportskih takmičenja i uređenje obavljanja sportskih aktivnosti putem sportskih pravila.

Kada se analizi podvrgnu navedeni ciljevi, zadaci i uloga nacionalnog granskog sportskog saveza i nadležnog nacionalnog sportskog saveza, vidi se da je opis poslova isti, ali je predviđeno da nadležni sportski savez može biti samo jedan prema članu 99. Stav 3. Zakona o sportu RS.

Član 100. Zakona o sportu RS predviđa i koje to poslove konkretno radi nadležni sportski savez, poslove navodi po tačkama i oni su sastavni deo stava 1. tog člana koji glasi:

"Nadležni nacionalni granski sportski savez utvrđuje sportska pravila u odgovarajućoj grani sporta, a u skladu sa zakonom i sportskim pravilima nadležnog međunarodnog sportskog saveza".

I nacionalni granski sportski savez ima zadatak reprezentovanja nacionalnog sporta u području svog delovanja. Logika nalaže da će to reprezentovanje biti po internacionalnim sportskim pravilima. Ukoliko je drugačije, ova dodeljena uloga nije moguća .

Rezonsko je pitanje, kako se odredjuje nadležni granski sportski savez? Odgovor na ovo pitanje Zakon o sportu RS je dao u članu 120. stav 2., koji glasi: "Ministar donosi akt kojim utvrdjuje:

1. nadležne nacionalne sportske saveze za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji;
2. sportske grane i oblasti u Republici Srbiji i sportske discipline u okviru sportskih grana i oblasti sporta;
3. sportske grane koje su od posebnog značaja za republiku Srbiju."

Analitičkim čitanjem ovog stava dolazimo do jezičke nedoumice, da li se donosi jedan akt iz tri dela ili su to tri akta. U praksi ministar donosi tri akta i to:

1. Pravilnik o nadležnim nacionalnim sportskim savezima za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji, "Službeni glasnik RS", br 95/16 i 45/18,
2. Pravilnik o sportskim granama i oblastima sporta u Republici Srbiji i sportskim disciplinama u okviru sportskih grana i oblasti sporta, "Službeni glasnik RS", br. 51/16, 95/16, 59/17, 84/17, 44/18,
3. Pravilnik o sportskim granama značajnim za Republiku Srbiju, "Službeni glasnik, br. 95/2016.

U članu 120. stav 3. navedeni su kriterijumi za donošenje sva tri akta, taj član glasi:

"Ministar donosi akt iz stava 2. ovog člana naročito na osnovu: organizacije saveza, broja učlanjenih organizacija i sportista, ekonomske snage, medijskog i društvenog uticaja, razvijenosti sportske grane, nacionalne i međunarodne organizovanosti i tradicije, članstva u nadležnom međunarodnom sportskom savezu, sistema takmičenja, ispunjenosti propisanih uslova za obavljanje sportskih aktivnosti i delatnosti, kao i sportskih rezultata."

Mora se priznati da stav 3. člana 120. Zakona o sportu RS dosta detaljno daje smernice za odlučivanje kada se donose pomenuti pravilnici, ali stav 1. istog člana glasi:

"Ako je u jednoj sportskoj grani, odnosno oblasti registrovano više nacionalnih granskih sportskih saveza, odnosno više nacionalnih sportskih saveza za oblast sporta finansiraju se programi samo nadležnog nacionalnog granskog sportskog saveza, odnosno nadležnog nacionalnog sportskog saveza za oblast sporta kojima se ostvaruje opšti interes."

Kada se pažljivo analizira član 120. Zakona o sportu RS, može da se zaključi da se budžetskim sredstvima finansira opšti interes u oblasti sporta. Takođe može da se zaključi da se finansiraju programi saveza koji bolje ispunjava opšti interes u oblasti sporta, odnosno koji je pravilnikom označen kao nadležni granski spotski savez.

Šta je opšti interes u oblasti sporta? Odgovor treba potražiti u Zakonu o sportu RS u članu 112. stavu 1. i tačkama od 1 do 14: "Opšti interes u oblasti sporta jeste:

1. obezbeđivanje uslova za pripremu, učešće i ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultata sportista na olimpijskim igrama, paraolimpijskim igrama i drugim velikim međunarodnim sportskim takmičenjima;
2. unapređenje sistema sporta i podizanje kapaciteta Olimpijskog komiteta Srbije, Paraolimpijskog komiteta Srbije i Sportskog saveza Srbije i drugih nadležnih nacionalnih sportskih saveza za grane i oblasti sporta preko kojih se ostvaruje opšti interes u oblasti sporta;
3. izgradnja, opremanje i održavanje sportskih objekata koji su od značaja za razvoj sporta na celom području Republike Srbije, vodeći računa o regionalnoj pokrivenosti i stepenu razvoja sportske infrastrukture u jedinicama lokalne samouprave;
4. stipendije za sportsko usavršavanje vrhunskih sportista amatera i novčana pomoć vrhunskim sportistima sa posebnim zaslugama;
5. nacionalna priznanja i nagrade za poseban doprinos razvoju i afirmaciji sporta;
6. aktivnosti sportskih kampova za perspektivne sportiste, koji su od posebnog značaja za Republiku Srbiju;
7. organizacija međunarodnih i nacionalnih sportskih takmičenja od značaja za Republiku Srbiju;
8. obezbeđivanje uslova za organizovanje i održavanje školskih i univerzitetskih sportskih takmičenja na nivou Republike Srbije;
9. unapređenje sportske rekreacije, promocija i podsticanje bavljenja sportom svih građana Republike Srbije, a naročito dece, žena, mladih i osoba sa invaliditetom;
10. sprečavanje negativnih pojava u sportu (doping, nasilje i nedolično ponašanje, nameštanje sportskih rezultata i dr.);
11. unapređenje zaštite zdravlja sportista, unapređenje stručnog rada i stručnog osposobljavanja u sportu;
12. međudržavna i međunarodna sportska saradnja i razvijanje sporta i saradnje sa organizacijama iz dijaspore;
13. naučni skupovi, istraživačko - razvojni i naučno istraživački projekti u sportu i izdavanje sportskih publikacija od nacionalnog značaja;
14. delatnost i programi organizacija u oblasti sporta čiji je osnivač Republika Srbija.

Očigledne su tri činjenice iz navoda koje smo do sada predstavili:

1. nacionalni granski sportski savezi i nadležni granski sportski savezi imaju veoma sličnu ulogu kada je opšti interes u oblasti sporta u pitanju,

2. zakon poznaje više nacionalnih granskih sportskih saveza u istoj grani sporta,
3. samo jedan nacionalni granski sportski savez u jednoj sportskoj grani aktom ministra postaje nadležni i finansira se budžetskim sredstvima RS.

Pravilnik o nadležnim nacionalnim sportskim savezima za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji – kriterijumi

Pravilnik o nadležnim nacionalnim sportskim savezima za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji je donet 2016. Godine, a dopunjen 2018. godine. Praktično, ovaj akt je donet odmah posle usvajanja Zakona o sportu iz 2016. godine.

Pravilnik se zasniva, na već pomenutom, članu 120. Zakona o sportu, stava 2. i tačke 1), ima dve strane i samo 5 članova. Najveći je član 2. Pravilnika, koji ima 1 stav, 6 tačaka i 136 podtački. Članovi Pravilnika 3, 4 i 5 su završne odredbe. Član tri govori da ukoliko u nekoj grani sporta ne postoji osnovan savez, a postoje sportska udruženja u tom sportu nadležnost imaju Olimpijski komitet i Paraolimpijski komitet Srbije za olimpijske i paraolimpijske sportove, odnosno Sportski savez Srbije za neolimpijske sportove.

Pošto su u članu dva pobrojani svi nadležni granski sportski savezi za sportove od interesa za RS, oni ostaju nadležni bez ograničenja trajanja. Drugim rečima, ne mogu izgubiti status nadležnog i finansiranje iz budžeta RS, iako ne ispunjavaju nijedan ili malo od uzusa navedenih kao opšti interes u oblasti sporta.

Iako Zakon, kako smo naveli, poznaje postojanje više nacionalnih granskih sportskih saveza u jednoj grani sporta (demokratsko načelo), može se finansirati samo onaj koji je uveden u pravilnik, a da ne postoje utvrđeni kriterijumi kako se taj status stiče i još važnije kako se taj status gubi (nedemokratsko načelo).

Zalaganje da se u Pravilnik o nadležnim nacionalnim sportskim savezima za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji, uvedu statusni kriterijumi za nadležne saveze, deluje logično.

Logika se sastoji iz tri celine:

1. podstiču se sportske organizacije da stvarno unapređuju sistem sporta u RS i povećavaju kapacitete krovnih organizacija,
2. stvarno se ostvaruje opšti interes u oblasti sporta i novac poreskih obveznika stvarno stavlja u funkciju podsticanja bavljenja sportom svih građana Republike Srbije, a naročito dece, žena, mladih i osoba sa invaliditetom.

Kada su u pitanju "veliki" savezi sa tradicijom i sportskim rezultatima možem da se kaže da se navedene logičke celine ne dovode u pitanje. Problem najčešće može da se pojavi kod "malih" saveza", niže kategorisanih, koji dobijaju relativno malo para iz budžeta RS, ali njihova organizovanost ne mora da opravdava uložena sredstva.

Kada nedostaju jasni kriterijumi svako pravdanje potrošenih sredstava deluje zakonski ispravno, bez obzira na stvarno stanje stvari. Navešćemo primer koji smo već apostrofirali, svi članovi nadležnog saveza su registrovani na teritoriji Beograda, a drugog ne nadležnog su regisrovani na većem delu teritorije Republike Srbije. Iako je Beograd stvarno veliki grad, jedno načelo opšteg interesa u oblasti sporta je regionalna pokrivenost i stepen razvoja sportske infrastrukture u jedinicama lokalne samouprave.

Smisao vodećeg, odnosno, nadležnog granskog sportskog saveza jeste da bude oslonac u razvoju sistema sporta u RS i podrška povećavanju kapaciteta krovnih organizacija.

Ispunjavanje ova dva zahteva je moguće pratiti ako se pravilnik dopuni kriterijumima koje je lako pratiti. Vrlo verovatno je da je vrhunski kriterijum ispunjavanje opšteg interesa u oblasti sporta iz koga slede pojedinačni kriterijumi:

1. obezbeđivanje uslova za pripremu, učešće i ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultata sportista na olimpijskim igrama, paraolimpijskim igrama i drugim velikim međunarodnim sportskim takmičenjima;
2. unapređenje sistema sporta i podizanje kapaciteta Olimpijskog komiteta Srbije, Paraolimpijskog komiteta Srbije i Sportskog saveza Srbije i drugih nadležnih nacionalnih sportskih saveza za grane i oblasti sporta preko kojih se ostvaruje opšti interes u oblasti sporta;
3. stepen regionalne pokrivenosti delovanja nacionalnog sportskog saveza;
4. aktivnosti sportskih kampova za perspektivne sportiste, koji su od posebnog značaja za Republiku Srbiju;
5. obezbeđivanje uslova za organizovanje i održavanje školskih i univerzitetskih sportskih takmičenja na nivou Republike Srbije;

6. unapređenje sportske rekreacije, promocija i podsticanje bavljenja sportom svih građana Republike Srbije, a naročito dece, žena, mladih i osoba sa invaliditetom;
7. sprečavanje negativnih pojava u sportu (doping, nasilje i nedolično ponašanje, nameštanje sportskih rezultata i dr.);
8. unapređenje zaštite zdravlja sportista, unapređenje stručnog rada i stručnog osposobljavanja u sportu;
9. međudržavna i međunarodna sportska saradnja i razvijanje sporta i saradnje sa organizacijama iz dijaspore;
10. izdavanje sportskih publikacija;
11. nacionalna i međunarodna organizovanost;
12. broj učlanjenih organizacija i sportista;
13. razvijenosti sportske grane;
14. sistema takmičenja;
15. ispunjenost propisanih uslova za obavljanje sportskih aktivnosti i delatnosti;
16. sportski rezultat.

Predloženi kriterijumi su dati kvalitativno, ali oni se mogu izraziti i kvantitativno, u obliku apsolutnih brojeva, ili još bolje za neke tačke u procentualnom iznosu. Ovakva razrada prevazilazi potreban obim rada i njome se trenutno nećemo baviti.

Takođe se na osnovu iznetih kriterijuma mogu definisati i minimalni uslovi koje nadležni granski sportski savez mora da ispuni da bi taj status i zadržao. Pored svega navedenog Pravilnikom treba predvideti i u kom vremenskom roku se revidira status nadležnog saveza. Logičan rok bi bio dve godine jer je to rok u kome se revidira kategorizacija sportova iz Pravilnika o nacionalnoj kategorizaciji sportova "Službeni glasnik", br. 12/17, što je i predvidjeno članom 140. stavom 1. Zakona o sportu RS.

Zaključak

U ovom radu je su analizirana zakonska rešenja i podzakonski akti koji se odnose na rad nacionalnih granskih sportskih saveza i nadležnih nacionalnih granskih sportskih saveza.

Ovo vrlo važno pitanje je postavljeno jer se izmedju ostalog odnosi na finansiranje nadležnih granskih sportskih saveza iz budžeta RS, a postoji razlika u shvatanju nadležnih saveza da imaju apsolutnu i neprikosnovenu ulogu u kreiranju razvoja u jednoj sportskoj grani.

Ova tvrdnja se naročito odnosi na "male" saveze koji pripadaju još uvek nerazvijenim granama sporta u Republici Srbiji. Ovakvi savezi dobijaju relativno malo novca iz budžeta, u odnosu na saveze čiji su sportovi u prvoj ili drugoj kategoriji sportova prema Pravilnika o nacionalnoj kategorizaciji sportova.

Mišljenje da se iz budžeta finansira samo rad sa reprezentativnim selekcijama i sportski stručnjaci koji rade u nadležnom savezu, dosta često se pravda tumačenjem člana 99. Stav 2. Zakona o sportu RS. Ovaj član navodi da: "Nadležni nacionalni granski sportski savez ima isključivu ulogu u određenoj grani sporta za reprezentovanje nacionalnog sporta na međunarodnim takmičenjima i u međunarodnim sportskim savezima, organizovanje i vođenje nacionalnih sportskih takmičenja i uređenje obavljanja sportskih aktivnosti i delatnosti putem sportskih pravila.

Toliko u to veruju i sportski klubovi i udruženja da se često zaboravi opšti interes u oblasti sporta, a koji je vrhunski kriterijum za strategiju obavljanja sportskih aktivnosti i delatnosti. Pored toga i član 100. u svom stavu 6. kaže da je: "Nadležni nacionalni sportski savez dužan da donese program razvoja sportske grane sporta za koju je osnovan, za najmanje četiri godine".

Kako je dokazano da je Zakon o sportu RS predvideo da sve organizacije u sistemu sporta moraju da vode brigu o opštem interesu u oblasti sporta, vrlo je jasno i da se podzakonski akt o kome je ovde reč mora dopuniti odgovarajućim kriterijumima i rokovima. Zakon doduše na više mesta donosi neke kriterijume i rokove, ali je dobro da se oni nađu i u Pravilniku o nadležnim nacionalnim sportskim savezima za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji.

Literatura

1. Pravilnik o nacionalnoj kategorizaciji sportova, "Službeni glasnik RS" br. 12/17.
2. Pravilnik o sportskim granama značajnim za Republiku Srbiju, "Službeni glasnik, br. 95/2016.
3. Pravilnik o sportskim granama i oblastima sporta u Republici Srbiji i sportskim disciplinama u okviru

UDK: 796/799(497.11)
Naučni članak

sportskih grana i oblasti sporta, “Službeni glasnik RS”, br. 51/16, 95/16, 59/17, 84/17, 44/18.
4. Pravilnik o uslovima za obavljanje sportskih delatnosti, “Službeni glasnik RS”, br 63/13.
5. Pravilnik o nadležnim nacionalnim sportskim savezima za sportske grane i oblasti sporta u Republici Srbiji, “Službeni glasnik RS”, br 95/16 i 45/18.
6. Pravilnik o sportskim granama i oblastima sporta u Republici Srbiji i sportskim disciplinama u okviru sportskih grana i oblasti sporta, “Službeni glasnik RS”, br. 51/16, 95/16, 59/17, 84/17, 44/18.
7. Međunarodna povelja o fizičkom obrazovanju i sportu, Generalna skupština UNESKO (1978), Pariz.
8. Šuput, D. (2015). Nastajanje sportskog prava Evropske Unije. U V. Čolović (Ur.), Stvarni pravni život (str. 99 – 116), Beograd, Institute of Comparative Law.
9. Tomić, M. (2010). Osnovi sportske organizacije - struktura, kultura, menadžment i administracija, Zavod za udžbenike, Beograd.
10. Zakon o sportu, “Službeni glasnik RS”, br. 10/16.
11. www.internationalrafting.com/about/member-nations, pristupljeno 18.05.2015. godine.
12. www.worldraftingfederation.com/members, pristupljano 18.05.2015. godine.
13. www.raft.rs, pristupljeno 18.05.2015. godine.
14. www.raftingsavezsrbije.org, pristupljano 18.05.2015. godine.

PROBLEMI REALIZACIJE PROGRAMSKIH SADRŽAJA U ŠKOLSKO REKREATIVNOM CENTRU “DELIBLATSKI PESAK” - ČARDAK

UDK: 796.1-053.5
Stručni članak

Milan Stefanović[1]

[1]Školsko rekreativni centar „Deliblatski pesak“, Čardak – Deliblato, J.P. Vojvodinašume, Petrovaradin.

Sažetak.
Fizička aktivnost i aktivni boravak u prirodi predstavljaju nesumnjivo jedan od glavnih preduslova za zdrav razvoj mladog organizma. Školsko-rekreativni centar „Deliblatski pesak“ – Čardak pruža idealne uslove za sprovođenje sportsko - rekreativnih programskih sadržaja tokom višednevnih i jednodnevnih boravaka u Deliblatskoj peščari. Okružen najvećom peščarom u Evropi, Čardak svojom klimom i kvalitetom vazduha, raznovrsnim biljnim i životinjskim svetom predstavlja jedinstven doživljaj svakom detetu. U toku boravka za decu su organizovani sportsko - rekreativni sadržaji u nekoliko blokova preko dana, počevši od jutarnje gimnastike ili futinga, gde se na svežem jutarnjem vazduhu deca pripremaju za celodnevnu fizičku aktivnost. U sledećem bloku su zastupljeni raznovrsni motorički poligoni, sa akcentom na prirodnim oblicima kretanja u prirodnom ambijentu. Pravu atrakciju predstavljaju pešačke ture koje sprovode obučeni vodiči, gde deca upoznaju floru i faunu Deliblatske peščare, edukuju se o očuvanju prirode i ekologiji. Dnevne aktivnosti se završavaju sportskim igrama ili različitim nadmetanjima. Večernje aktivnosti nose zabavno-kreativni karakter gde se deca kroz različite radionice, kvizove, maskenbale bolje upoznaju i ispoljavaju svoje talente. Čardak predstavlja jedinstven kompleks na ovim prostorima sa izrazito velikom i snažnom ulogom u promociji simbioze fizičke aktivnosti i prirode.

Ključne reči: Aktivnosti u prirodi, Čardak, Deliblatska peščara, rekreacija mladih

Abstract.
Physical and outdoors activities are undoubtedly one of the main preconditions for the healthy development of a young organism. School-recreational centre “Deliblato sands” - Čardak provides ideal conditions for sports and recreational programs contents during the days in Deliblato sands. Surrounded by the largest sandstone in Europe, Cardak with its climate and air quality, diverse flora and fauna represents a unique experience for every child. During the stay for children sports and recreational activities are organized in several blocks throughout the day, starting from the morning gymnastics or footing, where children prepare for all-day physical activity in the fresh morning air. In the next block, there are various polygons, with emphasis on the natural movements in the natural environment. The biggest attraction is hiking through forest conducted by trained guides, where children learn about the flora and fauna of the Deliblatska sands and achieve knowledge for preservation of nature and ecology. Daily activities end with sports games or a variety of competitions. Evening activities carry fun and creative character were children through various workshops, quizzes, masquerades are getting closer to each other, developing social skills and expressing their talents. Čardak represents a unique complex in region with an extremely large and powerful role in promoting the symbiosis of physical activity and nature.

Key words: Outdoors activities, Čardak, Deliblato sands, Recreation for children

Istorijski osvrt i karakteristike ŠRC „Deliblatski pesak - Čardak“

Školsko rekreativni centar na Čardaku izgrađen je 1978. godine za rekordnih 90 dana, pri čemu je podignuto sedam paviljona sa smeštajnim kapacitetom od preko 500 ljudi. Centar je prvobitno izgrađen sa idejom da u njemu budu smešteni svi koji su dolazili na radne akcije iz čitave bivše Jugoslavije, a u cilju učestvovanja u pošumljavanju Deliblatske peščare. Dok su akcijaši boravili na Čardaku i učestvovali u pošumljavanju tokom leta, u toku školske godine centar je bio predviđen za organizovanje i realizovanje škole u prirodi kao i sportsko - rekreativnih boravaka dece u prirodi.

U periodu rata na prostorima bivše Jugoslavije 90ih godina, centar postaje izbeglički kamp koji je prihvatio i smestio preko 500 izbeglih lica sa ratno zahvaćenih područja. Izbeglice su se u centru zadržale punu 21 godinu, sve do 2012. godine kada je i poslednje lice preseljeno iz centra, i od tada se ovaj školsko - rekreativni centar ponovo posvećuje prvenstveno organizovanju i sprovođenju aktivnosti u prirodi za decu iz Srbije i regiona.

Trenutno š.r.c Čardak ima u funkciji dva smeštajna objekta ukupnog kapaciteta oko 130 kreveta za mlade i oko 10 kreveta za turističke posete i boravak u centru. Pretež-

UDK: 796.1-053.5
Stručni članak

no Čardak posećuju deca različitog školskog uzrasta, mada je u poslednjih nekoliko godina porastao broj turista kako domaćih, tako i iz celog regiona koji redovno posećuju ovaj kompleks u srcu u Deliblatske peščare.

Školsko – rekreativni centar Čardak se nalazi u Južnom Banatu u opštini Kovin u najlepšem delu Deliblatske peščare - najveće evropske kontinentalne peščare. Karakteristike ovog centra jesu neverovatni predeli netaknute prirode i izuzetan kvalitet vazduha koji se smatra jednim od najčistijih i najzdravijih u Evropi. Mnogobrojna istraživanja biooloških stručnjaka u okruženju u kojem se nalazi Čardak pokazuju izuzetno blagotvoran uticaj na mnoge sisteme organa u ljudskom organizmu. Takođe izuzetan diverzitet flore i faune doprinose veoma prijatnom i atraktivnom mestu za boravak i aktivnosti u prirodi, pogotovo onih najmlađih. Oko centralnog kompleksa izgrađeni su mnogobrojni sadržaji za igru kao i tereni za sportove (košarkaški, odbojkaški, fudbalski), a od nedavno je izgrađena i teretana na otvorenom. Ono što posebno ističe lepotu i bogatstvo š.r.c. Čardak jesu izuzetno uređene i obeležene staze za pešačenje, na kojima se realizuje najveći deo programskih sadržaja (Zavod za zaštitu prirode, 1998).

Poslednjih nekoliko godina Čardak važi za mesto u kome se odrasli i deca izuzetno prijatno osećaju i nalaze „izlaz“ i mir iz svakodnevnog stresnog okruženja. Dar prirode Deliblatska peščara i š.r.c. Čardak pružaju idealne uslove za boravak i sprovođenje u mnogobrojnih sportsko rekreativnih aktivnosti u netaknutoj prirodi.

Realizacija programskih sadržaja

Da bi se upotpunio boravak dece u prirodi neophodno je organizovati programske sadržaje na dnevnom nivou, tako da deca budu aktivna u toku celog dana, odnosno u toku celog trajanja boravka u centru. Programski sadržaji se kreiraju u odnosu na nekoliko faktora kao što su uzrast i broj dece, vremenski uslovi, da li se radi o školi u prirodi ili sportskom klubu, da li su u pitanju turisti, inkluzivni kampovi itd. (Bognar, Juhas, Nikić, Žerić, 1984). Aktivnosti se najvećim delom odvijaju u prirodnom okruženju peščare, odnosno na otvorenom, i glavni ciljevi ovih aktivnosti jesu da deca kroz fizičku aktivnost, igru i kreativni rad, razvijaju svoj biološki, psihološki i fizički potencijal. Drugi cilj ovih programskih sadržaja jeste da se kod dece na svim uzrasnim nivoima razvijaju navike o očuvanju prirode i podizanju ekološke svesti i odgovornosti (Glumac, Stanojlović, 2013).

Aktivnosti u š.r.c. Čardak se mogu podeliti na dnevne i večernje. Dnevne aktivnosti se sprovode na igralištima, poligonima, sportskim terenima kao i u samoj šumi u vidu pešačenja i izleta, dok se večernje aktivnosti sprovode u učionicama. Svaki dan započinje sa jutarnjom gimnastikom ili futingom ili nekim laganim igrama na otvorenom u zavisnosti od uzrasta dece. Treba naglasiti da je svežina i koncentracija eteričnih ulja aromatičnih i lekovitih biljaka u vazduhu najveća u toku ranih jutarnjih časova te se posebno preporučuje lagana aktivnost u ovo doba dana deci sa disajnim problemima kao i svima ostalima (Kovač, 2010). Jutarnje aktivnosti se sprovode na sportski, terenima nadomak šume ili na travnatim površinama centra. Ove aktivnosti sprovode i kontrolišu profesori fizičke kulture i rekreatori, a sve u cilju pripreme za celodnevnu fizičku aktivnost koja sledi. Nakon pomenutih jutarnjih aktivnosti sledi doručak i priprema za naredni blok aktivnosti. U ovom bloku dominiraju različiti oblici motoričkih poligona usmerenih pre svega na unapređenje motoričkih sposobnosti, a pored toga na zabavu i takmičenje. Ono što razlikuje ove poligone od ostalih jeste da se sprovode u prirodnom okruženju pod otvorenim nebom na svežem vazduhu, a prednost je to što su prepreke i zadaci u poligonima napravljeni od prirodnih materijala tako da dete doživljava najrazličitije senzacije dok ih savladava. Fokus je na prirodnim oblicima kretanja kao što su trčanja, puzanja, provlačenja, skokovi, penjanja, bacanja itd. Deca na ovaj način pored neophodne fizičke aktivnosti, postaju prisniji sa prirodi kroz uzbudljiv i zabavan ambijent.

Treći blok aktivnosti predstavljaju deci najzanimljiviji deo a to je pešačka tura skroz Deliblatsku peščaru. Dužinu i trajanje pešačke ture određuje licencirani vodič u zaštićenom prirodnom dobru i profesor fizičke kulture, koji svaku turu posebno organizuje, predvodi i prilagođava uzrastu dece i vremenskim prilikama. Čardak trenutno poseduje 6 izuzetno zanimljivih i propisno obeleženih pešačkih staza ukupne dužine oko 46km. Glavni zadatak pešačkih tura jeste svakako fizička aktivnost dece u zdravom i prirodnom okruženju, međutim kako bi deci ova šetnja bila zanimljivija pogotovo onim mlađima, upoznavanje flore i faune Deliblatske peščare je neizostavni deo šetnje. Takođe se tokom šetnje sakupljaju određeni prirodni materijali za kreativne radionice. Objedinjavanjem navedenih aspekata ovog vida aktivnosti deci se prenose osnovna načela

očuvanja prirode, života u skladu sa prirodom kao i stvaranje ekološke svesti (Kovačev, Romelić, Pivac, Lukić 2014).

Nakon šetnje sledi period koji je namenjen za ručak i odmor, da bi u popodnevnim časovima nastupio poslednji blok dnevnih aktivnosti u vidu sportskih igara (fudbal, košarka, odbojka) i raznih igara na otvorenom (nadvlačenje konopca).

Večernji blok aktivnosti se realizuje uz pomoć animatora koji pripremaju različite vrste zabavnog programa kao što su različiti kvizovi, „pokaži šta znaš“, maskenbali. Cilj ovog bloka je pre svega zabava i relaksacija od prethodnih celodnevnih aktivnosti. Deca se kroz različite sadržaje bolje upoznaju, i ispoljavajući svoju kreativnost i različite talente upotpunjuju socijalni aspekt razvoja što je i jedan od ciljeva njihovog boravka u š.r.c. Čardak.

Zaključak i pogled u budućnost

Školsko rekreativni centar “Deliblatski pesak” nastao je prvobitno kao naselje za potrebe smeštaja akcijaša tokom ranih akcija pošumljavanja Deliblatske peščare, međutim došlo se na ideju da se ovaj jedinstveni prirodni ambijent iskoristi za dečije sportsko - rekreativne programe. Čardak sa svojim potencijalom pruža izvanredne uslove za sprovođenje programskih sadržaja koji naglašavaju fizičku aktivnost, boravak u prirodi, ekologiju i očuvanje prirode. Nalazi se u najlepšem delu Deliblatske peščare sa izuzetnim odlikama u pogledu kvaliteta vazduha i specifične mikroklime koji blagotvorno utiču na mnoge organske sisteme čoveka. Realizacija sportsko rekreativnih sadržaja u ovom centru bazira se na aktivnostima u kojima dominiraju prirodni oblici kretanja a realizuju se u okruženju netaknute prirode. Plan i program aktivnosti se određuje u zavisnosti od broja i uzrasta dece, kao i na osnovu vremenskih prilika. Tokom čitavog dana aktuelne su različite aktivnosti, počevši od jutarnje gimnastike, futinga, pa do različitih poligona, pešačkih tura, celodnevnih izleta u šumi, sportskih igara i nadmetanja kao i kreativnih radionica itd.

Fizička aktivnost je neminovno jedan od najbitnijih činilaca pravilnog razvoja i zdravstvenog statusa svakog deteta, a kada se sprovodi redovno u netaknutoj prirodi dobija sasvim novu dimenziju. Čardak predstavlja jedinstven kompleks na ovim prostorima sa izrazito velikom i snažnom ulogom u promociji simbioze fizičke aktivnosti i prirode. Sam boravak u prirodnom okruženju Deliblatske peščare blagotvorno utiče na čoveka izloženog svakodnevnom stresu i savremenim načinom života, s toga predstavlja jedinstvenu oazu u kojoj svako može pronaći mir, radost i prave vrednosti prirode i zdravog načina života.

Literatura

1. Bognar, L., Juhas, K.J., Nikić, R., Žerić, M. (1984). Škola u prirodi – Priručnik za vaspitno-obrazovni rad. Pedagoški zavod Vojvodine. Novi Sad.
2. Zavod za zaštitu prirode (1998). Specijalni rezervat prirode Deliblatska peščara. Novi Sad.
3. Glumac, M., Stanojlović, A. (2013). Čardak – Deliblatska peščara – Ekološko-turistička karta. Planinarsko društvo Jelenak. Pančevo.
4. Kovač, E. (2010). Aromatične biljke Deliblatske peščare - diplomski rad. Prirodno matematički fakultet u Novom Sadu – departman za biologiju i ekologiju.
5. Kovačev, N., Romelić J., Pivac T., Lukić T. (2014): Izleti kao primarni i prateći oblici drugih turističkih kretanja u Deliblatskoj peščari, Zbornik radova Departmana za geografiju, turizam i hotelijerstvo, 43-2/2014, str. 137-155.

UDK: 796.922.015.1-053.5
Naučni članak

OSNOVE PROGRAMA TRENINGA MLADIH SKIJAŠA UZRASTA DO 16 GODINA

Robert Ropret[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Iskustva iz dosadašnjeg rada sa decom u takmičarskom alpskom skijanju ukazuju da pristup treningu i takmičenjima nije adekvatan. Uglavnom se brzo prelazi na specifičan rad koji daje brze rezultate ali i ograničenja, česte povrede i rano odustajanja od sporta. Mnogo je takmičenja, malo rada na osnovnoj tehnici, bez zabave i zadovoljstva u treningu. Imajući u vidu da se u poslednjim decenijama sportska karijera značajno produžila i da su se stvorile mogućnosti za duži razvoj karijere i održavanje vrhunskih rezultata, ukazala se potreba sa drugačijim pristupom u planiranju treninga mladih takmičara.

Osnove dugoročnog planiranja

Dosadašnja praksa obiluje primerima pogrešnog pristupa rada sa decom (LTAD, 2008):

- Nedostatak zabave i zadovoljstva u trenažnom procesu;
- Modeli treninga i takmičenja odraslih se preslikavaju na modele mladih;
- Odnos treninga i takmičenja je neadekvatan. Broj takmičenja i treninga posvećen takmičenju je prevelik u odnosu na broj treninga tehnike i bazičnih motoričkih sposobnosti;
- Cilj i zadaci treninga su usmereni na ishod (pobedu) umesto na procese (optimalni trening i razvoj);
- Vrednuje se samo rezultat i pobeda;
- Treninzi se ne prilagođavaju razlikama razvoja dečaka i devojčica;
- Planiranje rada i selekcija se vrši prema hronološkom umesto prema biološkom-razvojnom uzrastu;
- Treneri ne poznaju karakteristike senzitivnih i kritičnih perioda u razvoju mladih;
- Treneri zanemaruju mogućnosti koje pruža sport za integralni razvoj deteta;
- Najbolji treneri rade sa vrhunskim sportistima, dok volonteri ili treneri sa nižim zvanjem i iskustvom rade sa decom u uzrastu koji je kritičan za dugoročni razvoj sportske karijere;
- Sportisti na višem nivou razvoja imaju bolju podršku, što znači da je za sportiste u razvoju podrška mala ili je nema;
- Treneri, sportisti, roditelji kao i službenici saveza, klubova i ostalih sportskih institucija, uglavnom nisu obrazovani u smislu pravilnog planiranja i razvoja sportske karijere;
- Samo 2% trenera prati promene razvoja dece (morfološke, motoričke) u cilju optimizacije treninga i razvoja veština u senzitivnim i kritičnim periodima.

Optimalan razvoj sposobnosti i postizanje vrhunskih rezultata u skijanju moguće je organizacijom sporta koja polazi od deteta, sporta i dokumenata kojima je predviđen planski razvoj skijaša i njegovih rezultata. Suština sporta dece i omladine nije postizanje vrhunskih sportskih rezultata unutar datog uzrasta, već ispunjenje planskih dokumenata koja se odnose na svaki od perioda iz razvoja sportiste. Sport dece i mladih treba da ispuni preduslove za vrhunski seniorski sport (Jevtić, Ropret, 2011).

Dugoročno planiranje sportske karijere (Long term athlete development – LTAD) predstavlja koncept usmeren na formiranje generalnog okvira razvoja mladih skijaša zasnovanog na karakteristikama rasta i razvoja, prijemčivosti (treniabilnosti) organizma za stimuluse vežbanja kao i načinu povezivanja i integrisanja saznanja iz ovih oblasti. Koncept je zasnovan na sledećim postavkama (LTAD, 2008):

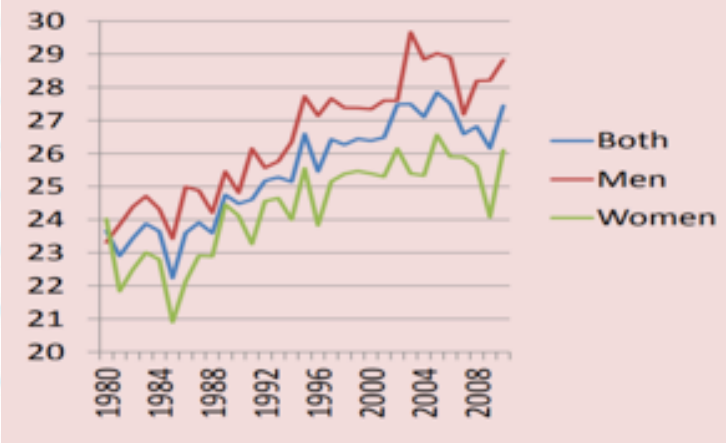
1. Trajanje procesa višegodišnjeg razvoja podrazumeva period koji najkraće traje 10

godina ili najmanje 10000 sati treninga, odnosno 13 godina treninga za postizanje rezultata na nivoa učešća u olimpijskom timu, a 15 godina za osvajanje olimpijske medalje.

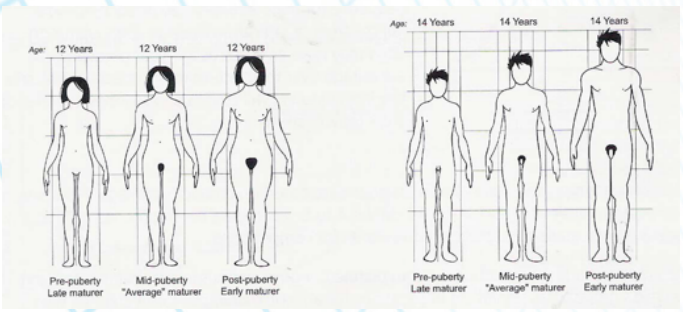
2. **Obučavanje i razvoj sportiste treba da se vrši kroz zabavu**. Razvoj opštih sposobnosti i usvajanje veština se odvija kroz igru, zabavu i sa potpunom usmerenošću prema detetu (ABC's sporta: A-agility, B-balance, C-coordination, S-speed). Dete koje ne usvoji bazične veštine imaće poteškoća u kasnijoj realizaciji sportskih navika. Deca pre puberteta treba da razviju sposobnosti i ovladaju veštinama kroz prirodne oblike kretanja: puzanja, hodanja, trčanja, poskoke, skokove, preskakanja, provlačenja, penjanja, višenja, ljuljanja, guranja, vučenja, bacanja, hvatanja, klizanja, plivanja...

3. **Specijalizacija**, rana ili kasna, sprovodi se u zavisnosti od karakteristika sportske grane, discipline. Rana specijalizacija vodi ka jednostranosti, nedovoljnom razvoju osnovnih veština, povredama, preranom sportskom sazrevanju, zasićenju i na kraju napuštanju sporta! Skijanje pripada grupi sportova kasne specijalizacije u kojem prosek starosti osvajača podijuma kod žena je 26 a muškaraca 29 godina (Grafikon 1.).

Grafikon 1. Prosečna starost pobednika Svetskog kupa, 1980-2008 (Kipp, 2015).



4. Promene u rastu i razvoju se ne dešavaju kod dečaka i devojčica na isti način i ne u isto vreme. Značajno je razlikovati pojmove "hronološki" i "biološki" uzrast. Hronološki uzrast podrazumeva broj godina i dana u odnosu na datum rođenja. Deca iste hronološke starosti mogu se međusobno razlikovati i do nekoliko godina u pogledu svoje biološke razvijenosti što dovodi do neravnopravnog odnosa u nadmetanjima i u selekciji (Slika 1 i Slika 2). Razvijenost može biti različita u fizičkom, mentalnom, kognitivnom i emocionalnom smislu. Razvoj i period ulaska u pubertet se mogu pratiti putem „Pika (vrhunca) brzine rasta u visinu" (PBV). Vreme pojave pikova je različito kod devojčica i dečaka. Neposredno posle početka ubrzanog rasta javljaju je uobičajeni prvi znaci adolescencije – rast grudi kod devojčica, rast testisa i penisa kod dečaka a kratko posle toga i pubičnih dlaka. Menarha se javlja kasnije u odnosu na početak PBV. Pojave ovih fenomena se mogu sasvim normalno javiti dve i više godina pre ili kasnije u odnosu na prosek.



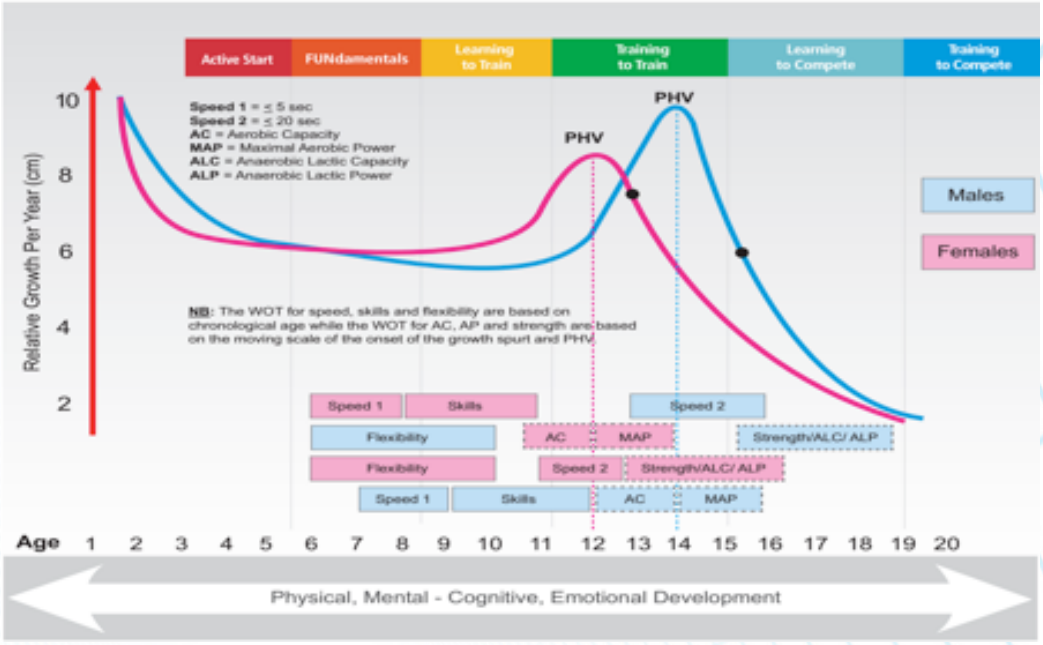
Slika 1. Šematski prikaz razlika u biološkoj starosti mladih iste hronološke starosti (LTAD, 2008).

Slika 2. Skijašice iste hronološke starosti ali očigledno različite biološke razvijenosti

UDK: 796.922.015.1-053.5
Naučni članak

Tako na primer, deca sa ranijim sazrevanjem (akceleranti) mogu imati prednost u fiziološkom razvoju (muskulatura, snaga, brzina) i do četiri godine u odnosu na decu koja kasnije uđu u ovaj proces (retardanti). Izjednačavanje će nastupiti kada dečaci sa kasnijim sazrevanjem završe svoj razvoj (Grafikon 2).

Grafikon 2. Prirast telesne visine u toku rasta i razvoja devojčica i dečaka uz prikaz senzitivnih perioda za razvoj funkcionalno – motoričkih osobina kako za devojčice tako i za dečake (LTAD, 2008).



5. Treniabilnost (prijemčivost) je svojstvo organizama i bliže ga određuju "Senzitivni" i "Kritični" periodi. U procesu rasta i razvoja ljudskog organizma javljaju se posebni periodi povećane osetljivosti na uticaje spoljašnje sredine - "senzitivni periodi". To su optimalni periodi kada se vežbama (stimulansima) odgovarajućeg intenziteta mogu izazvati pojačane adaptivne reakcije organizma u smislu povećanja njegovih potencijala. Faze naročitog pojačanja dinamike razvoja date osobine nazivamo „kritičnim periodima". Kritični period nije sinonim senzitivnom periodu, već je deo ili faza senzitivnog perioda u kome mora doći do primene određenog stimulansa kako bi došlo do intenzivnijih razvojnih efekata. Propušten period u razvoju određene sposobnosti u određeno vreme (kritični period) nije moguće nadoknaditi, samim time sportista neće biti u mogućnosti da u punom smislu ostvari svoj sportski potencijal. Motoričke sposobnosti pokazuju različitu meru adaptabilnosti (prijemčivosti) u različitim periodima rasta:
   - Izdržljivost - optimalni period se pojavljuje na početku PBV. Aerobni trening se preporučuje pre dostizanja PBV. Razvoj aerobne moć se postepeno uvodi nakon opadanja faze rasta.
   - Snaga - za devojčice senzitivna faza se javlja odmah nakon PBV ili na početku menarhe, dok kod dečaka je to 12-19 meseci posle PBV.
   - Brzina - za dečake prvi senzitivni period se javlja u uzrastu 7-9 godina a drugi u uzrastu 13-16. Za devojčice prvi period je u uzrastu 6- 8 a drugi 11-13 godina.
   - Koordinacija - koordinacija u smislu veštine pokazuje značajnu meru prijemčivosti u uzrastu 9-12 kod dečaka a 8-11 g. kod devojčica.
   - Gipkost - optimalan period za oba pola je uzrast 6-10 godina. Posebna pažnja se mora obratiti tokom perioda PBV.

6. Cilj trenažnog rada treba da bude postizanje Integralnog razvoja - trening, takmičenje i oporavak moraju poštovati mentalni, kognitivni i emocionalni (integralni/sveukupni) razvoj deteta.

7. Periodizacija rada je obavezan deo planiranja. Periodizacija se može definisati kao prosta organizacija vremena. Kao tehnika pravljenja planova, ona sređuje kompleksne trenažne procese u logičan raspored, da bi se time dobili optimalni rezultati.

8. **Planiranje takmičenja mora da bude u skladu sa uzrastom i sposobnostima**. Na početnim nivoima razvoja sportiste fizički (opšti) kapacitet ima prednost nad takmičenjem dok, na kasnijim nivoima, razvoj sposobnosti (specifičnih) značajnih za uspešno takmičenja postaje primaran fokus planiranja. Nivo i dužina takmičarske sezone su podređene navedenim principima LTAD. Previše takmičenja i nedovoljan broj treninga utiču na (ne)razvijenost bazičnih veština. Postavlja se pitanje na kojem nivou su deca sposobna da pravilno podnesu stres takmičenja, odgovornost, očekivanja, pobeda i poraza. Sportske organizacije moraju da prilagode sisteme takmičenja zahtevima razvoja.

9. **Sistem usklađivanja i integrisanja**, osim sportskih klubova, treba da obuhvati i fizičko vaspitanje, školski sport, rekreaciju i takmičarski sport. Naročito kod sportova kasne specijalizacije koji mogu da imaju osnovu u drugom sportu, školskom sportu, nastavi fizičkog vaspitanja.

10. **Kontinuitet razvoja**. U suštini, LTAD treba da pokreće tekuću edukaciju i informisanje državnih, regionalnih, lokalnih službi, medija, sportske administracije, trenera, roditelja, naučnika, o međusobnim vezama, odnosima i saradnji između fizičkog vaspitanja, školskog sporta, rekreativnih organizacija i vrhunskog sporta.

Imajući u vidu navedeno, koncept Dugoročnog planiranja sagledava razvoj karijere sportiste kroz nekoliko faza. **Faze su zasnovane na karakteristikama biološkog, socijalnog i psiho-motornog razvoja deteta**. U definisanju zadataka, za svaki od prostora razvoja, neophodno je uvažiti postojanje, a potom i dinamiku i karakteristike senzitivnih i kritičnih perioda u motoričkom razvoju sportiste.

Na osnovama koncepta dugoročnog planiranja sačinjen je program rada sa skijašima uzrasta 6-16 godina i na taj način što je podeljen na 6 faza (Slika 3.).

Na osnovu iskustava i literature skijaških organizacija Kanade, SAD, Austrije, Slovenije i Engleske, u Prilogu su predstavljene karakteristike plana i programa treninga za svaki od perioda: U6, U8, U10 (Tabela 1a), U12, U14 i U16 (Tabela 1b). Za svaki uzrast navedeni su: Cilj, Godišnji obim treninga sa razrađenim sadržajima opšteg i specifičnog treninga, Struktura specifičnog treninga.

UČENJE OSNOVA SPORTA			UČENJE TRENIRANJA I TAKMIČENJA		
0 – 6	6 – 8	8 – 10	10 – 12	12 – 14	14 – 16
U6	U8	U10	U12	U14	U16

Slika 3. Faze programa prema uzrasnim periodima

Zaključak

Aktuelni koncepti treninga rada sa mladim takmičarima uglavnom nisu prilagođeni razvojnim karakteristikama dece, sistem takmičenja je kopija seniorskog sistema, pobeda je jedino merilo uspeha, treninzi su u formi drila bez imalo zabave i zadovoljstva za decu. U pristupu koncipiranja sadržaja i obima rada mora se voditi računa o dužini karijere, sposobnostima dece, fazama razvoja određenih sistema i spremnosti organizma da prihvati trenažne uticaje kao i da se sistem selektiranja vrši prema biološkim karakteristikama dece.

Na osnovu iskustava i literature skijaških organizacija Kanade SAD, Austrije, Slovenije i Engleske kao i navedenih osnovnih principa razvoja dece i njihovih sposobnosti predložen je program rada sa decom uzrasta 6-16 godina.

Prilozi

UDK: 796.922.015.1-053.5
Naučni članak

Tabela 1a. Program takmičarskog skijanja (U6 – U10)

UČENJE OSNOVA SPORTA		
U6 **Uzrast**: 4 i 5 god. **Godine u sportu**: 0-1	U8 **Uzrast**: 6 i 7 god. **Godine u sportu**: 0-2	U10 **Uzrast**: 8 i 9 god. **Godine u sportu**: 2-4
CILJ: Sport kao zabava. Razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti i veština (ABC sporta). U skijanju razvoj osnovnih skijaških veština	CILJ: Usvajanje veština značajnih za skijanje (dinamičke ravnoteže; nezavisnih pokreti rotacije trupa i nogu; kontrola rubljenja; osećaj pritiska podloge).	CILJ: dvostruki: razvoj tehnike i razvoj motoričkih sposobnosti. Početak primene kondicionih treninga 1-2 nedeljno
GODIŠNJI OBIM TRENINGA		
310-350 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. Obezbediti deci organizovanu fizičku aktivnost najmanje 60 min dnevno. Ne treba dozvoliti više od 60 minuta sedeće aktivnosti u kontinuitetu (osim kada spavaju). Mogućnost realizacije motoričke aktivnosti u parkovima, sportskim terenima, salama i sl., sa roditeljima, u sportskoj organizaciji i predškolskoj ustanovi. Učešće u mnogo fizičkih aktivnosti. Istraživanje individualnih sposobnosti koordinacije i ravnoteže. Učešće u timskim sportovima (sportske igre) sa ciljem razvoja timskog rada, etike i fair-play-a.	310-350 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 85 dana • leti 2-3 nedeljno • zimi 1-2 nedeljno skijanje – ukupno do 30 dana (situacijsko skijanje do 23 + takmičarske postavke do 3+ dana takmičenja do 5) - skijanje se odvija u toku zime, odnosno nema letnjeg skijanja na glečerima Razvoj veština kroz planski i organizovan rad u formi zabave. Učešće u nekoliko sportova sa naglašenim karakteristikama koordinacije i ravnoteže. Učešće u timskim sportovima sa ciljem razvoja timskog rada, etike i fair-play-a. Učešće u 3 sporta	310-350 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 85 dana • leti 3 nedeljno • zimi 2 nedeljno skijanje – ukupno do 50 dana (situacijsko skijanje do 37 + takmičarske postavke do 7+ takmičenja do 6) -skijanje se odvija od 15.10. do 15.4. (nema letnjih glečera). Učešće u više aktivnosti i sportova (do 3 sporta). Početak identifikacije primarnog u odnosu na komplemantarne sportove.
STRUKTURA PROGRAMA		
	slobodno skijanje: 40%; **trening**: slobodno skijanje -20%; kapije 20%; **postavke**: simulacija trke 10%; takmičenja 10%. **Postavke** (10% treninga na snegu): GS 100% **Takmičenja**: 4-8 **Odnos** trke/trening: 1:6 **Obim**: SL 20%; GS 40%; SG 20%; staze sa preprekama 20%. **Periodizacija**: dobro struktuirana zabavna fizička aktivnost. **Ostalo**: medicinska ispitivanja-1;	**slobodno skijanje**: -40%; **trening**: slobodno skijanje -20%; kapije 20%; **postavke**: simulacija trke 10%; takmičenja 10%. **Postavke** (<20% treninga na snegu): GS 100%. Br. kapija/dan: GS – 100; SL - 300 **Takmičenja**: 4-8; Odnos trka/trening: 1:12-1:9 (kraj sezone). **Obim**: SL 20%; GS 40%; SG 20%; staze sa preprekama 20%. **Periodizacija**: dobro struktuirana zabavna fizička aktivnost. **Ostalo**: medicinska ispitivanja-1;

UDK: 796.922.015.1-053.5
Naučni članak

Tabela 1b. Program takmičarskog skijanja (U12 – U16)

UČENJE TRENIRANJA I TAKMIČENJA		
(K1 & K2)		(J1 & J2)
U12 **Uzrast**: 10 i 11 god. **Godine u sportu**: 4-6	U14 **Uzrast**: 12 i 13 god. **Godine u sportu**: 6-8	U16 **Uzrast**: 14 i 15 god. **Godine u sportu**: 8-10
CILJ: Razvoj motoričkih sposobnosti u funkciji razvoja držanja tela; Individualizacija tehničke, fizičke i psihološke pripreme; Učenje o principima ishrane; Identifikacija talenata	CILJ: Razvoj veština i motoričkih sposobnosti. Procenjivati opšte i specifične skijaške veštine, brzinu usvajanja veština, motivaciju, interesovanje i ovladanost tehnikom skijanja a ne takmičarske rezultate.	CILJ: Individualna i skijanju usmerena fizička priprema; Praćenje realizacije tehnike u uslovima takmičenja; individualizacija tehnike; Specijalizacija
GODIŠNJI OBIM TRENINGA		
310-315 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 90 dana • leti 3-4 nedeljno • zimi 2-3 nedeljno skijanje – ukupno do 75 dana (situacijsko skijanje do 40 + takmičarske postavke do 25 + takmičenja do 10) -skijanje se odvija tokom zime, odnosno nema letnjih glečera. Učešće u komplementarnim sportovima (2-3 sporta) uz definisanje jasnih ciljeva u primarnom sportu. Početak identifikacije primarnog u odnosu na komplemantarne sportove.	320-330 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 100 dana • leti 3-4 nedeljno • zimi 2-3 nedeljno skijanje – ukupno do 100 dana (situacijsko skijanje do 35 + takmičarske postavke do 55 + takmičenja do 15) -skijanje se odvija od 15.septembra do kraja zimske sezone Učešće u komplementarnim sportovima kao izrazu varijabilnosti i načinu povećanja ukupnog obima odnosno aerobnih sposobnosti.	330 dana uključeni u različite oblike fizičke aktivnosti. fizička priprema – ukupno do 110 dana • leti 4-5 nedeljno • zimi 2-3 nedeljno skijanje – ukupno do 115 dana (situacijsko skijanje do 25 + takmičarske postavke do 75 + takmičenja do 25) -skijanje se odvija od 1.septembra do 1.jula Učešće u komplementarnim sportovima u cilju prevencije povređivanja, povećanja raznovrsnosti i razbijanja monotonije. Program je sa složenijom stukturom. Individualizacija programa. Integracija sportskih nauka, monitoring adaptcije
STRUKTURA PROGRAMA		
slobodno skijanje: nadgledano – 20%; nenadgledano -15%; **trening**: slobodno skijanje -15%; kapije 15%; postavke: simulacija trke 20%; takmičenja 15%. **Postavke** (<40% treninga na snegu): GS 70%, SL 30%. Br. kapija/dan: GS - 100-150; SL - 300-400; SG – 100; DH-elementi **Takmičenja**: 12-15; Odnos trka/trening: 1:7-1:6 (kraj sezone). **Obim**: SL 30%; GS 40%; SG 20%; DH 10%; staze sa preprekama 0%. **Periodizacija**: jednostruka. **Ostalo**: medicinska ispitivanja-1; terenska motorička testiranja-4;	**slobodno skijanje**: nadgledano – 20%; nenadgledano -15%; **trening**: slobodno skijanje -15%; kapije 15%; **postavke**: simulacija trke 20%; takmičenja 15%. **Postavke** (<65% treninga na snegu): GS 50%, SL 35%, SG 15%. Br. kapija/dan: GS - 150-200; SL – 400; SG – 150; DH- elementi **Takmičenja**: 16-20; Odnos trka/trening: 1:6 – 1:5 (kraj sezone). **Obim**: SL 30%; GS 40%; SG 15%; DH 15%. **Periodizacija**: dvostruka. **Ostalo**: medicinska ispitivanja - 1; terenska motorička testiranja - 6;	**slobodno skijanje**: nadgledano – 15%; nenadgledano -10%; **trening**: slobodno skijanje -15%; kapije 15%; **postavke**: simulacija trke 25%; takmičenja 20%. **Postavke** (<80% treninga na snegu): GS 50%, SL 30%, SG 20%. Br. kapija/dan: GS - 250-300; SL - 400-500; SG – 250; DH - elementi **Takmičenja**: 20-30; Odnos trka/trening: 1:4-1:3. **Obim**: SL 20%; GS 40%; SG 20%; DH 20%. **Periodizacija**: višestruka. **Ostalo**: medicinska ispitivanja-2; terenska motorička testiranja-6; laboratorijska testiranja-1

Literatura

1. Jevtić, B., Ropret, R. (2011). Dugoročno planiranje sportske karijere. U B. Jevtić, J. Radojević, I. Juhas, R. Ropret (Ur.), Dečiji sport od prakse do akademske oblasti (281-297). Beograd: FSFV.
2. Long-term athlete development – LTAD (2008). Canadian sport for life. Canadian Sport Centres.
3. Long term skier development for alpine ski racing (2014). Canadian ski federation.
4. Nacionalni program tekmovalnega smučanja (2017). Zveza učitelja i trenera smučanja Slovenie. Ljubljana.
5. Ropret, R. (2019). Dugoročno planiranje karijere u alpskom skijanju. Skijaški savez Srbije. Beograd.
6. Kipp R.: LTAD US ski team approach. Dostupno 1.12.2018 na https://www.skiforbundet.no/globalassets/02-felles---medier/02-dokumentarkiv-moter/trenerseminaret/ron-kipp-ussa.pdf
7. Landesskiverband Kärnten: Ski alpin/rennlaufentwicklungsplan. Dostupno 1.12.2018 na http://www.skiverband-kaernten.at/sites/default/files/pdf/Rennlaufentwicklungsplan.pdf

UDK: 796.8-056.26
Stručni članak

DŽUDO ZA OSOBE SA INVALIDITETOM[1]

Miloje Milinović[1], Goran Kasum[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Uvod

Bavljenje sportom je jedan od važnih faktora koji doprinose boljem kvalitetu života. Fizičke aktivnosti utiču na zdravstveno stanje, pravilan fizički razvoj, mentalne sposobnosti, kao i na motivaciju i samopouzdanje ljudi. U novije vreme sve su češće inicijative kojima se pospešuje uključivanje ljudi svih uzrasta u razne vrste fizičkih aktivnosti (*World Health Organization*, 2004). U skladu sa tim, poboljšavaju se i uslovi za bavljenje sportom i osoba sa invaliditetom.

Osim pozitivnih efekata na mentalno i fizičko zdravlje, sport ima važnu ulogu u integraciji osoba sa invaliditetom u društvo. Sport olakšava socijalizaciju, čime se pozitivno odražava na emocionalni razvoj dece. Zbog toga je veoma važno da se deca, naročito deca sa invaliditetom, posvete sportu i rekreaciji u ranom dobu. Pored uticaja na socijalizaciju, kroz sport se razvijaju i različite sposobnosti koje osobama sa invaliditetom omogućavaju lakše snalaženje u svakodnevnom životu. Osim toga, smanjuje se stres, anksioznost, depresija i kontroliše agresivnost, pa je sportska aktivnost od izuzetnog značaja tokom celog života. Jedna od sporskih grana koje mogu biti veoma interesantne i korisne za osobe sa invaliditetom jeste džudo.

Takmičenja i specifičnosti treninga u džudou za osobe sa invaliditetom

Džudo je veoma značajan za razvijanje motoričkih sposobnosti, mentalne i fizičke snage. Od motoričkih sposobnosti koje se unapređuju kroz džudo, posebno su značajne ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina i izdržljivost (Lolić, Nurkić, 2011). Bez obzira da li se trenira profesionalno ili rekreativno, džudo svakako pozitivno utiče na celokupan psihofizički razvoj, kao i razvijanje osećaja odgovornosti i discipline. Zbog toga je kao sport podoban za sve uzraste i za ljude sa različitim sposobnostima, naročito za decu u fazi razvoja. Džudo i slični borilački sportovi pomažu u prevazilaženju psiholoških problema i imaju terapeutsku funkciju, a osobe sa invaliditetom čini bio – psiho - socijalno dostupnijim (Maureta, Maureta, 2013). Primena elemenata džudoa i prilagođenih vežbi dovodi do postizanja instruktivno-edukativnih ciljeva kao što su: održavanje i jačanje zdravlja, autonomija, socijalizacija, povećanje biomotornog potencijala (Ion-Enel, Rosu, Neofit, 2014). Specifični nespecifični sadržaji judo treninga usmereni su na skladan fizički razvoj, razumevanje mogućnosti kretanja tela i njegovih segmenata, odnosa među njima, prostorno-vremensku prirodu orijentacije i ravnoteže, sticanje ponašanja koje podstiče pozitivan društveni stav, razvoj komunikacijskih sposobnosti, što na kraju treba da rezultira uspešnom integracijom u društvo. Zbog svega toga, ne iznenađuje činjenica da su džudo i razne borilačke veštine sve popularnije u svetu osoba sa invaliditetom (Kasum, Nastasić i Gligorov, 2011).

Za džudiste sa invaliditetom postoje tri značajna takmičenja koja predstavljaju pandan Olimpijskim igrama: Olimpijske igre gluvih, koje se održavaju od 1924. godine, a do 2001. godine pod nazivom Svetske igre gluvih, Specijalna olimpijada, koja se od 1968. godine održava kao takmičenje osoba sa intelektualnim ivaliditetom, kao i najznačajnije takmičenje populacije osoba sa invaliditetom Paraolimpijske igre, na kojima takmiče sportista sa povredama kičme, amputacijama, cerebralnom paralizom, oštećenjima vida, intelektualnim invaliditetom, patuljastim rastom...

Mada se paraolimpijske igre održavaju redovno od 1960. godine, džudo se na programu letnjih paraolimpijskih igara našao tek 1988. godine. Tada su se u Seulu prvi put takmičili džudisti oštećenog vida, a od Igara u Atini 2004. godine takmiče i žene.

1 Rad je nastao u okviru projekta „Efekti primenjene fizičke aktivnosti na loko-motorni, metabolički, psiho-socijalni i obrazovni status srpskog stanovništva“, br. III47015, a deo je podprojekta „Efekti primenjene fizičke aktivnosti na loko-motorni, metabolički, psiho-socijalni i obrazovni status populacije osoba sa invaliditetom R. Srbije“. Projekat je finansiran od strane Ministarstva za nauku i tehnologiji R. Srbije za Ciklus naučnih projekata 2011-2019.

Džudo je od strane Svetske asocijacije slepih i slabovidih osoba prihvaćen 1980. godine, a 1995. godine prihvaćen je i džudo za žene. Iako se rekreativnim džudom mogu baviti osobe sa različitim vrstama invaliditeta, u paraolimpijskom programu džudo egzistira isključivo kao sport za slepe i slabovide takmičare. Takmičenja mogu biti pojedinačna i ekipna. Takmičari se razvrstavaju po težini (sedam kategorija za muškarce i šest za žene), bez obzira na stepen oštećenja vida, a sama pravila su neznatno izmenjena i prilagođena ovoj populaciji. Osnovna razlika je što takmičari pre početka borbe imaju kontakt sa protivnikom, za razliku od pravila Međunarodne džudo federacije. Takmičari koji su potpuno slepi moraju imati oznaku na rukavu, crveni krug, a takmičari bez sluha moraju imati oznaku i na leđima, plavi krug. Pravila koja se odnose na trajanje meča i bodovanje ista su kao i za osobe bez invaliditeta. Rad sa džudistima oštećenog vida ima određene specifičnosti, koje ga donekle razlikuju od rada sa džudistima koji nemaju oštećen vid. Preporuke za rad slepim i slabovidim džudistima dao je čuveni američki trener Nil Ohlenkamp (*Coaching Judo for Blind Athletes By Neil Ohlenkamp*, 2019). On naglašava značaj precizne verbalne deskripcije svake vežbe ili tehnike, korištenja slepog sportiste kao partnera prilikom demonstracije, kao i obaveznog prilagođavanja pojedinačnim mogućnostima svakog sportiste, bez pokazivanja bilo kakve bolećivosti i insistiranje na pažnji i maksimalnom angažovanju. Potrebno je ponuditi pomoć oko vođenja, ako smatramo da je ta pomoć potrebna, ali i postaviti direktno pitanje kako im možemo pomoći. Olenkamp naglašava da sa početnicima prvo treba raditi na orijentaciji u prostoru i na borilištu, kako bi postali svesni okruženja, a za vreme treninga obezbediti zvučne znake (najčešće muzika) na osnovu kojih sporisti određuju svoj položaj u sali. On naglašava značaj integracije slepih i slabovidih džudista u regularne džudo klubove, uz obezbeđenu mogućnost da se takmiče i treniraju sa drugim slepim i slabovidim osobama. Slepi i slabovidi ne vole da se prema njima neko odnosi sa sažaljenjem, niti da se to što rade predstavlja kao nešto izuzetno – oni žele istu šansu da treniraju i takmiče kao i drugi, bez da im neko nosi prtljag i slično.

Kada je reč o džudou za osobe sa intelektualnom ometenošću, tradicija održavanja takmičenja u džudou je dosta kraća. Prvi džudo klubovi u svetu za osobe sa intelektualnom ometenošću osnivani su početkom 21. veka, a na programu Specijalne olimpijade džudo se nalazi od 2003. godine. Prvo svetsko prvenstvu za džudiste sa ovim oblikom invaliditeta održano je oktobra 2017. godine u Nemačkoj, a takmičari su bili podeljeni u dve klase. Prvu klasu činili su džudisti koji dobro poznaju džudo i mogu da treniraju sa džudistima bez invaliditeta, dok su u drugoj bili takmičari koji imaju predstavu šta je džudo i šta je cilj borbe. Težinske kategorije iste su kao i kod opšte populacije, a učestvovalo je 106 takmičara iz 13 zemalja. Prvo prvenstvo Evrope u džudou za ovu populaciju održano je avgusta 2018. u Londonu, a učestvovalo je 59 takmičara iz 10 zemalja. Specifičnost rada sa ovom populacijom je to što se za razumevanje pojedinih uputstava koriste fizičke aktivnosti i igre koje svi znaju, koristi muzika uz koju ide takav tempo rada da mogu da uživaju, akcenat se stavlja na prostije vežbe i zadatke dok složenije zadatke treba raščlaniti i uprostiti. Svaki njihov uspeh treba "pojačati" komentarima o trudu i sposobnostima za obavljanje zadataka, davati konkretna uputstva kako da unapredi konkretnu veštinu, dok treba izbegavati komentare poput onoga da mora više da se trudi jer oni negativno utiču na njihovo samopuzdanje (Aleksandrović, Jorgić, Mirić, 2016).

Olimpijske igre gluvih su džudo u svoj program uključile od 2009. godine, a uslov da bi neko imao pravo da učestvuje na ovom ili nekom drugom takmičenju osoba oštećenog sluha jeste da ne može čuti zvuke koji su jačine manje od 55 decibela, uz zabranu korištenja slušnog aparata u zoni takmičenja, čak i u prostoru za zagrevanje pre meča. Prvo svetsko prvenstvo gluvih u džudou i karateu održano je u 1979. godine u Tokiju, ali borilački sportovi, zbog nedostatka prave konkurencije, nisu bili priznati od Međunarodnog komiteta za sport gluvih (ICSD). Džudo, karate i tekvondo su od ICSD prihvaćeni od 2004. godine, kada je na Svetskom prvenstvu u borilačkim sportovima u Moskvi u džudou učestvovalo 35 takmičara iz 8 zemalja (*History of Judo in the deaf*, 2011). Kao Prvo svetsko prvenstvo u džudo pod okriljem ICSD, smatra se ono koje je održano u Tuluzu u Fracuskoj 2008. godine, a na džudo takmičenju je učestvovalo 67 takmičara iz 15 zemalja (48 muškaraca i 19 žena). Već na Trećem svetskom prvenstvu u Samsunu u Turskoj učestvovalo je ukupno 108 takmičara iz 21 zemlje. Prvo Evropsko prvenstvo u borilačkim sportovima (džudo, karate, i tekvondo) održano je 2015. godine u Jerevanu, a u džudou je učestvovalo 50 muškaraca i 34 žene iz 12 zemalja (*Reports And Results Of Judo In 1st Martial Arts Ec In Yerevan, Armenia*, 2.11.2015.). Pravila su identična kao i za džudiste sa normalnim sluhom, uz neke specifičnosti vezane za

ponašanje sudija i, po potrebi, taktilno davanje komandi u situacijama kada je to potrebno. Takmičenja se održavaju u borbama pojedinačno i ekipno, kao i u katama.

Džudo za osobe sa inveliditetom u Srbiji

Uporedo sa prodorom saznanja o značaju džudoa za osobe sa različitim stepenom fizičkih, mentalnih, senzornih ili emocionalnih smetnji, poslednjih nekoliko godina u mnogim zemljama promoviše inkluzivni džudo i klubovi sa razvijenim inkluzivnim programima. U Srbiji je to i dalje retkost. Izuzetak je Džudo klub "Bačka" iz Sombora, gde se od februara 2018. godine realizuje projekat inkluzivnog džudoa pod sloganom "Džudo za sve". Cilj ovog projekta jeste da se omogući da osobe sa invaliditetom, svih uzrasta i bez obzira na teškoće, dobiju mogućnost da se bave džudoom. Iako u Srbiji ne postoje takmičenja prilagođena osobama ove populacije, Džudo klub "Bačka" je vodio svoje najbolje članove na 16. Internacionalni turnir inkluzivnog džudoa, koji je održan 10–13. maja 2018. godine u Raveni. Na turniru je osvojena jedna zlatna i jedna srebrna medalja, tako da se Džudo klub iz Sombora može pohvaliti ostvarenim rezultatom na prvom međunarodnom turniru inkluzvnog džudoa na kom je Srbija imala svoje predstavnike. U ostalim džudo klubovima u Srbiji, džudisti sa invaliditetom mogu trenirati zajedno sa ostalim članovima kluba. Kako se u tom slučaju ne radi o prilagođenom sportu (Nešković, 2009), jasno je da uslovi samo donekle mogu odgovarati osobama sa nekom vrstom invaliditeta. Pre svega, rad sa njima zahteva dodatnu pažnju i posvećenost, a u određenim slučajevima nemoguće pratiti je trening vežbača opšte populacije. Zbog toga je projekat „Džudo za sve" veoma važan kao prvi te vrste u Srbiji. Promocijom inkluzivnog džudoa ovaj sport postaje dostupniji osobama sa invaliditetom, čime se povećavaju mogućnosti uključivanje ove populacije u sport i podizanje svesti o važnosti sporta. Na velikim takmičenjima za osobe sa intelektualnim zaostajanjem Srbija do sada nije imala predstavnike, a i prisustvo dece sa ovim invaliditetom treninzima džudoa za sada su prava retkost.

Gluvi džudisti dosta uspešno mogu da treniraju sa sa sportistima koji nemaju oštećen sluh, a lep primer ovakve prakse je Džudo klub "Hrabro Srce", koji svoje treninge realizuje u Školi za oštećene sluhom "Stefan Dečanski". Ipak, Srbija još nije imala svoje predstavnike na velikim takmičenjima u džudou. Čini se da za tako nešto i nije postojalo neko posebno interesovanje, mada sjajni uspesi rvača nagoveštavaju da bi po sličnom inkluzivnom modelu (Kasum, Nastasić, Gligorov, 2011) i naši džudisti oštećenog sluha mogli da ostvare značajne rezultate. Potpuno gluvi takmičari iz Italije, bokser Karlo Orlandi (olimpijski pobednik 1928.) i rvač Ignacio Fabra (prvak sveta 1955., drugi na OI 1952. i 1956., drugi na SP 1962. i 1963.), američki rvač i poznati MMA borac Mat "Čekić" Hamil, mađarska mačevalka Ildika Rejto (dva zlata, tri srebra i dve bronze na OI 1964-1976., 5 zlata, 7 srebra i 3 bronze na SP 1958-1973), te Subotičanin Senad Rizvanović (prvak Evrope 1989.) samo su neki od velikih šampiona u borilačkim sportovima. Naravno, sličnih primera ima i u drugim sportovima, a američka košarkašica Tamika Katčings (4 puta olimpijski pobednik 2004-2016., 2 puta prvak sveta 2002. i 2010., treća na SP 2006.) i mnogi drugi vrhunski sportisti (Kasum, 2015), najbolji su primer da oštećenje sluha kod sportista nikako ne predstavlja nepremostivu prepreku za ostvarivanje vrhunskih rezultata.

Mada uključivanje osoba sa invaliditetom u sport u Srbiji nije masovna pojava, poslednjih godina ima pozitivnih pomaka. Slabovidi i slepi džudisti u Srbiji uglavnom treniraju zajedno sa džudistima koji nemaju problema sa vidom, a nekoliko klubova je pokušavalo da otvori i zasebne sekcije (Kasum, Nastasić, Gligorov, 2011). Na taj način džudo je postao dostupniji ovoj populaciji, što se može pozitivno odraziti na porast broja slabovidih osoba koji se odlučuju za borilačke sportove. Džudo za slepe i slabovide osobe praktikuje se u preko četrdeset zemalja širom sveta, a i Srbija je imala predstavnike na međunarodnim takmičenjima. Branislav Viktorović iz džudo kluba "Ruma" osvojio je deveto mesto na Svetskom prvenstvu 2002. godine u Rimu, kao i peto mesto na Evropskom prvenstvu održanom 2003. godine u Bromatu u Francuskoj. Bojan Nešković iz Džudo kluba "Crvena Zvezda" bio je jedini predstavnik Srbije na Prvenstvu Evrope za slepe i slabovide džudiste 2017. godine u Valsalu u Velikoj Britaniji (do 81 kg), dok je kao član DžK "Mladost", na Prvenstvu Evropske 2011. godine (Krovli, Velika Britanija) zauzeo sedmo mesto. Priliku da se bliže upoznaju sa ovim sportom imali su i studenti Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, pošto su u Hali Fakulteta održana prvenstva Srbije za slepe i slabovide džudiste 2013. i 2016. godine (Vujičić, 10.9.2013.; Biga, 12.12.2016.).

Iako u Srbiji postoji značajna inicijativa za integraciju osoba sa invaliditetom u društvo, potrebno je još dosta toga uraditi za ostvarivanje tog cilja. Programi vežbanja za osobe sa invaliditetom moraju imaju podršku šire društvene zajednice. Pored prilagođavanja javnog prevoza, sportskih objekata i prilaza osobama sa invaliditetom, kao i nabavke tehničke opreme, neophodno je i zaposliti stručne kadrove za rad sa ovim licima, ali i osposobljavanje već postojećeg osoblja u vidu raznih kurseva i seminara. U davanju inicijative za uključivanje dece sa invaliditetom u sport veliku ulogu igraju roditelji. U zavisnosti od vrste invaliditeta, uloga roditelja može biti značajna i u kasnijem periodu. Imajući u vidu činjenicu da je uloga roditelja individualizovana, obrazovne i sportske ustanove mogu i moraju igrati značajnu ulogu na širem planu. Promocijom različitih vrsta sportskih aktivnosti i organizovanjem sportskih događaja koji uključuju osobe sa invaliditetom, među decom se šire pozitivni stavovi o sportskoj inkluziji i društvenoj koheziji uopšte. Podrška lokalnih vlasti je takođe značajna pri organizaciji sportskih događaja, između ostalog i zbog finansijske potpore. U Srbiji postoje organizacije koje podržavaju ovakve manifestacije. Na primer, Sportski savez osoba sa invaliditetom Beograda organizovao je u septembru 2018. godine Međunarodne sportske igre za osobe sa invaliditetom pod nazivom Beograd open. Ipak, džudo nije bio u programu sportskih igara, što je samo jedan od pokazatelja o nedovoljnom interesovanju za borilačke sportove kod osoba sa invaliditetom u Srbiji. Napredak se može očekivati uz više projekata kao što je "Džudo za sve" i većom podrškom sportskih organizacija i ustanova za uključivanje ocoba sa invaliditetom u borilačke sportove, između ostalog i džudo. Pored rekreacije kao benefita samog po sebi, organizovanje sportskih manifestacija doprinosi i razvitku sportskog turizma (Hua, Ibrahim, Chiu 2013). U Srbiji je i turizam vezan za sport osoba sa invaliditetom još uvek dosta slabo razvijen, u poređenju sa drugim zemljama u svetu.

Zaključak

Redovna fizička aktivnost jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Izuzetno je važno podizanje svesti o važnosti sporta i fizičke aktivnosti, naročito za osobe koje imaju mentalnih ili fizičkih poteškoća. U tom smislu, važno je ugledati se na međunarodne modele sporta osoba sa invaliditetom. Programi za podizanje nivoa fizičke aktivnosti treba da obuhvate svu populaciju, naročito omladinu sa invaliditetom, a obrazovne i sportske ustanove igraju veoma važnu ulogu u stvaranju navika koje doprinose očuvanju i unapređenju zdravlja. Kroz sport se razvijaju zdrave navike, podiže samopouzdanje i razvijaju sposobnosti, naročito motoričke, koje su bitne u svakodnevnom životu. Osim toga, sportske aktivnosti su jedan od faktora koji olakšavaju integraciju osoba sa invaliditetom u društvo, a džudo predstavlja idealan izbor za ostvarivanje svih ovih ciljeva. Briga o osobama sa invaliditetom i unapređenje njihovog načina življenja pripadaju segmentu visokog društvenog standardna kome bi trebalo da teži svaka država (Ciliga, Trkulja-Petković, Delibašić, 2006), a promocijom različitih vrsta fizičke aktivnosti, kao i prilagođavanjem objekata i uslova za bavljenje sportom, značajno se doprinosi ostvarivanju tog cilja.

U Srbiji već postoje solidni objekti i materijalni uslovi za džudo osoba sa invaliditetom, ali je izostala ozbiljna promocija ovog sporta. Na toj promociji potrebno je raditi puno više nego što je to bio slučaj do sada, a potencijalni benefit svakako nas obavezuje na tako nešto. Nije nikakav problem na reklamnom plakatu dodati i mogućnost da se u trenažni proces uključe i osobe sa invalioditetom, objaviti članke i video materijale koji ilustruju trenažne aktivnosti pojedinaca sa invaliditetom, te dodatno medijski eksploatisati svaki nastup ovih sportista na zvaničnim takmičenjima. Na taj način se vrši i dodatna popularizacija i afirmacija kluba koji te aktivnosti sprovodi, ali i džudoa kao vrlo atraktivne sportske grane, tako da je korist od svega toga višestruka. Naravno, ne treba zanemariti ni finasijski efekat, jer je strategijom razvoja sporta u Srbiji, kao i programima razvoja sporta u opštinama i gradovima, kao jedan od prioriteta predviđeno značajnije uključivanje jedinica lokalne samouprave u finansiranje programskih aktivnosti iz oblasti sporta osoba sa invaliditetom. Pri tome, ovakve aktivnosti, pored logične saradnje sa sekretarijatima za sport i omladinu, otvaraju i dodatnu mogućnost značajne podrške i bliske saradnje sa sekretarijatima za socijalnu zaštitu i raznim kancelarijama za brigu o mladima, tako da pozitivni efekti mogu biti višestruki. Što se tiče stručnog rada, osposobljavanje za rad sa sportistima sa invaliditetom ne bi trebalo da predstavlja neki problem, pogotovo ne trenerima koji već rade u džudou. Postojeće visokoškolske ustanove kroz svoje aktuelne programe pružaju informacije o specifičnostima rada u sportu osoba sa invaliditetom, a kroz programe osposobljavanja za rad u sportu postoji mogućnost us-

merenja sportskih grana koje obuhvataju pojedine oblike invaliditeta (gluvi, slepi i slabovidi, intelektualno ometeni...). Pored toga, fakulteti često organizuju i stručne seminare, koji vrlo uspešno ovu problematiku čine dostupnom svim zainteresovanim slušaocima i nude mogućnosti za sticanje novih informacija i proširivanje postojećih znanja iz ove oblasti. Dobre mogućnosti za saradnju sa raznim institucijama već postoje, a svim zainteresovanima ne bi trebalo da bude teško da te mogućnosti iskoriste na najbolji mogući način.

Literatura

1. Aleksandrović, M., Jorgić, B. i Mirić, F. (2016). Holistički pristup adaptiranom fizičkom vežbanju. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Nišu.
2. Biga, B. (12.12.2016.). Državno judo prvenstvo Republike Srbije za slepe i slabovide 1-5. Dostupno 15.5.2019. na https://www.youtube.com/watch?v=hWKmujc6Vno , https://www.youtube.com/watch?v=M-ci0CfpIs3s , https://www.youtube.com/watch?v=q9ir0FEQj64 https://www.youtube.com/watch?v=6n-fqPqId_So https://www.youtube.com/watch?v=IMTT4mmc8dk
3. Ciliga, D, Trkulja-Petković, D. i Delibašić, Z. (2006). Kvaliteta rada u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH (282–286), Rovinj, 20-24 lipnja 2006.
4. Coaching Judo for Blind Athletes By Neil Ohlenkamp (2019). Info Judo. Dospupno 10.5.2019. na https://judoinfo.com/vicoach/
5. De Pauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). Disability Sport (2nd ed.). Champaign IL: Human Kinetics.
6. History of Judo in the deaf (2011). World Deaf Judo. Dostupno 15.5.2019. na http://judoman01.free.fr/history.php
7. Hua, K. P, Ibrahim, I., & Chiu, L. K. (2013). Sport Tourism: Physically-Disabled Sport Tourists Orientation, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 91, 257–269.
8. Ion-Ene1,M.,Roşu, D., Neofit,A. (2014). Judo adapted to the therapy of disabled children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 137, 37 – 42
9. Kasum G, Gligorov, S. i Nastasić-Stošković, T. Borilački sportovi za osobe sa invaliditetom. Fizička kultura, 65/1, 2011, 60–69.
10. Lolić, D. i Nurkić M. (2011). Razlike u motoričkim sposobnostima kod džudista različitog uzrasta. Sportske nauke i zdravlje, 1(2), 135–142.
11. Mc Cann, B. C. (1996). Sport for the disabled: the evolution from rehabilitation to competitive sport. TheBritish Journal of Sports Medicine, 30/4, 279–280.
12. Mereuta, E., &Mereuta, C. (2013). Quantitative mathematical models for assessing the psychological and pedagogical processes, 3rd World
13. Conference On Psychology, Counselling and Guidance, WCPCG-2012, Book Series:Procedia Social and Behavioral Sciences,Volume: 84,
14. Pages: 1606-1610
15. Mereuta, E., &Mereuta, C. (2013). Quantitative mathematical models for assessing the psychological and pedagogical processes, 3rd World
16. Conference On Psychology, Counselling and Guidance, WCPCG-2012, Book Series:Procedia Social and Behavioral Sciences,Volume: 84,
17. Pages: 1606-1610
18. Mereuta, E., &Mereuta, C. (2013). Quantitative mathematical models for assessing the psychological and pedagogical processes, 3rd World
19. Conference On Psychology, Counselling and Guidance, WCPCG-2012, Book Series:Procedia Social and Behavioral Sciences,Volume: 84,
20. Pages: 1606-1610
21. Mereuta, E., &Mereuta, C. (2013). Quantitative mathematical models for assessing the psychological and pedagogical processes, 3rd World
22. Conference On Psychology, Counselling and Guidance, WCPCG-2012, Book Series:Procedia Social and Behavioral Sciences,Volume: 84,
23. Pages: 1606-1610
24. Mereuta, E., & Mereuta C. (2013). Quantitative mathematical models for assessing the psychological and pedagogical processes. In: 3rd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance, WCPCG-2012, Book Series: Procedia Social and Behavioral Sciences, Volume: 84, Pages: 1606-1610.
25. Nešković, B. (2009). Sport lica oštećenog vida: integracija, specifičnosti, mogućnosti. Ljubovija: B. Nešković.
26. Pereira, R, Osborne, R, Cabral, S. I. C., & Da Silva, C. A. F. (2011). The Contribution of Sport as a Means of Inclusion in Discussions of Sustainable Development for Visually Disabled People, Physical Culture and Sport. Studies and Research, 53, 10–17.
27. Reports and Results of Judo in 1st Martial Arts EC in Yerevan, Armenia. (2.11.2015.). European Deaf Sport Organization. Attached documents: Repport EDSO Judo 1st European Championships. Dostupno 15.5.2019. na https://www.edso.eu/wp-content/uploads/2015/11/Repport-EDSO-Judo-1st-european-championships1.pdf
28. Vujičić, A. (10.9.2013.). Savremeni sport. Dospupno 10.5.2019. na http:// savremenisport.com/sportske-vesti/323/odrzano-prvenstvo-srbije-u-dzudou-za-slepe-i-slabovide
29. World Health Organization (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Article.18. Dostupno 15.5.2019. na
30. https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

OBLICI RADA I AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOM FIZIČKOM VASPITANJU

UDK: 796-053.4
Stručni članak

Miloš Nikolić[1]

[1]Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača, Pirot

Uvod

Fizički razvoj kroz fizičko vaspitanje dece predškolskog uzrasta odnosi se na podsticanje prirodnog rasta i razvoja, zadovoljavanje dečije potrebe za kretanjem i motornom aktivnošću i omogućavanje razvoja motornog potencijala (Bogosavljev, 1976). Deci se omogućava da upražnjavaju fizičke aktivnosti koje stimulišu razvijanje različitih veština, podstiču senzomotornu kordinaciju, doprinose razvijanju kontrole pokreta, osposobljavaju decu za praktikovanje pokreta koji uključuju veće mišićne grupe, pomažu im da uče motoričke igre sa pravilima i strukturom (Rodić, 2005).

Programski zadaci fizičkog vaspitanja dece u predškolskim ustanovama ostvaruju se kroz razne oblike organizacije telesnog vežbanja, odnosno kroz razne oblike rada. U našoj pedagoškoj praksi najčešće primenjivani oblici rada su čas fizičkog vaspitanja (kod starijih uzrasta), usmerena motorička aktivnost iz fizičkog vaspitanja, jutarnje telesno vežbanje, šetnje, izleti i slobodne aktivnosti (Višnjić, 2011). U praksi, najčešće primenjivani oblik rada na časovima fizičkog vaspitanja kod dece predškolskog uzrasta su usmerene motoričke aktivnosti i jutarnje telesno vežbanje, pa se samim tim kroz njihovu primenu u najvećoj meri ostvaruju zadaci fizičkog vaspitanja. U narednom izlaganju, daćemo osvrt na svaki od pomenutih oblika organizacije rada u fizičkom vaspitanju.

Čas fizičkog vaspitanja

Čas fizičkog vaspitanja je osnovni najčešći oblik organizacije telesnog vežbanja u školskom fizičkom vaspitanju, kao i u najstarijem uzrastu u predškolskim ustanovama, dok se kod mlađih grupa primenjuje nešto izmenjena struktura časa fizičkog vaspitanja – usmerena motorička aktivnost. Za razliku od časa fizičkog vaspitanja gde je vreme trajanja časa 45 minuta, vreme trajanja usmerenih aktivnosti je znatno kraće i traje 30, 25 i 20 minuta, zavisno od uzrastne grupe kod koje se primenjuje. Skraćivanje vremena trajanja časa prouzrokuje izmenu strukture kao i smanjenje dužine trajanja delova časa. Struktura časa fizičkog vaspitanja sastoji se iz četiri faze: uvodne, pripremne, glavne i završne (Milanović, Stamatović, 2003).

Prvi deo časa ili uvodni deo traje 3 do 5 minuta, a zadatak mu je da primenom odgovarajućih vežbi zagreje organizam, odnosno da zagreje i ubrza rad srčano – sudovnog i disajnog sistema, da zagreje celokupnu mišićnu muskulaturu, zglobove i da u celini pripremi organizam za veće fizičke napore koji slede u narednim fazama. Osnovna sredstva fizičkog vaspitanja kojima se ostvaruje ovaj zadatak uglavnom su vežbe hodanja i trčanja u kombinaciji sa drugim prirodnim oblicima kretanja (skakanje, provlačenje, puženje, preskakanje, penjanje...) (Blagajac, 1995).

Drugi deo časa ili pripremni deo traje 7-8 minuta, gde se vežbe oblikovanja koriste kao osnovna sredstva. To su uglavnom vežbe koje se koriste za jačanje, istezanje i labavljenje mišića glave, trupa i mišića nogu i stopala, vežbe za jačanje i pokretljivost u zglobovima koje u celini doprinose daljem zagrevanju organizma (Blagajac, 1995).

Glavni deo časa je najduži i traje 25 – 30 minuta. Osnovni zadaci i cilj časa je uticaj na telesni rast i razvoj opšte motorike primenom vežbanja za razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti brzine, snage, izdržljivosti, fleksibilnosti, okretnosti... Osnovna sredstva koja se koriste su prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, skakanje, puženje...), tehnički primenjena kretanja, elementarne i sportske igre, elementi sportova, ritmičke i plesne vežbe. U ovom delu časa se primenjuju najteže i najsloženije vežbe tako da je i opterećenje u ovom delu časa najveće a time je i uticaj na psihofizički razvoj dece najzačajniji (Blagajac, 1995).

UDK: 796-053.4
Stručni članak

Završni deo časa traje 3 do 5 minuta. Funkcije treba dovesti na manji nivo, ali ne toliko da bude kao na početku aktivnosti, već treba davati aktivnosti koje nemaju veliki volumen rada. Deca se mogu pustiti ranije kako bi se presvukla i obavila higijenske radnje i fiziološke potrebe (Blagajac, 1995).

Usmerena motorička aktivnost

Usmerena aktivnost je dominantan oblik u organizovanom vežbanju i predstavlja zaokruženu celinu vezanu za realizaciju određenih zadataka, a karika je u nizu aktivnosti jednog područja. Organizovanje sa ovakvim oblikom rada traži deobu građe na celinu, pa se i određene teme rasčlanjuju na jedinice i na tim jedinicama (aktivnostima) se realizuju postavljeni zadaci. Postoji određena šema usmerene aktivnosti i to: uvodni deo, glavni, završni i svaki od njih ima svoje zadatke koji su usmereni ka glavnom delu aktivnosti.

Da bi uspešno realizovali postavljene ciljeve i zadatke usmerene aktivnosti iz fizičkog vaspitanja, nužno je pre početka vežbanja obaviti određene radnje u organizacionom smislu. Potrebno je decu okupiti na određenom prostoru kao jednu celinu u određenim formacijama, kao: krug, polukrug, vrsta, red, slobodno razmeštanje, razmeštanje kao ptice na žici i sl. Nakon toga sledi dogovor sa decom o načinu komunikacije, odnosno dogovor sa decom šta i kako treba da rade na određene zahteve vaspitača, gde i koju formaciju da zauzmu, kako da stoje, u kom stavu, kako da se okrenu na jednu ili na drugu stranu i dr. Nakon izabrane i prihvaćene formacije prelazi se na planirano vežbanje po fazama aktivnosti (uvodni, glavni i završni).

Uvodni deo aktivnosti traje 3 - 7 minuta, zavisno od uzrasta dece, odnosno od ukupnog trajanja aktivnosti, tako da bi za mladju uzrasnu grupu ovaj deo trajao 3 - 4 minuta, za srednju grupu od 4 - 5 minuta i za stariju grupu 5 - 7 minuta. Ovaj deo aktivnosti ima zadatak da uvede organizam u napornije vežbanje, da pojača rad svih sistema organa, da podstakne rad krvotoka i disanje, da se zagreju mišići, zglobovi i da se organizam pripremi u celini za napornije vežbanje koje predstoji u glavnom delu. Pored toga, zadatak je i stvaranje vedrog raspoloženja kod dece, da se deca više motivišu za rad i da se zainteresuju za aktivnost. U uvodnom delu aktivnosti uglavnom se koriste razni oblici hodanja, trčanja, poskakivanja, a ako se u starijoj grupi koriste igre, trčanje se može kombinovati sa provlačenjem, penjanjem ili skakanjem. Vežbanje u ovom delu aktivnosti nastavlja se primenom vežbi oblikovanja, to su jednostavnije vežbe za jačanje, istezanje i labavljenje mišića ruku, ramenog pojasa, trupa, karličnog pojasa i nogu. Kod primene pomenutih prirodnih oblika kretanja, pokretnih igara i vežbi oblikovanja, treba motivisati decu primenom raznih formi organizacije vežbanja, primenjivati rekvizite i muziku, a posebno su za decu interesantne imitacije i podržavanja.

Glavni deo aktivnosti traje 10 - 20 minuta u zavisnosti od uzrasta dece kod kojeg se primenjuje. Vreme trajanja ovog dela aktivnosti za mladju grupu 7 - 10 minuta, srednju grupu 10 - 15 minuta i stariju grupu 15 - 20 minuta. Postavljeni zadaci aktivnosti u celini najvećim delom se ostvaruju u ovoj fazi, u njoj se konačno i realizuje osnovni zadatak, odnosno, u njoj se realizuje planirana jedinica usmerene aktivnosti koja je istaknuta u pisanoj pripremi. Ovaj deo i vremenski traje najduže i na njemu se postiže najveće opterećenje dece, i to su u osnovi razlozi zbog kojih se često ističe da je ovo najvažniji deo aktivnosti, mada sve faze su važne i svaka od njih ima svoje mesto u ukupnoj strukturi aktivnosti i svoju ulogu u ukupnom doprinosu u njenoj efikasnosti. Zadaci koji se ostvaruju u ovom delu aktivnosti uglavnom se poklapaju sa zadacima fizičkog vaspitanja, koji se odnose na rast i razvoj dece, učvršćivanje zdravlja, usavršavanje motorike razvoj drugarstva, socijalizacija, kolektivizam i druge kvalitete ličnosti. U okviru osnovnog dela vežbanje se sprovodi u dva dela: glavni A i glavni B. U prvom delu se dete obrazuje (uči nešto novo), a drugi deo služi za primenu stečenih znanja. U organizaciji ovog dela aktivnosti najčešće dominiraju individualni oblik rada, frontalni i grupni. Prvi način, individualni oblik rada je kada svaki pojedinac radi sam na svom prostoru, bez vremenskih opterećenja, koristi se pretežno na treninzima i neprihvatljiv je za rad za velikim brojem dece. Frontalni oblik rada dominira u ovom delu, i odnosi se na to da cela grupa istovremeno radi jedan zadatak. Treći je grupni način rada, kod koga grupe mogu raditi isti ili različiti zadatak, a broj grupa zavisi od broja dece na aktivnostima. Postoje stalne i privremene grupe, kao i prigodne grupe, a najoptimalnije je da se grupe formiraju po motoričkoj sposobnosti dece. Deca koja su najsposobnija dobijaju težu varijantu zadat-

ka, od onih sa nižim sposobnostima, te grupe nisu stalne, već kako dete napreduje ide u bolju grupu. Zadaci koji se postavljaju u ovom delu ne smeju angažovati samo jednu grupu mišića.

U drugom delu glavnog dela aktivnosti, primenjuju se stečena znanja u složenim situacijama. Vežbanje se zasniva na raznovrsnim oblicima kretanja, pojedinačno, u kombinaciji i u obliku prepreka– poligona. Realizacija zadataka zahteva primenu raznovrsnih sprava i rekvizita koji mogu biti postavljeni u nizu, u dva niza, u obliku elipse i dr. Tu se deci daju igre i štafetna takmičenja, pa se desi da deca kroz igru zaborave vaspitača koji se uključuje u igru samo kada je neophodno.

Završni deo aktivnosti traje od 3 - 5 minuta, kako smo već istakli zavisno od uzrasne grupe odnosno od ukupnog trajanja cele aktivnosti. Osnovni zadatak je da se prikladnim aktivnostiima ostvari psihofizičko rasterećenje, odnosno smirivanje svih funkcija i sistema organizma i dovođenje u stanje koje je bilo pre početka aktivnosti ili približno tom stanju. Sredstva, odnosno vežbe, koje se koriste su lakše, mirnije, ne zahtevaju veće telesno angažovanje, pošto nam je osnovni cilj da se telesna aktivnost i intenzitet vežbanja znatno smanje. Kao sadržaj aktivnosti najčešće se koriste mirne dečije igre, a mogu se primenjivati razni oblici kretanja, pre svega hodanje, uz pevanje i zadati ritam, muzičku pratnju, a nekad će biti i sadržaj razgovor o protekloj aktivnosti.

Jutarnje telesno vežbanje

Jutarnje telesno vežbanje kao jedan od oblika rada u fizičkom vaspitanju dece predškolskog uzrasta, primenjuje se svakodnevno u svim uzrasnim grupama. Ovaj oblik telesnih aktivnosti izvodi se svakog dana, posle spavanja i pre doručka, a može se primenjivati i kasnije nakon prepodnevne užine oko 10 časova. To je neophodno, kako zbog podsticaja rada velikih funkcija posle spavanja, tako i zbog stvaranja dobrog raspoloženja i sticanje navika za svakodnevno vežbanje. Vežbanje traje od 6 - 10 minuta, zavisno od uzrasne grupe u prvom redu, kao i drugih okolnosti: izbor vežbi, oblik rada, mesto izvođenja, prethodna aktivnost ili neaktivnost dece i dr. Cilj ovog vežbanja je da se primenom odgovarajućih vežbi ubrza rad svih unutrašnjih organa i sistema, da se pojača krvotok i disanje, da se pojača ishrana svih organa i sistema, svih ćelija organizma, svih mišića, veza i zglobova kao najangažovanijih sistema u motorici.

Vežbe koje se najčešće koriste tokom ove aktivnosti su razne forme prirodnog oblika kretanja , kao hodanje, lagano trčanje, razni poskoci i skokovi, vežbe za jačanje pojedinih mišića i mišićnih grupa, prikladne pokretne igrice, plesni koraci i dr. Vežbanje treba početi laganim hodanjem, zatim prelaskom u trčanje, pa naizmenično hodanje – trčanje, kombinacija pomenutih oblika sa poskocima i skokovima, da bi se potom prešlo na vežbe za mišiće sve tri regije (ruke, rameni pojas, trup, karlice i noge), sa ciljem njihovog jačanja, istezanja, labavljenja, a sve u funkciji pravilnog rasta i razvoja, pravilnog držanja tela, očuvanje i jačanje zdravlja dece. Jutarnje vežbanje po mogućnosti treba izvoditi na otvorenom prostoru, a ako to vremenske prilike ne dozvoljavaju, izvodi se u zatvorenom prostoru, fiskulturnoj sali, učionici, hodniku, bitno je da se obezbedi dovoljno prostora za vežbanje i da se vežba u higijenskim uslovima. Da bi se deca motivisala za aktivnije učešće u vežbanju, treba koristiti razne sprave, rekvizite, a nastojati da se koristi što više muzika u toku vežbanja.

Šetnje i izleti

Šetnje i izleti kao organizacioni oblik rada u fizičkom vaspitanju dece predškolskog uzrasta zauzimaju značajno mesto u njihovim planovima i programima. To je razmljivo kada se zna koji se zadaci mogu ostvariti primenom tih aktivnosti, odnosno kada se zna šta je njihov sadržaj i efekti koji se mogu ostvariti njihovom primenom. Sadržaj aktivnosti koje se realizuju, uglavnom su istrajna hodanja, nekad kombinovana i sa drugim oblicima prirodnih kretanja, kao i pokretnom igrom.

Značajno mesto u planovima rada zauzimaju pomenute aktivnosti upravo u tome što se izvode u prirodi, na suncu i svežem vazduhu, u zdravoj ekološkoj sredini, nekad i u promenljivim vremenskim uslovima. Sve to povoljno utiče na stvaranje otpornosti dečijeg organizma na razne bolesti, a svakako i na opšte jačanje i učvršćivanje zdravlja, kao i na upoznavanje dece sa prirodom i okolinom koja ih okružuje.

UDK: 796-053.4
Stručni članak

Šetnja je jedna od obaveznih formi rada u predškolskim ustanovama i izvodi se sa ciljem da se deca primenom hodanja telesno aktiviraju, da se pređe određena udaljenost i upozna okolina, posebno šta se to dešava u prirodi i uz uticaj prirodnih činioca (vazduh, sunce...), sa ciljem da deca promene sredinu svakodnevnog boravka, da dožive nešto novo i interesantno, što će ih razveseliti i probuditi emocije i što će zadržati njihovu pažnju. Šetnje se organizuju jednom nedeljno u svim grupama ali sa različitim trajanjem. Vreme trajanja šetnje za mladje grupe je je od 10 - 15 minuta (do 1000m), srednje grupe do 20 minuta (1500m), i starije do 30 minuta (2000m). Obično se izvode do obližnjeg proplanka, parka, druge dečije ustanove, sportskog terena, kao i drugih objekata i ustanova vezanih za istoriju i kulturu. Tempo kretenja određuju deca koja su napred, i to su obično ona koja su u fizičkom smislu manje spremnija, jer u suprotnom, ako bi sposobnija deca bila napred ostali ne bi mogli da prate ritam, kolona bi se razvukla što bi dovelo do određenih poteškoća u realizaciji izleta. Vaspitač je taj koji je zadužen za bezbednost dece, obično se nalazi na kraju kolone, ili ispred njih kada to zahteva trenutna situacija kao što je prelazak preko puta, pruge, semafora i sl. Posebna pažnja se obraća na oblačenje dece, važno je da budu prikladno obučena u odnosu na vreme i trenutnu temperaturu vazduha, da u kretanju mogu lako da se raskomote i ponovo brzo obuku, da pruža optimalnu zaštitu od hladnoće, vetra ili kiše (Ratković, 2010).

Izleti sa decom predškolskog uzrasta se uglavnom organizuju sa decom starije uzrasne grupe, do obližnjeg izletišta, prevoznim sredstvima, najčešće autobusom. Mesto izleta ne treba biti dalje od 30 - 40km. Izbor izletišta treba da bude ranije planiran, kao i aktivnosti koje će biti na njemu sprovedene. Izleti mogu biti poludnevni i celodnevni. Najpogodnije vreme za izlet je proleće i jesen, treba izbegavati izlete po hladnom i previše toplom vremenu. U vezi sa organizacijom izleta mora se predvideti i niz drugih detalja kao: prevoz, vreme odlaska i povratka, odeća, hrana, rekviziti koje treba poneti i obaveštenje roditeljima.

Slobodne aktivnosti

Slobodne aktivnosti predstavljaju formu rada, gde deci treba omogućiti da slobodno, po svojoj želji, u manjoj grupi biraju odgovarajuće telesne aktivnosti kojima će se baviti (Ratković, 2009). Ovaj oblik rada treba primenjivati povremeno i tako pružiti deci mogućnost za ličnu igru i aktivan odmor. Deca sama biraju sredstva i aktivnosti koje najviše vole, takođe se samostalno i slobodno opredeljuju za sprave i rekvizite koje će pri tome koristiti. U zavisnosti od toga gde će se slobodne aktivnosti obaviti (sala, dvorište ili drugi otvoreni prostor), vaspitač je dužan da obezbedi deci rekvizite: lopte, mete, obručeve, čunjeve, tobogane, rolere i dr. U toku aktivnosti vaspitač prati decu, podstiče, usmerava, pohvaljuje i inrveniše ako se ukaže potreba za to, ali to treba da čini tako da deca ne osete da im se nešto nameće, već kao da su to i sami želeli. Prilikom praćenja dece, vaspitač će imati mogućnosti da upozna decu i njihove sposobnosti i interesovanja kako bi to koristio u svakodnevnom radu.

Zaključak

Fizičko vaspitanje treba da doprinese razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti: brzine, snage, izdržljivosti, pokretljivosti, kordinaciji, preciznosti i ravnoteži. Izborom i primenom odgovarajućih vežbi treba ostvariti uticaj na jačanje pojedinih mišića i mišićnih grupa, što je veoma značajno kako sa stanovišta pravilnog rasta i razvoja dece tako i razvoja njihove motorike, odnosno njihovih motoričkih sposobnosti. Osnovni uslov da se zadaci fizičkog vaspitanja ostvare kako u predškolskom dobu tako i kasnije, jeste da telesna vežba postane navika i potreba za svakodnevnim vežbanjem. Ta navika se može formirati i stabilizovati ako se telesno vežbanje sisitemski organizuje tako da je primereno uzrastu, da bude dovoljno interesantno i atraktivno, da deci pruža radost i zadovoljstvo.

Kroz fizičko vaspitanje, odnosno kroz sve oblike fizičkog vaspitanja, usmerena motorička aktivnost, jutarnje telesno vežbanje, šetnje, izleti, slobodne aktivnosti, kod dece se razvija smisao za saradnju, druženje, stiče se i razvija smisao za kolektivan rad. Redovne aktivnosti dece kroz razne forme telesnog vežbanja povoljno utiču na jačanje i učvršćivanje njihovog zdravlja i stvaranju otpornosti prema raznim bolestima. Savremeni način života kojeg karakteriše brz tempo života, velike promene u načinu života u odnosu na prethodne generacije, drastično smanjenje telesne aktivnosti zbog ogromnog na-

pretka tehnike, čovekove aktivnosti su svedene na minimum, sto ugrožava samu prirodu čoveka i njegovo biće.

UDK: 796-053.4
Stručni članak

Literatura

1. Blagajac, S. (1995). Igra mi je hrana, metodika fizičkog vaspitanja (skripta), Pedagoška akademija za vaspitače, Beograd.
2. Bogosavljev, M. (1976). Telesno vaspitanje dece u predškolskim ustanovama, Zavod za udzbenike, Beograd.
3. Višnjić, D., Jovanović, A. (2011). Osnove predškolskog fizičkog vaspitanja, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
4. Milanović, Lj. i Stamatović, M. (2003). Metodika fizičkog vaspitanja, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd.
5. Rodić, N. (2000). Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Učiteljski fakultet, Sombor.
6. Ratković, R. (2009). Metodika fizičkog vaspitanja, Djurdjevdan, Arandjelovac.
7. Ratković, R. (2010). Telesno vaspitanje najmlađih u slici i reči, Đurđevdan, Aranđelovac.

UDK: 796:613-053.5
Stručni članak

ZNAČAJ TUŠIRANJA NAKON VEŽBANJA KOD DECE ŠKOLSKOG UZRASTA

Dušan Lekić[1]

[1]X gimnazija "Mihailo Pupin", Beograd

Svi smo svesni problema koji se javljaju u modernom društvu, a koji su u vezi sa različitim oboljenjima kako kod dece tako i kod odraslih. Ono na šta bi trebalo skrenuti pažnju tiče se naših najmlađih. Od samog polaska u školu pa sve do velike mature ali i kasnije, decu je potrebno usmeravati ka sticanju navike da svakodnevno upražnjavaju neku fizičku aktivnost. Prvenstveno je to zadatak porodice ali i profesora fizičkog vaspitanja. Međutim, usled prevelikog broja obaveza, roditelji u velikom broju slučajeva zanemaruju ovaj značaj te tako dovode decu u nezavidan položaj. Na profesorima je onda da ispravljaju određene greške što je dosta teško. Dosta lakše bi bilo da postoji jedan kontinuitet u vežbanju i u aktivnostima nakon vežbanja koji će svima olakšati posao.

Koliki je značaj vežbanja svima nam je poznato i dosta ljudi se trudi da upražnjava neku fizičku aktivnost ali u današnje vreme imamo jedan paradoks koji se ogleda u tome da sve više ljudi vežba, a da je istovremeno sve više bolesnih. Negde "debelo" grešimo. Smatram da se greška ogleda u tome da se ne bavimo prevencijom na vreme nego onda kada je to već kasno. Prevencija počinje od najranijeg doba i mora biti zastupljena prvenstveno u oblasti pravilne ishrane, a onda i u vidu pravilnog vežbanja. Jer mi smo ipak "sportska" nacija, a to treba opravdati i u pogledu zdravlja.

Kada govorimo o nastavi fizičkog vaspitanja u školama svi se slažu da je taj predmet veoma važan i da se svrstava u tri najbitnija predmeta u obrazovanju, pored srpskog jezika i matematike.

Ali da li se ispunjavaju svi uslovi da bi se nastava odvijala što efikasnije?

Nikako. Naš predmet je veoma specifičan i većini kolega iz drugih oblasti je teško da to shvate. Pored adekvatnog prostora, opreme i rekvizita koji će deci omogućiti što prijatniji rad, potrebno je još nešto što će ih dodatno podstaći na rad ali i adekvatno opustiti, oraspoložiti i uliti novu energiju nakon vežbanja kako bi bili spremni za dalji boravak u školi. Ono o čemu bi trebalo govoriti jesu osnovni higijenski uslovi koji su neizostavna karika u kompletnom izvođenju nastave fizičkog vaspitanja.

Zašto su higijenski uslovi toliko važni? Zašto nije "razbacivanje" novca obezbediti deci adekvatne svlačionice, umivaonike, toalete i tuš-kabine?

Zato što sve to utiče na njihovo zdravlje.

Deci je potrebna osnovna sportska higijena. Nikakvo opravdanje nije potrebno zbog čega je važno da se najmanje ruke operu kako pre tako i posle vežbanja. Svi znamo da "pre i posle jela, ruke treba prati...". Ali ne treba to raditi da se "mati" ne bi ljutila i opominjala nas već je potrebno deci podići svest da je to osnova higijene koja može da im koristi. Isto tako se treba pripremiti i za vežbanje. Dotrajale sale, nedovoljan broj umivaonika, nedostatak tuš-kabina, neadekvatni toaleti, sve to na neki način smanjuje želju učenika da se opušteno upuste u vežbanje.

Iz mog razgovora sa učenicima, više od 80 posto njih bi se prijatnije osećalo kada bi bez žurbe moglo da se sredi nakon časa i pripremi za dalju nastavu.

Zašto je to tako?

Prva stvar je želja svakog od nas da se, posle vežbanja koje rezultira znojenjem, istuširа. Sve ono što se znojenjem izbaci iz organizma potrebno je ukloniti sa tela. Tuširanje ima veliki uticaj na kompletan organizam i njegovo zdravlje. Pored toga, voda nako vežbanja povećava našu psihološku snagu, popravlja raspoloženje kao i kognitivne funkcije. Poznato je da se za vreme vežbanja u organizmu stvaraju različite materije

koje je potrebno eliminisati ili transformisati. Da bi se to desilo, potrebno je da krv dođe do jetre i bubrega. Sa druge strane, dešava se da se ta krv duže zadržava u perifernim delovima tela što usporava eliminaciju ovih materija. Da bi se ovaj proces ubrzao potrebno je da ta krv dođe do centralnog krvotoka i do svih većih organa. Ovo može da se postigne tuširanjem hladnom vodom koja će potisnuti krv sa periferije ka centru. Naizmenična promena temperature vode tokom tuširanja isto tako nam može pomoći da se brže oporavimo nakon vežbanja. Tuširanje hladnom vodom kao i naizmenično kupanje toplom pa hladnom vodom nakon vežbanja direktno utiče i na poboljšanje sportskih rezultata. Topla voda takođe ima svoje benefite koji se ogledaju kroz ublažavanje bola u mišićima, smanjenju umora i stresa, lučenje hormona sreće, ublažavanje glavobolje, otvaranje pora i čišćenje kože, ublažavanje simptoma gripa i prehlade, pospešivanje iskašljavanja i tako redom.

Jednom rečju, energija vode itekako utiče na poboljšanje statusa organizma i pomaže nam da se oslobodimo stresa koji je svakodnevno prisutan.

Dakle, nakon fizičkog vežbanja veoma je bitno smirivanje fizioloških funkcija. Svi oni produkti fizičkog napora, kako u organizmu, tako i van njega (znojenje) potrebno je da u što kraćem roku budu eliminisani kako organizam što pre bio spreman za dalje aktivnosti. Sa svim ovim konceptima decu treba upoznati još pre nego što krenu u školu. Polako ih navikavati na neke stvari koje će im kasnije koristiti u životu. Problem koji može da se javi kada je u pitanju tuširanje nakon vežbanja je taj da pojedinoj deci može da bude nelagodno zbog drugih. Ili jednostavno nemaju tu naviku koja se stiče i kod kuće u najranijoj dobi.

Naime, jedna britanska studija koja je obuhvatila decu srednjoškolskog uzrasta je pokazala da 53 procenta dečaka i 68 procenata devojčica se ne tuširа nakon časa fizičkog vaspitanja. Ispostavilo se da deca koja se tuširaju imaju već tu naviku jer su fizički aktivna zajedno sa svojim roditeljima dok deca koja kod kuće nisu dovoljno aktivna, izbegavaju da budu aktivna i na času fizičkog vaspitanja kako ne bi morala posle toga da se tuširaju. Iz toga je naravno proizašla i činjenica da deca koja se tuširaju, odnosno koja su aktivnija na času fizičkog vaspitanja, kao i kod kuće, imaju bolji kardiorespiratorni fitnes indeks od dece koja to ne čine.

Za podsticaj dece za vežbanjem nije potrebno previše. Uslove za zdravije vežbanje nije teško stvoriti. Dovoljan je dobro osmišljen prostor gde bi svaki učenik imao svoj kutak ukoliko mu je to potrebno. Paravani sa izdvojenim tuš-kabinama bi bilo jedno od rešenja samo je potrebno pokrenuti projekat koji bi dotakao jednu novu sferu nastave fizičkog vaspitanja a to je “zdravlje nakon vežbanja”. Naravno, i stanovnici zapadnih zemalja se žale na to da su im deca premalo aktivna i da nemaju naviku da se relaksiraju pomoću vode nakon vežbanja. Zbog toga bi bilo poželjno da se mi kao “sportska” nacija okrenemo onome u čemu smo dobri i da tuđe greške okrenemo u našu korist. Čini se da bismo mogli lako da prednjačimo bar u oblasti fizičke kulture samo ako bi bilo dovoljno razumevanja od strane ljudi koji su na vrhu struke.

Ovo nije problem samo kod nas, već svugde u svetu. Sportska kultura kod dece nije baš na zavidnom nivou. U doba korporativnog kapitalizma, kada se u okviru porodice nema dovoljno vremena za bavljenje decom, kada roditelji nisu u stanju “klincima” da objasne zašto je važno vežbati, biti što više aktivan i kako posle toga povratiti izgubljenu energiju, dolazimo do toga da su nam deca sve nervoznija jer ne znaju na koji način sebi mogu da pomognu. Deca upijaju negativnu energiju koja im se servira svakodnevno, a stariji nisu ni svesni koliko malo je potrebno da se stvari preokrenu u opštu korist.

Zbog svega toga, mi kao profesori fizičkog vaspitanja imamo dodatni zadatak da učenicima svakoga dana objašnjavamo kako sebi da olakšaju školske dane, a kasnije ceo život. Potrebno je da ih opustimo koliko je to moguće zato što većina kolega iz drugih oblasti (čast izuzecima) to neće uraditi, jer smatra da deca moraju da se “čeliče” ne bi li kasnije bila otpornija na stres. Pritom ili ne znaju ili zaboravljaju da je stres kumulativan i da naš organizam sve “pamti” te zbog toga u poslednje vreme imamo drastično spuštenu starosnu granicu od obolevanja od različitih bolesti. Decu treba oslobađati od stresa, a ne raditi suprotno.

Ako je u zdravom telu zdrav duh onda telo treba održavati što zdravijim. A upravo je voda ta koja nam može pomoći u svemu tome i zašto onda decu ne bismo ojačali hladnim tušem ako se od davnina zna za benefite hladnih kupki koje okrepljuju naše telo i daju nam novi polet.

UDK: 796:613-053.5
Stručni članak

Sada samo zamislite decu koja sa časa fizičkog vaspitanja odu odmornija, raspoloženija i sa više energije nego što su na čas došla.

Ko ne bi iskoristio pogodnosti prijatnog ambijenta da bi se bolje osećao i nastavio dan nasmejan i zadovoljan? Da li ljudi koji "brinu" o našem školstvu uopšte imaju uvid u problematiku sportske struke?

Da bi ceo ovaj "ritual" vežbanja i oporavka nakon vežbanja uopšte bio moguć potrebno je promeniti i koncept planiranja nastave fizičkog vaspitanja. Deci je neophodno dati vremena da se bave vežbanjem kako bi izbegla dodatni stres i pritisak na času fizičkog koji nameće 45-o minutni režim nastave. Jer poenta našeg časa je da deca budu u pokretu, da zaborave školske brige, da budu nasmejana i opuštena. Ako zaista želimo da nam omladina ne bude svakodnevno namrgođena, da bude zdravija i srećnija onda joj treba obezbediti odgovarajuće uslove. Pošto su istraživanja pokazala da su deca na času fizičkog vaspitanja, koji traje 45 minuta, svega 9 minuta kretno aktivna onda je neophodno menjati neke stvari. To vreme koje oni utroše na kretanje nije ni približno dovoljno da se njihov lokomotorni i fiziološki aparat dovede u stanje efikasnosti. Ponovo, istraživanja su pokazala da je dovoljno svega pola sata neaktivnosti, odnosno boravka tela u jednom položaju, da se ono odvikne od željene efikasnosti. Ako se stvari gledaju iz ovog ugla, školarci su u velikom problemu jer su praktično sve vreme dok su u školi u sedentarnom režimu. Smatra se da nakon 30-o minutnog mirovanja, čak ni aktivnost koja traje i do 2 časa, nije dovoljna da stvari vrati u "normalu". Sa 2 časa fizičkog vaspitanja nedeljno i sa otprilike 30 "sedentarnih" koji traju po 45 minuta sasvim je logično da su deca u velikom problemu.

Zbog ovoga je potrebno da čas fizičkog vaspitanja traje najmanje 60 minuta a idealno bi bilo da se nastava odvija po principu blokova. U tih sat i po vremena može sve da se postigne. Ovo iziskuje i povećanje nedeljnog broja časova. Sa minimumom od 4 časa (2 bloka nedeljno), a opet idealno bi bilo da deca imaju 6 časova, uz poštovanje svih principa vežbanja, moglo bi se reći da smo na pravom putu da nešto popravimo. Uporedo sa ivim principima bi trebalo razmisliti i o tome da sportske sale uvek budu dostupne deci. To podrazumeva da i nakon nastave imaju mesto gde će biti fizički aktivni a ne da se traže izgovori da škola mora da iznajmljuje salu kako bi obezbedila dodatna sredstva.

Radi zdravije nacije potrebno je sistemski promeniti dosta stvari. No, realnost je potpuno drugačija. Neki se hvale otvaranjem novih škola, novih fiskulturnih sala bez konsultovanja struke. Prostora ima ali je izgleda teško još malo proširiti sportski kapacitet kako bi deca imala osećaj slobode pri kretanju. Ovo se odnosi na školske sale koje čak nemaju ni dimenzije košarkaškog igrališta. Ako neko zaista misli da je nešto grandiozno uradio time što decu drži kao ptice u kavezu onda se grdno prevario. Prostor za fizičko vaspitanje više treba da liči na grčku palestru nego na kutiju šibica.

Zašto se deci ne bi obezbedio prostor koji je nalik na fitnes centar?

Prostor koji je funkcionalan i gde će se deca osećati prijatno. Da to bude njihovo mesto za rekreaciju i relaksaciju.

MODERNI TRENER U DIGITALNOM SVETU

UDK: 796.071.4:004
Stručni članak

Goran Obradović[1]

[1]Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd

Sažetak.
U poslednjih dvadeset godina internet je drastično promenio životni stil pojedinca. Ovaj tehnološki razvoj uticao je na otvaranje novih mogućnosti u oblasti fizičkog vežbanja. Razvojem digitalnog sveta pojam trenera i njegova uloga poprimaju novu dimenziju. Potreba za stručnjakom koji vežbanje može pouzdano i efikasno da prilagodi životnom stilu pojedinca je sve veća. Međutim, stručnjacima iz oblasti fizičkog vežbanja nedostaju znanja koja digitalni svet diktira, te u mnogome smanjuje njihov angažman i prenošenje stručnog znanja. Stoga je vreme da se stručni kadar osvesti i prepozna mogućnosti koje digitalni svet pruža.
Ključne reči: internet, onlajn trening

Abstract.
Over the past twenty years, the Internet has drastically changed people's lifestyle. This technological development has influenced the emergence of new opportunities in the field of physical exercise. By development of digital world the concept of trainers and their role ake on a new dimension. The need for experts that can reliably and efficiently adjust exercising to the individual's lifestyle is significantly growing. However, experts in the field of physical exercise lack the knowledge that the digital world dictates, and greatly reduces their engagement and the transfer of professional knowledge. Therefore, it is time for the professional staff to waken and recognize the opportunities offered by the digital world.
Key words: internet, online training

Uvod

Svet se ubrzano menja. Pre samo nekoliko dana sam razgovarao sa svojom bakom kada mi je rekla: „Ukoliko bi ljudi iz moje generacije, koji nisu više živi, mogli da se probude za trenutak, veoma bi teško bilo ubediti ih da je u pitanju 2019. godina, a ne neki vanzemaljski svet."

Mogućnost da obavljamo poslove preko laptopa bilo gde u svetu, a da pritom zarađujemo od toga, zatim kupovina stvari preko interneta, i sve to sa samo par klikova na vašem mobilnom uređaju, kao i razgovor sa rodbinom dok ih gledate preko ekrana koja živi na drugom kontinentu čini se kao veliki korak koji se dogodio u prethodnih 20 godina. Pre samo 15 godina, većinu svog vremena za računarom provodio sam u čuvenom „Windows-ovom" programu „Paint" pokušavajući mišem da nacrtam kuću sa dvorištem kakvu sam mogao da nacrtam rukom. Onda je došao Internet. Teško ko je tada mogao da poveruje da ćemo u istom životnom veku baš zahvaljujući internetu moći da se edukujemo, kupujemo stvari, komuniciramo sa svetom, kao i da obavljamo poslove za koje smo plaćeni. Ovaj digitalni svet se tako brzo uvukao u živote ljudi, da nismo stigli ni da razmislimo u kom smeru taj put vodi, a da smo svi postali zavisnici istog. Upravo danas je to realnost koju živimo. U skladu sa tim, najbolje što možemo da učinimo jeste da pokušamo da razumemo kako taj svet funkcioniše, i da mu kao ambasadori struke kojom se bavimo damo svoj doprinos. Činjenica je da mladi koristeći internet uče i stvaraju nova interesovanja. Stoga, stručnjaci iz svih profesija, podjednako su odgovorni da prihvate novi svet, da diskutuju i pronađu najbolja rešenja, te da svoje vizije i znanja na pravi način prenesu novim generacijama.

Nova obrazovna platforma i digitalna integracija

Pre samo godinu dana, kada bismo na internet pretraživaču „Google" ukucali pojam „sprint running training" mogli bismo da očekujemo da prvi rezultati te pretrage budu blogovi koji se bave ovom tematikom. Međutim, danas, za istu tu pretragu dobili bismo precizno određen predlog treninga sprinterskog trčanja. S obzirom da je svima omogućeno da pišu i postavljaju sadržaje o raznim temama, internet je postao nepresušan izvor različitih podataka. Stoga već danas, svedočimo sistematizaciji i objedinjavanju znanja. Najveći digitalni gigant „Google" polako bira određene izvore kako bi postepeno i sam ponudio rešenja za ono što vas interesuje. S tim u vezi, svedoci smo razvoja digitalnog entiteta koji prikuplja sadržaje, selektuje i na kraju nudi rešenja. Da li je ovo nova riznica znanja koja će vremenom preuzeti apsolutnu kontrolu nas ljudima? Da li je čovek napravio mašinu koja će moći da ponudi više od njega samog? Svidelo

UDK: 796.071.4:004
Stručni članak

se nama to ili ne, moramo biti svesni da svakodnevnim korišćenjem interneta, upravo i mi doprinosimo njegovom razvoju. Gde su granice razvoja ovog fenomena, to verovatno niko ne može ni da nasluti.

Na osnovu pomenutog, možemo jasno zaključiti da ne postoji ni jedna instanca koja se brže razvija od interneta. On neminovno postaje deo našeg obrazovanja. Današnja deca veliki deo svog vremena provedu pred računarom ili mobilnim telefonom. Nekada to nije bilo slučaj s obzirom da su deca veći deo svog vremena provodila u prirodi. Sigurno je da tadašnja deca nisu ni bila svesna da su zapravo sve vreme učila od prirode zakone o kretanju, rešavala nove koordinacione zadatke, usavršavala međuljudske odnose i sve to izvodila kroz glavni eliksir koji čoveka ispunjava a to je sreća. S tim u vezi, jasno možemo videti koliko su priroda i fizička aktivnost pozitivno podsticale naš biopsihosocijalni razvoj. Da li digitalni svet to može da ponudi novoj generaciji, nije moguće sa sigurnošću tvrditi. U svakom slučaju, neosporna je činjenica da je uticaj interneta na celokupno čovečanstvo izuzetno snažan pa bi bilo neosnovano suprotstaviti mu se i kriviti ga za negativne uticaje na omladinu. Korak koji bi trebalo preduzeti jeste u pronalasku najboljih rešenja i alata sa ciljem da se iskoriste prednosti interneta na najbolji mogući način.

U početku je internet izgledao kao praktičan protok informacija, odnosno sredstvo informisanja. Vremenom se razvijao i dao sve veći prostor pojedincu da komunicira sa svetom na način koji on želi. Ovakva moć, koja je pojedincu dana u ruke, u početku je delovala veoma bezazleno, ali danas već možemo posvedočiti velikom broju ljudi koji su zahvaljujući internetu ostvarili veliku popularnost i izgradili karijere. S obzirom na činjenicu da u današnje vreme veliki procenat ljudi veliki deo svog vremena provodi u „digitalnom svetu“ za pojedinca je postalo moguće da uz posedovanje računara i pristup internetu svoj posao obavlja sa bilo koje destinacije u svetu. U prilog tome navodimo podatak da jedna od najpopularnijih društvenih mreža na svetu – „Instagram“ u 2019. godini zabeležila je 500 miliona aktivnih korisnika, od čega 71% čine mlađi od 35 godina, a da prosečan korisnik dnevno provede 53 minuta na ovoj društvenoj mreži (1). Na osnovu izloženog može se izvesti jasan zaključak da je internet prevazišao svoju prvobitnu namenu protoka informacija i da je stvorio svet u kom je postalo neminovno biti integrisan. Ovaj vid integracije postao je imperativ i nezavisno od toga kakav je naš stav po tom pitanju ne treba prevideti činjenicu da je internet sastavni deo života današnje omladine.

Pojam trenera u digitalnom svetu

Fitnes industrija je u digitalnom svetu na vrhuncu svoje slave. Ipak, prosečan rekreativac pojam trenera uglavnom poistovećuje sa izvajanim telom, ne nužno stručnjakom iz oblasti fizičke kulture i sporta. Nedovoljna je svest o stručnom kadru u našoj struci. U prethodnom poglavlju, pomenut je podatak o procentu ljudi koji je svakodnevno aktivan na samo jednoj od dostupnih društvenih mreža na internetu. Kako je internet definitivno riznica sveobuhvatne svesti i prostor gde ljudi prikupljaju dnevnu dozu informacija, u cilju da podelimo znanja koja na fakultetu steknemo neophodno je da se osvestimo i iskoristimo prednosti koje internet pruža. S obzirom na vreme u kome živimo potrebno je da stručni kadar preuzme odgovornost po pitanju svog pozicioniranja na internetu, a sa ciljem širenja svesti o značaju nauke stručnosti i edukacije koja je neminovno da stoji iza svakog trenažnog procesa.

Kako je Internet postao riznica informacija, brzina protoka istih se drastično povećala. Neverovatna brzina informacija je prouzrokovala potrebu za pojednostavljivanjem pojmova kako svaki čovek ne bi imao ni najmanjih smetnji u razumevanju. Upravo ova brzina protoka informacija, učinila je da je koncentracija modernog čoveka u drastičnom padu, i da je njegov fokus lošiji zahvaljujući tehnološkom razvoju (3).

U skladu sa tim, svedoci smo činjenice da je precizna i pojednostavljena terminologija od krucijalnog značaja za pravilno pozicioniranje na internetu. Da je svest o stručnom kadru naše struke u svetu mala, svedoči i činjenica da i naše kolege iz inostranstva postavljaju potencijalna pitanja u smislu promene određene stručne terminologije. Za stručnjaka iz oblasti kondicione pripreme sportista na engleskom jeziku koristi se termin „Strength and Conditioning Coach“. Koliko god ovaj pun naziv objašnjavao precizno stručnost, on nije prilagođen razumevanju prosečnog čoveka pa je za

očekivati da dolazi do opšte konfuzije. Kao jedno od potencijalnih rešenja, navodi se naziv „Physical Performance Coach“ za koji se smatra da bi za prosečnog čoveka bio daleko prihvatljiviji (4). Dok pojam „Strength and Conditioning“ kod prosečnog čoveka stvara ideju o podizanju težine u teretani, u stvarnosti ova titula pruža mnogo više. S tim u vezi se postavlja pitanje da li bi promena naziva u mnogome pomogla pojednostavljivanju pozicioniranja kadra i stvaranju veće zainteresovanosti kod prosečnih ljudi.

Ovakvi vidovi promene bi mogli da predstavljaju radikalna rešenja u pojedinim jezicima, ali isto tako ne treba ih isključiti ukoliko želimo da te promene dovedu do boljeg razumevanja vizije naše struke.

Prednosti digitalnog sveta, trenutne aktuelnosti i prilike za modernog trenera

Razvojem digitalnog sveta nastala su nova zanimanja poznata pod nazivima „influenser“ ili „youtuber“. Reč nije o poslu budućnosti, već realnosti u kojoj pojedinci koje prati veliki broj ljudi na istoimenim mrežama, ovim putem zarađuju novac, i isto tako mogu imati snažan uticaj na široku svetsku populaciju. Kao što inače biva, strah od novog i nepoznatog je na početku rezultirao osudom novih zanimanja na koja se gledalo sa zadrškom. Međutim, u novom vremenu došlo je do eskalacije značaja ovih zanimanja te ne čudi što i poznati svetski brendovi koriste baš ove pojedince u promociji svojih proizvoda.

U poslednje vreme, svet se menja izuzetnom brzinom. Internet je postao toliko zarazan fenomen, koji osim što pruža zabavu, stvara prostor i za nove prilike. Pitanje je da li ćemo te prilike na vreme prepoznati i tako iskoristiti njegov potencijal, ili ćemo se neprestano protiviti novim trendovima i ostajati zarobljeni u vremenu dok se stvari oko nas razvijaju neverovatnom brzinom. Ukoliko se pravovremeno ne preduzmu naredni koraci i ne isprate novi trendovi sama struka sa naučnom i edukativnom pozadinom će ostati u senci dok novi svet nastaje i uspostavlja sopstvena pravila. Zahvaljujući „influencerima“ i „youtuberima“, svedoci smo da je internet prostor u kome samo naš razum može da nam bude granica.

Uloga trenera u digitalnom svetu započela je jednostavnom promocijom u vidu postavljanja video materijala u kome se pominje kako neke vežbe treba odnosno ne treba izvoditi. Trener bi obično na kraju videa ostavio svoje podatke i na taj način ponudio svoje usluge personalnog treninga. Kako se svest o mogućnostima koje pruža internet razvijala isto toliko brzo koliko i sam internet, svedoci smo stvaranja novih servisa i mogućnosti rada. Popularizacija fitnes industrije je ipak povećala svest kod ljudi o značaju fizičke aktivnosti. Međutim nisu svi u mogućnosti da sebi obezbede personalnog trenera, ne vole svi da idu na grupne programe, niti mogu da se uvek usklade sa terminom svog trenera.

Jedan od današnjih trendova vezan za našu struku a koji rešava ove probleme svakako jeste „Onlajn trening“. Veliki broj ljudi kao glavni razlog za nedovoljnom fizičkom aktivnošću navodi nedostatak slobodnog vremena ili nedostatak finansijskih sredstava da bi se angažovao trener. Upravo je „Onlajn trening“ potencijalno rešenje tih problema. „Onlajn trening“ je digitalna vrsta servisa u kojoj se ostvaruje interakcija između trenera i vežbača. Trener sam planira način kako će tu vrstu servisa voditi. U početku je ovaj trend eksploatisan od strane uticajnih profila. Oni su zahvaljujući pratiocima na jednostavan način iskoristili moć društvenih mreža i u saradnji sa programerima napravili softvere koji pomoću nekoliko informacija kreiraju programe treninga i planove ishrane kako bi vežbač u što kraćem roku dostigao najbolji rezultat. S obzirom da je reč o klasičnim marketinškim trikovima u cilju brze zarade, i ovaj trend polako prolazi jer ljudi zahvaljujući pristupu velikom broju informacija kakav internet pruža uspevaju da jasno vide pozadinu onoga što im se nudi.

U toku je diferencijacija znanja i potreba za ozbiljnijim servisima i stručnjacima je sve veća. Upravo je ovo vreme kada naše znanje može doći više do izražaja na internetu. Novi „digitalni trener“ se traži kao pouzdana osoba koja planira zdravstveni program treninga, a ujedno sarađuje sa nutricionistima, doktorima kako bi predstavljao spojnicu između zdravstva i vežbača. „Online trening“ je vrsta servisa koja modernom treneru može da donese nezavisnost od lokalnog fitnes centra, mogućnost da putuje i radi u pokretu. Kako „živa reč“ verovatno nikada neće biti prevaziđena, tako i ova vrsta

UDK: 796.071.4:004
Stručni članak

komunikacije sa vežbačima ima svoju vrstu ograničenja i smanjene efikasnosti. Upravo iz tih razloga, važnost stručnog kadra je krucijalna. Ovakva vrsta servisa je u razvoju. Postavljanje čvrstih i temeljnih osnova je od izuzetnog značaja.

Prvi i osnovni korak je da institucije postanu svesne potencijala koji internet pruža. Zahvaljujući internetu prebacuje se odgovornost ne samo na pojedince, već i na institucije da idu u korak sa tehnološkim razvojem. Institucije koje se kasno uključe u proces teško će moći da budu od većeg značaja za izgradnju novog sveta. U vezi s tim, veoma je važno pravovremeno preduzeti radikalne mere. Ovde nije reč samo o edukovanju studenata koliko o osvešćivanju trenutnog fakultetskog kadra koji bi trebao da ozbiljno shvati ovaj fenomen i posveti posebnu pažnju pronalaženju adekvatnih rešenja u cilju integracije i pozicioniranja institucije u digitalnom svetu.

Internet je platforma koja nam svima pruža priliku. Ona funkcioniše po jednostavnom sistemu umrežavanja. Ukoliko smo svi aktivni i podržimo jedni druge, naš glas će se raširiti, i našem kadru omogućiti da jednostavnije i hrabrije pristupi novim izazovima.

Zaključak

Fizičko vežbanje je uvek predstavljalo savršen spoj između uma, duha i tela kao jedne neraskidive celine. Međutim, ubrzani tehnološki razvoj uspeva da sve izdeli na celine, pa negde usputno zaboravlja duh i um, te eksploatiše ljudsko telo uokvirujući ga u prost sistem vežbanja. Dok se mnogi “fitnes stručnjaci” priključuju ovom “uraganu” i plešu ritmom koji on diriguje, mi, ljubitelji fizičke kulture, posmatramo dešavanja koja nam se odvijaju ispred nosa i klimamo odrično glavom kada pogledamo sadržaj koji nas svakodnevno okružuje. Živimo u zlatnom dobu interneta kada taj “digitalni svet” sve više utiče na kvalitet života čoveka u ovom takozvanom “realnom svetu”. Njegova ekspanzija prevazilazi sve granice do te mere da se zapitamo da li uopšte postoji “realni svet”.

Internet je ipak otvoren za sve koji umeju da se ispravno pozicioniraju i ponude svoja znanja. Ostaju neminovna pitanja da li ćemo kao institucija i kao stručni kadar fizičkog vežbanja preuzeti odgovornost i posvetiti veću pažnju ovoj digitalnoj revoluciji? Da li ćemo ostaviti akademskog traga na internetu ili ćemo možda stvarati nove kreativne platforme? Da li će se fakultetska porodica angažovati više u digitalnom svetu i omogućiti njenim članovima nova kreativna radna mesta i uspeti da iskoristi prednosti interneta? Ili ćemo svi postati samo asistenti digitalne svesti i zaokružiti našu struku na nekoliko serija, ponavljanja, proteinskih šejkova i lažnih osmeha na društvenim mrežama.

Literatura

1. https://www.oberlo.com/blog/instagram-stats-every-marketer-should-know, pristupljeno: maj, 2019.
2. https://mdhs.unimelb.edu.au/news-and-events/news-archive/how-does-technology-affect-our-brains, pristupljeno: maj, 2019.
3. https://www.linkedin.com/pulse/strength-conditioning-physical-performance-coaches-mike-mcgurn, pristupljeno: maj, 2019.

INDEKS AUTORA

1. Aleksandar Stanković 191
2. Aleksandar Živković 149
3. Ana Dimitrijević 97
4. Ana Orlić 64, 123
5. Ana Šparović 81
6. Ana Vesković 64, 123
7. Boško Milovanović 28
8. Darko Mitrović 37, 202
9. Dejan Gavrilović 199
10. Dragan Đurić 153
11. Dragan Strelić 42, 47
12. Dragana Labudović 128, 136
13. Dušan Lekić 228
14. Goran Nešić 64, 123
15. Goran Obradović 231
16. Goran Kasum 218
17. Goran Perić 156
18. Goran Vještica 156
19. Gorana Mršić 160
20. Hadži Miloš Vidaković 28
21. Hadži Saša Ilić 28
22. Igor Mihailović 86
23. Igor Ranisavljev 103
24. Ivana Jovanović 179
25. Ivana-Aleksandra Kovalenko 194
26. Ivana Mitrović 163
27. Jovana Joković 90
28. Jovana Miletić 90
29. Lazar Tomić 191
30. Ljubica Papić 113, 167
31. Marko Ćosić 103
32. Milan Matić 182
33. Milan Stefanović 209
34. Milica Marković 23
35. Miloje Milinović 218
36. Miloš Marković 23
37. Miloš Marković 15
38. Miloš Milošević 149
39. Miloš Mudrić 107
40. Miloš Nikolić 223
41. Miralem Gogalić 32
42. Mirko Kantar 202
43. Milutin Rvović 32
44. Milica Simić 136
45. Mladen Stanković 179
46. Nebojša Jotov 74
47. Nenad Janković 182
48. Nenad Vasić 8
49. Nikola Mijatov 59
50. Nikola Tanasijević 133
51. Pavle Stojanović 107
52. Radoš Stefanović 69
53. Robert Ropret 141, 212
54. Ružica Vještica 156
55. Sandra Radenović 59
56. Sanja Mandarić 128, 136
57. Srećko Jovanović 107
58. Stanimir Stojiljković 113, 167
59. Tatjana Rajković 90
60. Uroš Stanković 167
61. Valentina Toković 32
62. Veselin Grković 174
63. Vladan Marković 149
64. Vladimir Ilić 167, 191
65. Vladimir Miletić 32, 37, 74, 202
66. Vladimir Mrdaković 167
67. Željko Rajković 32, 37, 74, 202

ORGANIZACIJA KONFERENCIJE

Naučni odbor Konferencije

Predsednik naučnog odbora
dr Darko Mitrović, vanredni profesor

Članovi naučnog odbora sa matične institucije:
dr Sanja Mandarić, redovni profesor
dr Goran Kasum, redovni profesor
dr Dragan Jocić, redovni profesor
dr Duško Ilić, redovni profesor
dr Robert Ropret, vanredni profesor
dr Lidija Moskovljević, vanredni profesor
dr Ana Vesković – Đaković, vanredni profesor
dr Bojan Leontijević, vanredni profesor
dr Željko Rajković, docent
dr Branka Marković, docent
dr Miloš Mudrić, docent
dr Goran Prebeg, docent

Članovi naučnog odbora sa drugih nacionalnih institucija:
dr Zvezdan Savić, redovni profesor, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu
dr Nenad Koropanovski, vanredni profesor, Kriminalističko policijski Univerzitet, Beograd
dr Dragan Strelić, docent, Vojna akademija, Beograd
dr Hadži Miloš Vidaković, vanredni profesor, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Leposaviću

Organizacioni odbor Konferencije

Predsednik organizacionog odbora
Davor Štefanek, Predsednik Sportskog saveza Srbije

Članovi organizacionog odbora:
Goran Marinković, Generalni sekretar Sportskog saveza Srbije
Miloš Marković, Sportski savez Srbije
dr Slobodanka Dobrijević, asistent, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu
Marija Čolić, asistent, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu

Generalni sekretar
dr Vladimir Miletić, docent, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu

U organizaciji:
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu
Sportski savez Srbije

Sponzor vizuelnog identiteta konferencije
Pro OUTDOOR Team, Beograd

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

796/799(082)(0.034.2)
371.3::796(082)(0.034.2)

NACIONALA naučna i stručna konferencija “Aktuelnosti u teoriji
i praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije” (1 ; 2019 ; Beograd)
Knjiga radova I Nacionalne naučne i stručne konferencije “Aktuelnosti u teoriji
i praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije”, Beograd, 2019. godine [Elektronski
izvor] / [urednici] Darko Mitrović, Vladimir Miletić, Željko Rajković. - Beograd:
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta, 2019 (Beograd : Fakultet sporta i
fizičkog vaspitanja Univerziteta). - 1 elektronski optički disk (CD-ROM) ; 12 cm

Sistemski zahtevi: Nisu navedeni. - Nasl. sa naslovne strane dokumenta. - Tiraž 300.
- Bibliografija uz svaki rad. - Abstracts.

ISBN 978-86-89773-43-9

a) Sport -- Zbornici b) Fizičko vaspitanje -- Zbornici

COBISS.SR-ID 279452684