

POKRAJINSKI ZAVOD ZA SPORT
I MEDICINU SPORTA

Aktuelno u sportskoj praksi



*Stručni časopis o aktualnostima u sportu,
fizičkom vaspitanju i rekreatiji*



Novi Sad, 2023.

ISSN 3009-4623

POKRAJINSKI ZAVOD ZA SPORT I MEDICINU SPORTA
NOVI SAD

***AKTUELNO U
SPORTSKOJ PRAKSI***

*Stručni časopis o aktuelnostima u sportu,
fizičkom vaspitanju i rekreatiji*

broj 1

Novi Sad, 2023.

AKTUELNO U SPORTSKOJ PRAKSI

Stručni časopis o aktuelnostima u sportu, fizičkom vaspitanju i rekreaciji

Izdavač:

Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta,
Masarikova 25, Novi Sad

Za izdavača:

Danijel dr Župić,
direktor Pokrajinskog zavoda za sport i medicinu sporta

Glavni i odgovorni urednik:

Dr Branko Đukić

Uređivački odbor:

Snežana Vujanović, dipl. psihološkinja
Dr Branislav Strajnić
Dr Milena Mikalački
Dr Dragan Doder
Dr Vladimir Ivanek

Lektor:

Vesna Bjelić,
profesorica srpskog jezika i književnosti

Tehničko-grafička priprema i naslovna strana:

Dunja Kilibarda

Prevodilac:

Dr Branislav Strajnić

Štampa:

Grafooffset, Čelarevo

Tiraž:

300 kom

Uredništvo časopisa „Aktuelno u sportskoj praksi“,

Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta, Masarikova 25, 2. sprat, Novi Sad, Srbija

e-mail:ausp@pzsport.rs, office@pzsport.rs

telefon: +38121572 224

Poštovani čitaoci,

sa velikim zadovoljstvom vam predstavljamo novi časopis „Aktuelno u sportskoj praksi“, čiji prvi broj izlazi u godini značajnog jubileja – 70 godina od osnivanja Pokrajinskog zavoda za sport i medicinu sporta. Osnovna ideja časopisa jeste premostiti jaz između nauke i prakse, kroz stručne tekstove eksperata iz sporta, fizičkog vaspitanja, rekreacije i njima srodnih oblasti. Uredništvo časopisa kroz odabir radova vođeno je intencijom da čitaoci dobiju korisne, zanimljive, savremene informacije i znanja koja mogu biti primenjiva u konkretnom radu i praksi.

Uredništvo

SADRŽAJ

Intervju sa velikanima sporta - Božidar Maljković	5
<i>Milorad Dokmanac</i> KVALITETNA STATISTIČKA ANALIZA SENIORSKOG ŠAMPIONATA SVETA U RVANJU, Beograd, 2022. godine	11
<i>Milena Mikalački</i> ZNAČAJ SPORTSKE REKREACIJE U OČUVANJU I UNAPREĐENJU ZDRAVLJA	21
<i>Branimir Mikić, Vladimir Ivanek, Benjamin Šut</i> ZNAČAJ SPORTSKIH SREDSTAVA I REKVIZITA ZA SPROVOĐENJE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA	31
<i>Dragan Doder</i> DIJAGNOSTIKA U SPORTU	42
<i>Anđelka Popov</i> KADA SE EKRAN UKLJUČI, DETE SE ISKLJUČI.....	52
<i>Vladimir Ivanek, Perica Ivanek, Branimir Mikić</i> DIDAKTIČKI PRINCIPI STONOTENISKOG TRENINGA	57
<i>Branko Đukić, Snežana Vučanović</i> VIDEOVI BAVLJENJA SPORTOM KOD DECE	72
Uputstvo saradnicima časopisa "Aktuelno u sportskoj praksi"	79

INTERVJU SA VELIKANIMA SPORTA

BOŽIDAR MALJKOVIĆ, proslavljeni košarkaški trener i predsednik Olimpijskog komiteta Srbije

Prvi broj časopisa, evociranjem uspomena na igračku i trenersku karijeru, oplemenio je jedan od najuspešnijih evropskih košarkaških trenera, sada u ulozi predsednika Olimpijskog komiteta Srbije, Božidar Maljković. Preplićući dešavanja na terenima, sa onim koji su usledili mimo sportske arene, odavao je ličnost hrabrog čoveka, koji je u svakom trenutku svog života jako dobro znao i šta hoće i koliko može da postigne. Uzgusnutoj satnici njegovog radnog dana, dužina razgovora bilje ograničena na jedan sat. U zgradi Komiteta zadržali smo se duplo duže. Pre tri, četiri meseca predstavnici Zavoda bili su u poseti – podsetio nas je Maljković, uz srdačnu dobrodošlicu.

Video sam da je reč o ozbiljnim ljudima, sa respektabilnim naučnim pogledima na sport i medicinu sporta. Moja pozicija mi i nameće obavezu da sa ozbiljnim ljudima razgovaram, da iznesem svoje stavove i mišljenja, u zajedničkoj projekciji cilja u korist srpskog sporta. Drago mi je da ste baš mene izabrali za prvi broj vašeg stručnog časopisa, između toliko kandidata koji svojim radom i rezultatima rada zaslužuju da budu pozvani na saradnju. U vreme kada sam počinjao, mnogo sam učio kroz saradnju sa Saveznim zavodom za fizičku kulturu i njegovim direktorom Dragom Maršićevićem. Tada nije bilo CD-ova, statistika i drugih pratećih učila, bez kojih danas nije moguće zamisliti moderan trenažni proces. Zavod je tada izdavao skripte. I danas ih čuvam, jedinstvene zbirke radova ruskih, francuskih, italijanskih, dakle stručnjaka sa svih evropskih meridijana. To je bilo jedino sredstvo da se nešto novo usvoji, uz projekcije sportskih filmova na Elektrotehničkom fakultetu. Prema tome, moje iskustvo sa Zavodom ima pozitivan predznak i ja pozdravljam svaki pokušaj i na republičkom i na pokrajinskom nivou, da se izvorni principi i tradicionalne vrednosti Zavoda sačuvaju, transformišući se i prilagodjavajući se izazovima savremenih učila 21. veka.

Kada je postalo izvesno da selektor Pešić neće moći da računa na Jokića, Micića i Kalinića, Vi ste govorili dai bez njih možemo do zlata. Na osnovu čega ste verovali u takvu mogućnost, u trenutku kada je u srpskoj sportskoj javnosti ostalo vrlo malo košarkaških poklonika koji su imali interesovanja za događaje na SP?

Znajući košarku, poznajući taj tim, videvši da na svakom mestu imamo dva dobra igrača, znao sam da je moj prijatelj Pešić na pravom putu. Selektirao je različitost u igračima, za razliku od timova koji imaju sve iste igrače. Nema tu nijednog pojedinca koga ne možeš da staviš u tim, osmi i deveti, svi su opasni igrači. Andušić, na primer, ubaci tri trojke dok si rekao piksla; Milutinov je izrastao u najboljeg centra u Evropi...Istina, verovao sam u naš tim i u selektora i drago mi je da se desilo to što se desilo.

Srebro jeste zasijalo kao zlato, nije fraza. Ipak, šta je i koliko je nedostajalo da medalja bude zlatna? Ne smemo da smetnemo s uma da je i Nemce podučio Kari...

Nije to, u tom sastavu nema nijednog igrača koga je Kari svojevremeno selektirao. Dobro pozajem taj tim, većina njih igra u „Leverkizenu“, protiv koga sam ja godinama igrao. Kari jeste zaslужan za razvoj nemačke košarke, u to sumnje nema. Presudile su nijanse. Ne bismo smeli da smetnemo s uma da je nemački tim bio kompletan, da nijednu utakmicu nisu izgubiuli i da su zasluženo prvi. Kari nije mogao da računa na Jokića, Micića i Kalinića. Naš tim bi sigurno delovao još moćnije s njima, verovatno bismo osvojili zlato. To što oni nisu došli kod svakog igrača je izazvalo povećanje odgovornosti. Imam i ja ime, znamo i mi da igramo... Branio sam ih od neprincipijelnih napada u javnosti. Znate, kada Pau Gasol kaže da neće da igra, jer mora da zaleći povrede, cela Španija čuti. Kad jedan Đinobili ne dođe na pripreme, on samo kaže „Ne mogu!“ Tačka. Zaboravljuju ljudi nešto što ne bismo smeli da zaboravimo. Kada je Miciću majka preminula, on je ostao sa reprezentacijom, ni na sahranu nije otišao. To moramo da cenimo i da ne zaboravimo. Amerikanci kažu: „Moje telo je moj biznis!“. Ako oni osete da je telo istrošeno i da mu je potrebna rehabilitacija, hajde da i mi našim igračima damo pravo da izostanu, sa nadom da će u Parizu svi da budu na okupu. A ja sam siguran da će svi doći na Olimpijske igre.

Kao predsednik OKS i kao dugogodišnji trener i sportski radnik, paradigma svega pozitivnog u sportu, našli ste reči opravdanja za otkaze najboljih. Ipak, da li je moguće pronaći i reči razumevanja za armiju nezadoljnih poštovaca sporta u Srbiji zbog tih otkaza? Da li je moguće izmiriti ta dva dijametralna pola i po koju cenu?

Armija navijača to posmatra polulaički, a ja to sagledavam profesionalno i sa stručne strane, suočen sa sličnim slučajevima u drugim zemljama. Toni Parker kaže selektoru Francuske: „Neću da igram, ne mogu...“ To su stvari koje se dešavaju. Hajde da i mi budemo malo tolerantniji prema tim ljudima. Prvi bih voleo da svi dođu u Pariz, kao što bih voleo da su svi sa Karijem bili na SP.

U ranim 20-im godinama zaplovili ste trenerskom maticom. Sobzirom na to da je reč o sportu koji je naciju svrstavao u sam svetski vrh, bio je to mač sa dve oštice, „pukovnik ili pokojnik“, što reče narod. Posle „Ušća“ i „Radničkog“, ali i uloge koju ste imali u „Zvezdi“, hrabro ste prihvatali ulogu trenera „Jugoplastike“. Koliko znam, prijatelji su Vam savetovali da ni slučajno ne prihvativite ponudu. Šta je to što je Vas tada ubedilo da jedan anonimus, kako su na vas tada gledali u svetu košarke, može da stigne do vrha?

Instikt mi je signalizirao da prihvatom ponudu „Jugoplastike“. Sećam se, bio sam kod rodbine u Bačkom Brestovcu kada mi je moj brat od strica, Mišo, sav usplahiren, nepovezanim redom reči saopštio da me traži neko iz Splita. Nije bilo mobilnih telefona. Zovu oni mene da hitno dođem tamo. I krenem ja mojim „Stojadinom“. Sa mnom u kolima moji Marina, Nebojša i supruga Gordana. Na putu prema Beogradu ispred nas ogromna i jasno izražena duga na nebū, kao nekakav znak za nešto. Kao da je juče bilo.

Dođem u Beograd, sastanem se sa mojim priateljima, a oni svi, ali baš svi, „Nemoj tamo, gde ćeš u Splat? To ti je užarena klupa...“ Međutim, u meni neki nerv proradi, ako hoćeš da uspeš, eto ti prilike. Ko zna kada će se i da li će se ikada druga takva prilika pojavit. I ja prihvatom ponudu. Ceo život sam učio od igrača. To što Toni Kukoč može da načini, ja ne mogu, ali mogu da učim druge na osnovu usvojenog znanja. Uvek sam rastao uz moje igrače.

Ostalo je istorija! U „Jugoplastici“ su tada igrali Kukoč, Rađa, Perasović... Oni su rasli kao igrači, Vi s njima kao trener. Ipak, sve se vrtelo oko Duška Ivanovića. Sada ste u Beogradu, na različitim dužnostima. Da li Vas pozove nekad, da li zatraži savet? (Razgovarali smo pre Ivanovićevog odlaska iz Crvene zvezde.)

Duško nije bio prve godine, doveli smo ga sledeće. Taj tim je imao nekakve praznine u sebi i ja sam tražio igrače koji bi mogli da zatvore te praznine. Jedan od njih bio je i Duško, mogu da kažem, naš najvažniji igrač. Imao je iskustvo, bio je hrabar i u momentima odluke, akcije su uglavnom isle preko njega. Naravno da su asistirali i Toni (Kukoč) i Dino (Rađa) i moj dragi Sreto (Sretenović), mada нико nije verovao u njega. Trebalо je da sklonim sina osnivača „Jugoplastike“, Branka Radovića, koji je vodio tim i kao igrač i kao trener, od trećeg do elitnog stepena talkmičenja. Bio je to jedan od najtežih razgovora u životu. Otišao sam njegovoj kući, da bih mu u oči gledao dok sam mu obrazlagao zašto se odričem usluga njegovog sina, da bih napravio mesto za igrača za koga nikada nije čuo. On u kolicima plače, plačem ja, plače žena Nena, Nišljika...svi plačemo, ali moja odluka je takva. U sportu kompromisa nema, ukoliko želite rezultat. Sretenović je kasnije napravio zavidnu karijeru i veoma je zaslužan za naše rezultate. Sa Ivanovićem se čujem, s vremenom na vreme, izdјemo na večeru sa suprugama.

Bili ste najmlađi trener, kada ste, sa Ivkovićem, Koprivicom i Gagićem, otišli u SAD. Koliko je to iskustvo opredelilo Vaš rad koji je posle toga usledio?

Video sam jednu novu košarkašku dimenziju. Amerika je izvor košarkaške umetnosti za sve nas. Ja sam tada bio (pre)mlad. U Ameriku je trebalo da ide Vukićević, koji je stvorio Kićanovića i niz drugih igrača u čačanskom Železničaru. Međutim, on reče da ide Boža. Nisu imali poverenja, ali Vukićević je ostao dosledan. Ne verujem da bi danas iko tako postupio. Bili smo na univerzitetu u Illinoisu, gde smo prisustvovali mnogo korisnim momentima, od treninga do utakmica i letnjih kampova, bilo je to jako korisno putovanje, koje je za mene došlo u pravom trenutku mog trenerskog razvoja.

Uspesi sa „Jugoplastikom“ lansirali su Vas u špansko podneblje, kao jedinog trenera koji je trenirao dva velika kluba, dva ljuta protivnika: najpre „Barselonu“, deceniju kasnije i, „Real“. Da li ste tada Vi morali da se prilagođavate načinu rada u „kraljevskom klubu“, ili su pak Španci morali da prihvate Vaš sistem rada, koji ste u međuvremenu učvrstili rezultatima u „Limožu“, „Panatinaikosu“, „Rasingu“, „Unikahi“?

Što se igre tiče, nema kompromisa, tu sam se pitao ja, kao i u svim klubovima u

kojima sam radio. Što se drugih stvari tiče morao sam da se prilagođavam pravilima velikog kluba kakav „Real“ jeste. Na primer, Dejvid Bekam snima reklamu za „Vodafon“, koja košta milion dolara, mi moramo da izađemo iz dvorane. Ja ljut kao ris, ali dva dana nemam dvoranu... I druga pravila u koja se svi uklapamo, to je kodeks ponašanja velikog kluba, u kome se vrednosti poštuju. Zamislite situaciju kada predsednik „Barselone“ na svečanosti pred 5.000 ljudi ustane i kaže: „Večeras naš klub na svečanosti predstavljaju jedan Bugarin i jedan Srbin, Hristo Stoičkov i Boža Maljković“.

Dok ste bili trener „Panatinaikosa“ u Grčkoj, gostovali ste u jednoj TV emisiji, uz Vladu Durovića, Zorana Gajića i Dušana Bajevića. Na Bajevićeve komplimente upućene Vama, odgovorili ste da svi treneri mogu na jednu, Duško Bajević na drugu stranu. Da li je Vaš odgovor, bio uslovljen jedino razmerom popularnosti fudbala i košarke? Koliko je ta razlika išla u korist košarke u minulih četvrt veka od tog razgovora?

I jedno i drugo. Duško je napravio sportsko čudo u AEK-u. Istina i mi smo imali rezultate, ali u to vreme Duško je bio najjači i po rezultatima i po popularnosti. Mi smo bili i ostali kućni prijatelji. S mojom Marinom je igrao košarku u dvorištu, u četiri ujutru. Komšije se ljute, počnu da galame, ali kad vide da je Bajević tu, sve je u redu. Duško je pravi gospodin i ko ga je nazvao „princem s Neretve“ pogodio je suštinu. A što se tiče popularnosti fudbala i košarke, ništa se tu nije promenilo. Što reče Vujadin Boškov „Čast svima, ali fudbal je fudbal!“. Veliki su tu novci u igri...

Kvartet srpskih trenera koje pomenusmo, pripadaju svetskom vrhu u elitnim kolektivnim sportovima. Da li smo i u 21. veku uspeli da zadržimo tako visok stepen reprezentativnosti u svetu, što se struke tiče?

Što se tiče košarke, jesmo. U Odbojci takođe. Ali u fudbalu, nismo. Posle smrti Radomira Antića, nemamo nijednog trenera koji trenira veliki klub. Nadam se da ćemo to u perspektivi da dočekamo da i u fudbalu opet imamo trenere čijim ćemo se delima ponositi.

Pre dvedesetak godina, posle utakmice ženskih ekipa „Vojvodine“ i „Ušća“, trener gošći je na pitanje koliko joj je imidž slavnog oca pomogao u razvoju sopstvene karijere odgovorila: „Samo mi odmaže. Tata zove jedino kad me zbog nečega kritikuje!“ Tada smo u ličnosti Marine Maljković uočili osobinu koja je podsetila na Vas, a to je hrabrost. Koliko je hrabrost bitan faktor u definisanju sopstvenog načina realizacije trenažnog procesa u sportu?

Vrlo važan faktor i dobro je da ste postavili to pitanje. Ja sam iz „Jugoplastike“ otišao u „Barselonu“ sa imperativom da osvojimo Kup šampiona. Ništa drugo njih nije interesovalo. Isti zahtev je pred mene postavljen i u „Panatinaikosu“. Sa „Barselonom“ sam izgubio u finalu od moje „Jugoplastike“, a sa „Panatinaikosom“ sam uspeo zahvaljujući ponajpre hrabrosti, koju su mnogi moji prijatelji kvalifikovali kao ludost, a ne hrabrost. Marina je još hrabrija. Prihvatile je „Partizan“- ovu ponudu, kluba koji 24 godine nije osvojio titulu. Marina je osvojila, potom i sa „Hemofarmom“, pa „Lionom“,

pa ti Kinezi i Japancii na kraju „Fenerbahče“, koji je godinama želeo titulu evropskog šampiona i eto, sa Marinom titula je stigla u Istanbul. A tek rezultati srpske reprezentacije, sa Marinom na kormilu... Ne možete bez hrabrosti u sportu, ne možete da vodite utakmicu bez hrabrih poteza, svesni rizika koji pojedini potezi nose sa sobom.

Često čujemo frazu kako bi sport trebalo odvojiti od politike i prepustiti ga struci. Da li Vam todeluje kao utopija u našim uslovima? Kod Žaka Širaka u Francuskoj bili ste čest gost, kralj Huan Karlos Vam je ukazao čast, u Grčkoj su se političari utrkivali ko će pre do Vas, o Jugoslaviji da ne pričamo...

U primerima koje ste naveli, moguće je to izvesti. Predsednik Srbije, Aleksandar Vučić, koga viđam često i koji svesrdno pomaže rad OKS-a, nikada nije nazvao i rekao trebalo bi da uradite to i to. Ni na pamet mu nije palo, iako dosledno prati sportska dešavanja i dosta se razume u sve. Pred olimpijskim pokretom je sada istorijska prilika da MOK ispoštuje svoja pravila i svoj kodeks. Sport je iznad politike. Ne možemo da kažnjavamo ruske sportiste. Kakve veze ima ona klinka što se pet puta okreće oko svoje ose sa dešavanjima u Ukrajini. To ne sme da se dešava, mi sledimo ideju da Rusi dođu u Pariz. I francuski predsenik Makron je za to. Lično sam protiv svih sankcija, a mi u Srbiji najbolje znamo šta sankcije znače i šta proizvode.

Nekoliko reči o sistemu takmičenja. KLS. Saglasni smo, na nivou je nekadašnjeg nižerazrednog stepena takmičenja. Vodeći klubovi, sa strancima u osnovi, igraju regionalna i kontinentalna takmičenja. Kako u takvim okolnostima da oživimo centre u Srbiji, poput Čačka, Novog Sada, Subotice, Niša, Kragujevca?

Sistem prave ljudi, a mi nemamo dovoljnai velikih ljudi. Španska košarka živi na platformi velikog Eduarda Portela, koji je zamislio sistem i prihvatio svaku dobru sugestiju. Ja sam ponosan idejom da se tamo ustanovi takmičenje za Kup kralja, koji prate seminari trenera, marketinških agencija, medicine, sudija, a navijaci prvaka slave kao da je osvojio prvenstvo. Kada je moja „Unikaha“ osvojila trofej, plašljivo je krenula, prvo kolo „Barcelona“, drugo „Real“... Ja im velim: „Odlično, taman najjače izubijate u startu i onda vam je put do trofeja čist!“. Danima su se novinari utrkivali ko će pre do mene za intervju. Ne može sport bez vere i bez hrabrosti, a to su odlike velikih.

Našim sportistima, sa pozicije predsednika OKS, savetujete, zapravo tražite od njih, da daju sve od sebe na terenu, koliko to jeste moguće u određenom trenutku. Kako je moguće izmeriti da je sportista dao sve od sebe, kako Vaš zahtev ne bi ostao tek u domenima fraze?

To nije fraza i to je vrlo lako dokazati da li je ovaj ili onaj igrač dao sve od sebe. Pogotovo je to moguće izmeriti u kolektivnom sportu. U individualnom sportu je to drugačije. Ivana Španović je u Tokiju ostala bez medalje. To je i njoj i treneru, Goranu Obradoviću, koji je jedan od najvećih trenera koje smo imali, jako teško palo. On je htio da umre. Zagrljio sam ga i tešio... Ivana je dala sve od sebe, u to nema sumnje. Loše je spavala veče uoči takmičenja. Nema ništa pogubnije od toga da počneš da ekonomišeš,

kada u tebi ima snage, a ti pogubljen. To je najveća nesreća. Ne tražim da pobediš po svaku cenu, ali tražim da u svakom trenutku daš maksimum na terenu.

U smiraj predolimpijske godine možemo da budemo zadovoljni sastavom Olimpijaca koji su, rezultatima na terenu, izvadili vize za Pariz 2024. Kako gledate na uslove koje je državni vrh preduzeo kako bi naši sportisti imali tretman kakav i zaslужuju u pripremama za najprestižnije planetarno takmičenje?

Zadovoljan sam. I pred Igre u Tokiju bili smo zadovoljni saradnjom sa državom i pomoći koja nam je pružena, što uglavnom realizujemo direktno sa predsednikom Vučićem. Olimpijske igre su vrlo značajne, ne samo kao sportski prestiž. Tu se borite za svoju zemlju, za njen suverenitet. Nije preterano tako da kažem, jer time svet vidi snagu borilačkog duha našeg naroda, koji je formiran kroz istoriju. Zadovoljan jesam. Da li može bolje? Uvek može bolje i više!

U sedam država ste radili, sa svakim klubom ste osvajali trofeje, sa tri različita kolektiva („Jugoplastika“, „Limož“ i „Panatinaikos“) osvajali ste Evroligu, proglašavani za najboljeg trenera na kontinentu... Bili ste i selektor slovenačke reprezentacije, ali srpske nikada...???

Trebalo je da budem izabran. Jedna grupa ljudi sprečila je moj izbor. Sa ove distance, ako njima nije žao, nije ni meni. Ne bih da ih imenujem. Posle, kada sam preuzeo „Unikahu“ i bio vezan čvrstim ugovorm, onda su ti isti ljudi pumpali javnost da me dovedu, jer su znali da Bodiroga neće da igra. Ugovor sa Unikahom nije mi dozvoljavao takav angažman, a oni su požurili da me označe kao izdajnika srpskog naroda. Šta da radim?! Život nije perfekstan, ja tim ljudima praštam.

Ina kraju, koja je Vaša poruka mladim ljudima u Srbiji?

Nije naš sport samo Novak Đoković ili Ivana Španović, košarkaši, odbojkaši, tri na tri...uz svu čast koju smo im dužni. Zabrinjavajući je podatak da se 68 posto naše omladine ne bavi sportom niti sportskim aktivnostima. Samo 12 posto je u sportu, a od toga, samo četiri posto pod nadzorom trenera. Prema tome, situacija nije dobra. Danonoćno radimo na tome da odvojimo decu od kompjutera. Zajedno sa Ministarstvom sporta 150000 dece smo izveli na ulice i trgrove, usmeravajući ih da se bave sportom. U Čačku smo, na primer, u neku fontanu postavili kajak kako bismo im demonstrirali osnove tog sporta. Sve što možemo radimo, 26 gradova smo obišli prošle godine. Nastavnici fizičkog, od kojih sam i sam najviše učio, praktično ni ne postoje. Ta struka je izumrla, a mi želimo da je oživimo i da je postavimo тамо где јој и јесте место. Osnovali smo Nacionalni stručni savet pri Ministarstvu sporta. Nadam se boljim danima u perspektivi srpske sportske porodice!-optimistički je završio razgovor za prvi broj našeg časopisa predsednik Olimpijskog komiteta Srbije, Božidar Maljković.

*U Beogradu, septembra 2023. godine
Intervju uradio Lazo Bakmaz, novinar „Dnevnik“
Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta – Novi Sad*

KVALITETNA STATISTIČKA ANALIZA SENIORSKOG ŠAMPIONATA SVETA U RVANJU Beograd, 2022. godine

**Dr Milorad Dokmanac
Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu**

Uvod

Primenom novog načina analize velikih svetskih prvenstava (Performance Data Analysis – PDA) dobija se potpuno drugačiji pristup u analizi šampionata u rvanju. U prvoj fazi izrade PDA pregledani su svi video mečevi na šampionatu i evidentirani podaci o svim segmentima rvačkih mečeva. U sledećoj fazi urađena je kvalitativna analiza tehnika rvanja koje su prikazane na poslednjem seniorskom prvenstvu sveta 2022. godine u Beogradu (SRB) kroz pripremljenu platformu pod nazivom – PDA. Prve korake u statističkoj analizi rvačkih mečeva napravio je prof. Tuneman, koji je radio čistu statistiku, bez kvalitetne analize postignutih poena. U prošlosti, pre pojave informatike u sportu, ove analize su bile od velikog značaja za FILA. Međutim, sa dolaskom informacionog doba, došlo je do značajnog poboljšanja sistema analize rvačkih utakmica putem PDA. Ova PDA platforma pruža potpuno drugačiju „kvalitetnu dimenziju“ u današnjem modernom rvanju kada se analiziraju rvačka takmičenja. Na osnovu podataka dobijenih preko pripremljene Internet PDA platforme dobijamo tačne podatke o svim bitnim elementima rvačkih mečeva. Ovi podaci su od velikog značaja za najmanje 7 subjekata rvanja, i to:

1. Trenere rvanja,
2. Tehničku komisiju UWW,
3. Rvačku Akademiju UWW,
4. Medije,
5. Naučnu komisiju UWW,
6. Komisiju za marketing UWW,
7. Biro UWW.

Ova PDA analiza sadrži ukupno 12 elektronskih stranica sa 34 tabele i 29 grafikona. Zbog velikog broja analiziranih parametara, za ovaj rad su uzeti samo najvažniji delovi „PDA“ (Beograd -SRB, Seniorsko SP 2022.), koji su predstavljeni u ukupno 6 celina, i to:

1. Opšti podaci – GR grčko-rimski stil), FS (slobodni stil), WW (rvanje za žene)
2. Ukupan broj poena po rvačkim tehnikama u % (procenat) – GR, FS, WW
3. Svi mečevi – bodovi: stojeći položaj / parterni položaj & tehnički bodovi / ostali bodovi - GR, FS, WW
4. Pregled ukupan % (procenat) po kategorijama – tehnički poeni i ostali poeni / GR, FS, WW
5. Učinak reprezentacija / osvojeni poeni i izgubljeni poeni / GR, FS, WW
6. Pojedinačni učinak rvača – GR, FS, WW / pobednički poeni – izgubljeni poeni

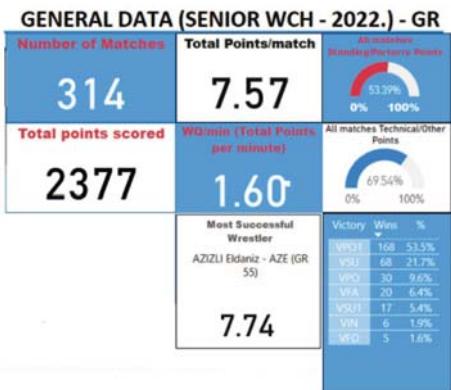
Kroz PDA je moguće sagledati sve najvažnije segmente rvačkih mečeva koji se odnose na tehnike rvanja u svim održanim mečevima. Prikazano je koje tehnike se izvode po težinskim kategorijama, po reprezentacijama, po pojedinim fazama takmičenja, po minutama borbe, prikazani su najuspešniji rvači u sva tri stila, a na kraju analize,

prikazane su tehnike za svakog rvača (kojim tehnikama je rvač osvojio poene a kojima je gubio poene).

Zbog ograničenog prostora za objavljivanje svih detalja ove analize, prikazani su samo najznačajniji detalji, a kompletna analiza se može videti na javnoj platformi pod nazivom „PDA“ na internet adresi:

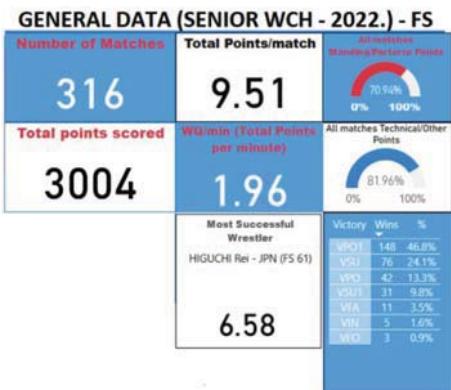
<http://www.io/wpar>

1. Opšti podaci/ seniorski šampionat sveta 2022. – grčko rimski stil, slobodni stil i rvanje za žene



Najvažniji podatak iz ove tabele GR stila je broj tehničkih poena po 1 minutu borbe. U GR stilu je to 1,60 i najmanji je u poređenju sa druga dva stila rvanja (FS i WW). Jedan od razloga za manji broj tehničkih poena u GR stilu je taj što praktično rvački meč traje 4,5 minuta, pošto se u 70% mečeva prvih 90 sekundi čeka na odluku sudijskog žirija o pasivnosti. Drugi razlog je što je tehnički tuš u GR stilu na 8 poena razlike, dok je u FS – slobodni stil i WW – rvanje za žene 10 poena razlike. Tuš je samo 6,4%, a tehnički tuš 27,1% (VSU i VSU1). Najviše pobeda je bilo na bodove (VPO i VPO1) ukupno 63,1% Ostali

važni podaci iz ove tabele biće razrađeni u nastavku analize.



Broj tehničkih poena u FS (slobodni stil) po 1 minutu borbe je 1,96 i najveći je u poređenju sa druga dva stila rvanja (GR i WW). Postoji samo 3,5% tuševa i to je najmanji procenat tuševa u poređenju sa druga dva stila. Tehničkog tuša ima 33,9% (VSU i VSU1) i najveći je u poređenju sa druga dva stila rvanja. Kao i u druga dva stila, najviše pobeda je ostvareno na bodove (VPO i VPO1) i to 60,6%.

GENERAL DATA (SENIOR WCH - 2022.) - WW		
Number of Matches	Total Points/match	All matches Standing Discourse Points
226	8.60	71.04%
Total points scored	W/Min (Total Points per minute)	All matches Technical/Other Points
1944	1.89	85.19%
		0% 100%
		Most Successful Wrestler
SUSAKI Yui - JPN (WW 50)	10.94	Victory Wins %
		VPO 90 39.8%
		VSU 50 22.1%
		VIA 46 20.4%
		VPO 27 11.9%
		VSU1 9 4.0%
		VIN 3 1.3%
		VFO 1 0.4%

Broj tehničkih poena u WW (rvanje za žene) po 1 minutu borbe je 1,89. Ima dosta tuševa i bilo je 20,4% mečeva koji su završeni pobedom tušem. Ovo je velika razlika u poređenju sa druga 2 stila rvanja. Ovaj podatak o broju tuševa, znači da je na svetskom šampionatu postojala velika razlika u kvalitetu rvačica u odnosu na druga dva stila rvanja (GR i FS). Tehnički tuševa je bilo (VSU i VSU1) 26,1% i ovaj broj je približno sličan u druga dva stila rvanja. U poređenju sa druga dva stila rvanja, najmanje pobeda je bilo po bodovima (VPO i VPO1) i to 50,7%, i to zato, što je bilo dosta pobeda tušem.

2. Ukupni poeni po rvačkim tehnikama u % (procentima)

Prevod naziva rvačkih tehnika sa engleskog: AUFRAJZER (gut wrench); DIZANJA IZ PARTERA (lifts); OPOMENA U PARTERU (parterre caution); ČELENČ U PARTERU (parterre challenge); PREVRTANJA (turn over); OBARANJA PREMA NAPRED (forward beding throw); BOČNA BACANJA (hip turning throw); PASIVNOST (passivity); OPOMENA STOJEĆI POLOŽAJ (standing caution); ČELENČ U STOJEĆEM POLOŽAJU (standing challenge); IZLAZAK SA STRUNJČE (step out); SUPLE (suplex throw); DOLAZAKA ZA LEĐA (take down); - SLOBODNI STIL: NAPAD NA NOGE (leg attacks); PREVRTANEJ HVATOM ZA ČLANKE (ankle lace), VREME ZAAKTIVNOST (activity time).



U GR stilu, dve rvačke tehnike i bodovi za pasivnost značajno se razlikuju se po broju osvojenih poena. Najviše tehničkih poena u GR stilu je postignuto tehnikom „aufrajzera“, 20,53% i tehnikom „dizanja iz partera“ – 16,70%. Veliki broj poena odlučile su sudije, jer je 17,50% poena dodeljeno rvačima za pasivnost u prvoj i drugoj rundi.



U slobodnom stilu (FS), tri tehnike rvanja se značajnije razlikuju po broju postignutih poena. Najviše tehničkih poena u FS je postignuto: 29,63% tehnikom „napad na nogu“, 10,39% tehnikom „aufrajzer“ i 9,85% tehnikom „dolazak za leđa“. Za razliku od GR stila gde se pasivnost kažnjava sa 17,50%, u FS je samo 6,29% poena se dodeljuje za „vreme za aktivnost“ za pasivno rvanje u prvoj i drugoj rundi.



U rvanju za žene (WW), tri tehnike rvanja se razlikuju po broju postignutih poena. Najviše tehničkih poena u WW je postignuto: 24,79% tehnikom „napad na nogu“, 11,63% tehnikom „dolaska za leđa“ i 11,32% tehnikom „prevrtanja“. Za razliku od GR stila gde se pasivnost kažnjava sa 17,50%, u WW samo 6,89% poena se dodeljuje za „vreme za aktivnost“ za pasivno rvanje u prvoj i drugoj rundi

3. Svi mečevi – poeni za: stojeći položaj / partere & tehnički poeni / ostali poeni



Podaci na ovom grafikonu su veoma značajni da bi se sagledao odnos bodova u stojećem prema parternom položaju i odnos tehničkih poena prema ostalim tačkama. U GR stilu je značajna razlika u odnosu na druga dva stila (FS i WW) jer je čak 46,61% poena osvojeno u parteru. Isto tako, podaci za GR stil govore o značajnom broju ostalih poena (poeni koje nisu tehnike rvanja - pasivnost, opomena, izlazak sa strunjače, čelenč...).

U GR stilu, skoro 1/3 poena su OSTALI POENI (30,46%). Ovaj podatak govori o tome da je potrebno nešto promeniti u pravilima rvanja da bi se značajno povećao broj poena za rvačke TEHNIKE u odnosu na OSTALE POENE.

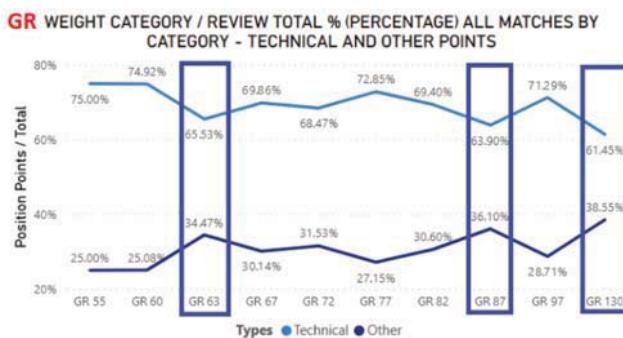
U FS, za razliku od GR stila, broj poena u parteru je znatno manji. Ukupno su rvači parternim tehnikama osvojili 29,06% poena. U FS i WW, isti procenat tehničkih poena je napravljen u parteru u poređenju sa GR stilom.

Za OSTALE POENE, ima znatno manje poena - 18,04% u poređenju sa stilom GR stилом. Međutim, i ovde postoji prilično visok procenat poena koji nisu tehnike rvanja – VREME ZAAKTIVNOSTI.

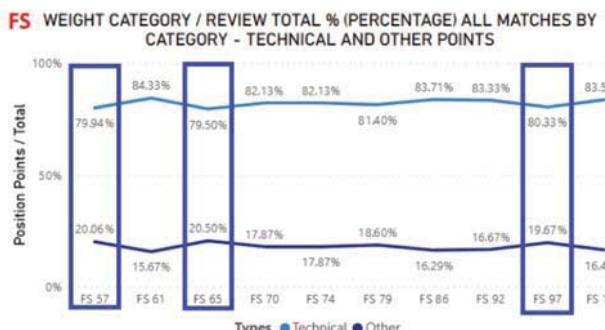
U WW je najviše bodova osvojeno u stojećem stavu, 71,04%, u odnosu na druga dva stila rvanja (FS - 70,94% i 53,39% u GR).

WW ima najmanje poena za OSTALE POENA (vreme za aktivnosti, opomena, izlazak sa strunjače, čelenč...). – 14,81% u poređenju sa FS i GR stilom.

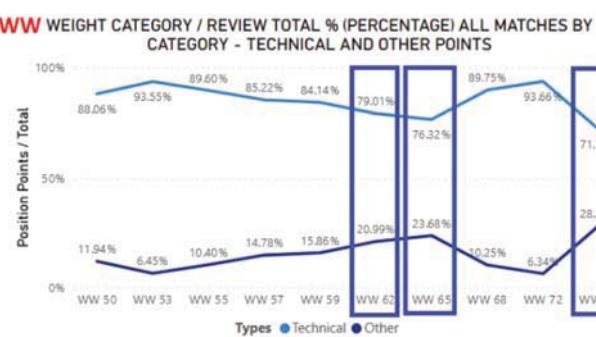
4. Review total % (percentage) by category – technical and other points / GR-FS-WW



Ovo je jedna od značajnijih analiza koja pokazuje odnos dodeljenih poena za izvedene tehnike rvanja i poena koji nisu tehnički poeni, a to su: pasivnost, izlazak sa strunjače, čelenč, opomene. U GR stilu bilo je ukupno 30,46% poena koji nisu rezultat izvedenih tehnika rvanja. Poslednjih godina u GR stilu je veoma visok procenat OSTALIH POENA, a to nije dobro za imidž rvanja, jer sudije često moraju svojim odlukama (pasivnost) da odlučuju o pobedniku meča. U tri težinske kategorije broj ostalih bodova je veći od 1/3, i to: 130 kg - 38,55%, 87 kg - 36,10% i 63 kg - 34,47%. Najmanje ostalih bodova bilo je u kategorijama 55 kg i 60 kg – 25%, ali i to je veliki broj, jer je to 1/4 ukupnog broja poena na mečevima u GR stilu rvanja.



procenat je ispod 20%. Najmanje ostalih bodova bilo je kod 61 kg - 15,67%, 86 kg - 16,69% i 125 kg - 16,44%.



znatno ispod 20%. Najmanje ostalih bodova bilo je kod 72 kg - 6,34% i 53 kg - 6,45. Dobar primer su mečevi u ove dve kategorije, gde je malo drugih poena, a veliki broj poena je dodeljen za izvedene tehnike rvanja.

Mečevi u slobodnom stilu (FS) imaju mnogo bolje pokazatelje kada su u pitanju OSTALI POENI u odnosu na GR stil. U FS stilu bilo je ukupno 18,04% poena koji nisu rezultat izvedenih tehnika rvanja. Samo dve kategorije su iznad 20% ostalih bodova, i to: 65 kg - 20,50% i 57 kg - 20,06%. U svim ostalim kategorijama ovaj

U rvanju za žene (WW) analizirani mečevi imaju mnogo bolje pokazatelje kada su u pitanju ostali poeni u odnosu na GR stil i FS. U WW je bilo ukupno 14,81% poena koji nisu rezultat izvedenih tehnika rvanja. Bodovi iznad 20% ostali su u tri težinske kategorije: 76 kg - 28,21%, 65 kg - 23,68% i 62 kg - 20,99%. U svim ostalim kategorijama ovaj procenat je

5. OSOBINE NACIONALNIH TIMOVA PO RVAČKIM TEHNIKAMA/ OSVOJENI I IZGUBLJENI POENI

GR Team	National Teams Performance - Points WIN															Total
	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	FORWARD BENDING THROW	HIP TURNING THROW	PASSIVI TY	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN	
AZE	44	38	4	3	2	4	4	6	23	4	2	6	15	7	24	186
TUR	26	32	1	3	10	8			31	4	2	6	13	12	8	156
IRI	44	15	2	1		6	2	4	33	7	1	2	11	4	12	144
SRB	44	8		2	4		8	10	20	6	5	8	7			138
UZB	26	30	4	2	3	12	4	24	11	2	1	2	2	8	4	135
HUN	22	22	4	1	7	2	16		20	2	4	6	10			134
KGZ	14	49	2	5	1	2	4	16	10	2		4	4	8	12	133
KAZ	30	14	4	1	1	6		16	13	2	2	4	5	4	16	118
GEO	18	22		2			4		22	4	3	2	13	8	12	110
UKR	16	12	2	2	5	6	8	2	18	1	1		9		14	96

Za prikaz rezultata po ovom parametru sa ovog svetskog prvenstva 2022. dat je pregled prvih 10 nacija po broju osvojenih i izgubljenih poena. Poeni koje su osvojile reprezentacije analizirani su u GR stilu. Iz ove tabele se vidi da su od 3 tehnike, sa najviše bodova, azerbejdžanski rvači među najboljima u sve tri tehnike rvanja (aufrajzer, dizanje iz partera i pasivnost). Reprezentacija Turske je veoma dobra u dizanjima iz partera i pasivnosti. Iran u tehnički aufrajzer i pasivnosti. Po značajnom broju poena u tehnički – aufrajzer, ističe se ekipe Srbije i Kirgizije za dizanja iz partera.

Team	National Teams Performance - Points LOST															Total	
	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	FORWARD BENDING THROW	HIP TURNING THROW	PASSIVITY	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN		
KAZ	12	22	2		5	8	12	4	20	2	2	6	3	14	112		
TUR	12	16	2	2	1	4		8	25	9	1	2	7	4	8	104	
UKR	14	4	2		6	6	4	8	15	2	3	8	8	12	12	104	
CHN	12	17	2		3	6	4	4	13		1	4	5	8	16	95	
HUN	14	20		3	1		8	8	14	1		4	5	6	14	95	
AZE	18	10	2	1	7		4	4	22	4			6	4	12	94	
IND	16	8		1		6	4	10	8	1	1		7	6	4	92	
JPN	26	24	1	2	1	4	4						4	4	6	92	
GEO	16	21	4	2			8		4	18	4		4	4	2	91	
USA	18	16				1			10	13	1		6	7	4	12	88

Na tabeli reprezentacija koje su izgubile najviše bodova u GR stilu izdvajaju se sledeće reprezentacije: Kazahstan, koji je izgubio dosta bodova na dizanjima iz partera i pasivnosti, Japan u aufrajzeru i tehnikama dizanja iz partera. Azerbejdžan ima slabe rezultate u aufrajzeru i pasivnosti. Po jednom kriterijumu loše rezultate su imali: Turska u pasivnosti, Mađarska u dizanjima, Indija i USA u aufrajzeru.

Team	National Teams Performance - Points WIN															Total		
	ANKLE LACE	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	ACTIVITY TIME	FORWARD BENDING THROW	HIP TURNING THROW	LEG ATTACKS	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN	
USA	18	42	4	2	3	15	22	19	16	88	3	1	4	45	18	24	324	
IRI	2	34		2	1	8	10	14	16	74	3	1	8	28	26	26	249	
JPN	30	14		1	1	8	18	3	20	4	52	2	4		7	8	12	184
MGL	16	22				5	12	11	20	4	26			8	11		20	155
GEO	16	16			1	3	6	6	4	4	42	2	2		10	4	16	132
AZE	10	16				3	14	8	4	2	34	1	2		9	8	14	125
TUR	14				1	8	10	11	16		34		1	2	9	8	6	120
UZB	6	6		1	1	4	16	8	14	8	34	1	2		8	4	6	119
IND	22	6			1	4	6	7	8		26	2		2	7		26	117
UKR	2	14			1	5	8	2	20	8	38		2		9		6	115

U FS stilu analizirani su bodovi koje su osvojile reprezentacije. Iz ove tabele se vidi da su od 3 tehnike koje se najviše izvode (sa najviše poena), u sve 3 tehnike najbolji su rvači SAD i Irana (napad na noge, aufrajzer i dolazak za leđa). Reprezentacija Japana je veoma dobra u napadu na noge, Mongolije u aufrajzeru i Indije u dolasku za leđa.

Team	National Teams Performance - Points LOST															Total	
	ANKLE LACE	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	ACTIVITY TIME	FORWARD BENDING THROW	HIP TURNING THROW	LEG ATTACKS	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN
KAZ	16	18			3	6	6	7	20		52	1	2		8	10	149
TUR	26		1		8	18	5	6	2	40	5	1	4	7	10	133	
GEO	4	18			11	6	7	8		42			6	8	4	10	124
MGL	2	8		1	9	12	12	4		24	3	1		11	6	12	111
CHN	26			1	2	13	4	2		30		1	6	7	5	12	109
IND	10		1	4	12	3	6			42	1	1	6	12	7	4	108
BUL	14	14			3	6	8	8		30		1	2	7		12	105
CAN	8	8		1		10	4	8		6	36			6	6	12	105
UKR	2	10	1	2	10	5	8	4		26			6	12	4	12	102
JPN	10		2	1	8	7	8	4	24	2	2		9	8	18	101	

Na tabeli reprezentacija koje su izgubile najviše bodova u FS izdvajaju se sledeće reprezentacije: Kazahstan, koji je izgubio dosta bodova na aufrajzeru i napadu na noge isto kao i Gruzija, Kina na aufrajzeru i dolascima za leđa. Po jednom kriterijumu, loše rezultate su postigli: Mongolija u obaranju, Indija u napadima na noge, Bugarska, Kanada, Ukrajina i Japan u dolascima za leđa.

*Stručni časopis o aktuelnostima u sportu, fizičkom vaspitanju i rekreaciji
„Aktuelno u sportskoj praksi“*

National Teams Performance - Points WIN																		
Team	ANKLE LACE	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	ACTIVITY TIME	FORWARD BENDING THROW	HIP TURNING THROW	LEG ATTACKS	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN	Total
JPN	38	6			1	2	28	16	30	70	2	2			6	26	27	
USA	28	2	4	2	6	16	9	24	14	80	1			8	6	4	16	
CHE	4	20		1	3	5	10	8	14	10	30			2	4	4	12	
UKR	2	16			2	3	22	4	12	16	34	3			6	6	126	
MGL	8				9	3	18	10	12	10	22	2	2	8	12	10	121	
IND	2	6			2	3	18	4	14	4	28	2	1	6	5	4	101	
CAN	8	6			1	6	6	11	6	6	20			2	2	8	89	
TUR	12				1	2	6	4	4	4	14			2	2	8	73	
ROU	6						6	5	4	2	8	1		2	5	22	71	
MDA	2	6		2	1	12	8			14	8	1	2	1	5	8	70	

U rvanju za žene (WW) analizirani su bodovi koje su osvojile reprezentacije. Iz ove tabele se vidi da su od 3 tehnike koje se najviše izvode (sa najviše poena), u sve 3 tehnike najbolje rvačice su iz Japana i SAD (napad na noge prevrtanja i dolasci za leđa). Reprezentacija Ukrajine ima mnogo poena u tehnikama: napadi na noge i prevrtanja. Reprezentacije Mongolije i Indije su dobre u prevrtanju, a Turska i Rumunija su dobre u dolascima za leđa.

National Teams Performance - Points LOST																		
Team	ANKLE LACE	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	ACTIVITY TIME	FORWARD BENDING THROW	HIP TURNING THROW	LEG ATTACKS	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN	Total
UKR	12	12		2	2	10	4	8	16	38	2			4	1	22	133	
CHE	2	4	2		11	16	10	12	10	34	2	1		7		16	125	
MGL	4	4			3	4	8	6	8	10	34			4	9	20	6	120
KAZ	16	8			1	4	6	24	6	14	3			4	7	14	107	
IND	6	16		4	7	10	5	12	8	26		1		2		8	105	
CAN	2				5	8	10	10	4	18				6	10	20	93	
AZE	2	4		1	2	6	7	16	4	32	1	1		2	2	8	88	
TUR	6	2	1		2	8	3	10	20	18	2			2	2	10	86	
USA	14				1	4	6	9	10	20	2			2	6	12	86	
POL	14	2				2	4	9		20				6	4	10	75	

Na tabeli reprezentacija koje su izgubile najviše bodova u WW, reprezentacija Ukrajine ima loše rezultate u sve tri tehnike, odnosno mnogo izgubljenih bodova (napad za noge, dolasci za leđa i prevrtanje). Kina ima mnogo izgubljenih poena iz prevrtanja i dolasci za leđa. Po jednom kriterijumu, loše rezultate su postigle: Indija u prevrtanju, Kanada u dolascima u parter i Azerbejdžan u napadima na noge.

6. Individualne performanse rvača – gr-fs-ww/ osvojeni poeni – izgubljeni poeni

2022-Sep-10 World Championships (Belgrade - RS) ▼ seniors gr TUR

TUR - BEST GR TEAM

Individual Performance - Points WIN																		
Team	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	PASSIVITY	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN	Total				
TUR	26	32	1	3	10	8	31	4	2	6	13	12	8	156				
AKBUDAK Burhan	4	8				4	5				3	4		28				
BASAR Metehan							4				1			7				
BASAR Yunus Erre	6	12		2	2		4				2	1		29				
CAN Selcuk	8						4							12				
CENGIZ Ali					2	2	3	2	2	2	2	4		19				
FIRAT Murat	6				2	2	2	2			1	4	4	21				
KAMAL Kerem	2	2	1	1	2		4				2			16				
KAYAALP Riza							2	4				5		19				
OZTURK Ekrem		2					1						2	5				
Total	26	32	1	3	10	8	31	4	2	6	13	12	8	156				

Individual Performance - Points LOST																		
Team	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	HIP TURNING THROW	PASSIVITY	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN	Total			
TUR	12	16	2	2	1	4	8	28	9	1	2	7	4	8	104			
AKBUDAK Burhan	4							4					2		7			
BASAR Metehan								4					2		12			
BASAR Yunus Erre		4						4					1		11			
CAN Selcuk	4							4					2		11			
CENGIZ Ali	4	2						6							12			
FIRAT Murat	2	4			1	4	4	2	4	1	2				20			
KAMAL Kerem	2							1	2			1	4	2	15			
KAYAALP Riza	2							3							5			
OZTURK Ekrem								2					2		6			
UYAR Ahmet	2							2					1		5			
Total	12	16	2	2	1	4	8	28	9	1	2	7	4	8	104			

Za predstavljanje ove analize izabrana je najbolja nacionalna selekcija u timskom bodovanju na SP. Turska je bila najuspešnija u GR stilu. Za svakog rvača su prikazani

poeni po tehnikama rvanja koje je osvojio svaki rvač u timu. Isto tako, za svakog rvača prikazani su bodovi koji su izgubljeni rvačkim tehnikama. Rvači su navedeni po abecednom redu. Najviše poena u turskom timu postigli su Basar Emre (29) i Akbudak Burhan (28). Oba rvača su imala najviše bodova osvojenih tehnikom – dizanjima iz partera. Najviše poena izgubili su Fırat Murat (20) i Kamal Karem (15).

2022-Sep-10 World Championships (Belgrade - RS) seniors fs USA

USA - BEST FS TEAM

Team	ANKLE LACE	GUT WRENCH	LIFTS	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	ACTIVITY TIME	FORWARD BENDING THROW	LEG ATTACKS	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	STEP OUT	SUPLEX THROW	TAKE DOWN	Total
USA	18	42	4	2	3	15	22	19	16	88	3	1	4	45	18	24	324
BURROUGHS Jordan Ernest	10	4	2					2	4	14				7	4	4	47
COX Jden Michael Tbory		6				2		2		6	1			4	5	2	28
DAKE Kyle Douglas							4	1	4	4	1	1		6	9	2	32
DIAKOMIHAIUS John Michael	2	8			1		6	2	4	12				5		2	42
GILMAN Thomas Patrick		2					2	4	2					8		8	26
GROSS Seth Anthony		6				5	8	1		8	1		2	4	4		37
RETHFORD Zain Allen	2						2	2		16				2	7	2	26
SNYDER Kyle Frederick		4						3		6				1	2	2	24
TAYLOR III David Morris		12			2	4	2	1		16				1		2	40
ZILLMER Hayden Nicholas	4	4				4		3		4				1		2	22
Total	18	42	4	2	3	15	22	19	16	88	3	1	4	45	18	24	324

Individual Performance - Points WIN

Team	ANKLE LACE	PARTERRE CAUTION	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	ACTIVITY TIME	FORWARD BENDING THROW	HIP TURNING THROW	LEG ATTACKS	STANDING CAUTION	STEP OUT	TAKE DOWN	Total
USA	12	1	2	12	6	4	4	2	30	2	16	6	97
BURROUGHS Jordan Ernest						1				1	4		6
COX Jden Michael Tbory								2				2	
DAKE Kyle Douglas					2		1			1	1		5
DIAKOMIHAIUS John Michael				4	2				4	1	2	13	
GILMAN Thomas Patrick				1				2	4		3		10
GROSS Seth Anthony								2	14		4		33
RETHFORD Zain Allen		4	2	5	4				14				10
SNYDER Kyle Frederick									2			2	
TAYLOR III David Morris						1							1
ZILLMER Hayden Nicholas						1	4	4	2	16	6	6	97
Total	12	1	2	12	6	4	4	2	30	2	16	6	97

Individual Performance - Points LOST

SAD su bile najuspešnije u FS stilu. Za svakog rvača bodovi su prikazani tehnikama rvanja koje je osvojio svaki rvač u timu. Isto tako, za svakog rvača prikazani su izgubljeni poeni po rvačkim tehnikama. Rvači su navedeni po abecednom redu. U timu SAD više od 40 bodova osvojili su rvači: Barouz Ernest (47), Dijakomihaus Majkl (42) i Tejlor III Moris (40). Sva tri rvača su imala najviše bodova osvojenih tehnikom – napadi na noge. Najviše poena izgubio je Gros Entoni (33) od čega čak 14 poena – napadom na noge.

2022-Sep-10 World Championships (Belgrade - RS) seniors fs USA

JPN - BEST WW TEAM

Team	ANKLE LACE	GUT WRENCH	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	ACTIVITY TIME	FORWARD BENDING THROW	LEG ATTACKS	STANDING CAUTION	STANDING CHALLENGE	STEP OUT	TAKE DOWN	Total
JPN	38	6	1	2	28	16	30	70	2	2	6	26	227
FURUCHI Masako						2		4	8	1			2
ISHII Aimi					2	2	1	4	12	1		1	23
KAGAMI Yuka							7		4			2	13
MORIKAWA Mana							3					2	7
MOTOKI Sakura		2	1		6	2			10			2	23
OZAKI Nonoka	16				6	1	4	6		1	1	2	37
SAKURAI Tsugumi	2				2	2	4	10				6	27
SHIODA MUKAI DA Mayu	4	4			2			14	14			10	48
SUSAKI Yui	16					8			6			2	32
Total	38	6	1	2	28	16	30	70	2	2	6	26	227

Individual Performance - Points WIN

Team	GUT WRENCH	PARTERRE CHALLENGE	PARTERRE COUNTER	TURN OVER	ACTIVITY TIME	FORWARD BENDING THROW	LEG ATTACKS	STANDING CHALLENGE	STANDING COUNTER	SUPLEX THROW	TAKE DOWN	Total
JPN	2	1	3	10	5	4	6	1	4	4	10	50
FURUCHI Masako						2		2			4	12
ISHII Aimi	2				6		4	2				18
KAGAMI Yuka		1			3							6
MOTOKI Sakura			2	2					1			7
OZAKI Nonoka			1	2							2	5
SAKURAI Tsugumi											2	2
Total	2	1	3	10	5	4	6	1	4	4	10	50

Individual Performance - Points LOST

Japanski tim je bio najuspešniji u WW. Za svaku rvačicu prikazani su bodovi tehnikama rvanja koje je osvojila rvačica u timu. Isto tako, za svaku rvačicu prikazani su izgubljeni poeni. Rvačice su navedene po abecednom redu. U japanskom timu više od 30 bodova osvojile su rvačice: Šidoči Maju (48), Ozaki Nonoka (37) i Susaki Jui (32). Najviše poena za tehnike rvanja imali su: Šidoči Maju (napadi na nogu i obaranja), Ozaki Nonoka i Susaki Jui (prevrtanje hvatom za članke). Najviše poena izgubili su Iše Ami (18) i Furuiči Masako (12).

Zaključak

U ograničenom prostoru koji naučni rad zahteva za potrebe ovog publikovanja rada, nemoguće je prikazati sve podatke sadržane u tehničkoj analizi podataka (PDA). Svi podaci se nalaze u 34 tabelle i 29 grafikona, sa brojnim tačnim podacima za svaki segment rvačkog meča, i to:

1. Osnovne informacije o mečevima,
 2. Pregled svih mečećva – stojeći/parterni poeni i tehnički/ostali poeni
 3. Pregled po težinskim kategorijama – poeni za stojeći/parterni položaj & VQ/min,
 4. Pregled po težinskim kategorijama – tehnički/ostali poeni & VQ/min,
 5. Pregled po reprezentacijama – osnovni podaci (stojeći/parterni položaj – tehnički/ostali poeni & VQ/min),
 6. Osobine nacionalnih timova: Osvojeni poeni po nacionalnom timu & izgubljeni poeni po nacionalnom timu,
 7. Pregled mečeva za medalje (I-II, III-V),
 8. Najuspešniji rvač (MSV),
 9. Pregled % poena „svi mečevi“, „mečevi za medalje: 1-2, 3-5“, „mečevi pobednika: osvajači zlatnih medalja“,
 10. Pregled rvačkih tehnika po vremenima osvojenih poena po minutama borbe (svi mečevi),
 11. Pregled najboljih rvača po rvačkim tehnikama,
 12. Pregled izvedenih rvačkih tehnika po svim rvačima, „osvojeni – izgubljeni poeni“
- Ova analiza pokazuje najvažnije delove analize u sva tri olimpijska stila: GR, FS i WW. Na osnovu prikazanih rezultata, rvački treneri treba da donesu potrebne zaključke za svaki analizirani segment i da na osnovu toga koriguju svoje planove i programe u narednom periodu, a na osnovu prikazanih podataka na javno dostupnoj PDA platformi – (<http://www.io/wpar>).

Literatura

1. Internet platforma UWW – „PDA“ – Seniorski šampionat sveta 2022. Belgrad (SRB) (<http://www.io/wpar>)

Korespondencija:

Dr Milorad Dokmanac

Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu

Novi Sad, Srbija

dokns1@yahoo.com

ZNAČAJ SPORTSKE REKREACIJE U OČUVANJU I UNAPREĐENJU ZDRAVLJA

Dr Milena Mikalački

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad
Savez sport za sve Vojvodine, Novi Sad

Sažetak

Zdravlje svakog pojedinca dolazi na prvo mesto. Samo zdrav čovek može biti srećan i uživati u mnogobrojnim materijalnim i duhovnim dobrima. Prevencija i učvršćivanje zdravlja posebno dolaze do izražaja ukoliko se fizičko vežbanje upražnjava kontinuirano. Fizičko vežbanje ne utiče samo neposredno, već i posredno na poboljšanje kvaliteta života, produženje aktivnog životnog i radnog veka, jer se mogućnosti nalaze u socijalnim i ekonomskim uslovima koji formiraju čoveka. Zdravstvena usmerenost svakog vida fizičkog vežbanja podrazumeva prilagođenost programa vežbanja uzrasnim, konstitucionalnim i polnim osobenostima samih učesnika, kao i redovnu medicinsku kontrolu, kako zdravlja tako i fizičkog vežbanja uopšte.

Ključne reči: sportska rekreacija, zdravlje

Uvod

Biti zdrav ima različito značenje za različite ljude. Za laike to najčešće znači ne biti bolestan, dok zdravstveni radnici pod zdravljem podrazumevaju odsustvo medicinski definisanih bolesti i nesposobnosti. Standardi o tome šta se može smatrati zdravim variraju i menjaju se, ljudi najčešće procenjuju zdravlje subjektivno, što otežava merenje. Svetska zdravstvena organizacija definisala je zdravlje kao „stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i onesposobljenosti“. Postoji više aspekata zdravlja kao što su:

- Fizičko zdravlje – odražava mehaničko funkcionisanje tela.
- Mentalno zdravlje – odražava sposobnost jasnog i koherentnog mišljenja.
- Emocionalno zdravlje – omogućava da se prepoznaju i adekvatno ispolje emocije (radost, ljutnja, uživanje), što podrazumeva i adekvatno reagovanje na stres.
- Socijalno zdravlje – označava sposobnost uspostavljanja i održavanja socijalnih kontakata sa ljudima.
- Zdravlje zajednice – kojim se stiče neraskidiva veza individualnog zdravlja i svega onoga što nas okružuje.

U širem smislu zdravlje se posmatra kao stanje ili kvalitet ljudskog organizma koji se izražava adekvatnim funkcionisanjem organizma u datim genetskim uslovima i uslovima spoljne sredine, a u užem smislu zdravlje podrazumeva:

- Da ne postoji bolest.

- Da osoba funkcioniše normalno unutar opšte prihvaćenih zdravstvenih standarda u odnosu na pol, starost i geografsko područje.

- Da organi funkcionišu adekvatno, kako posebno, tako i u sklopu međusobnih odnosa.

Prilikom usvajanja globalne strategije „Zdravlje za sve“ Svetska zdravstvena organizacija je indirektno prihvatile pragmatičan stav o zdravlju kao „ sposobnosti za vođenje ekonomski i socijalno produktivnog života“.

Sve postojeće definicije zdravlja ukazuju na njegovu kompleksnost i multidimenzionalnost, ali ne pružaju mogućnost merenja. Da bi se to obezbedilo potrebne su operativne i radne definicije do kojih nije lako doći.

Jedna od takvih postavki, koja ima veliki značaj za razumevanje pojma zdravlja i za njegovu operacionalizaciju, sadržana je u Milerovoј teoriji o životnim sistemima. Po ovoj teoriji svi živi sistemi predstavljaju oblik hijerarhije međuzavisnih jedinica, u kojoj je sistem višeg nivoa sačinjen od nižih podsistema. Pojedinac je deo porodice, koja predstavlja deo većih socio-kulturnih, ekonomskih i političkih zajednica, a one su opet deo društva i tako dalje, sve do globalnog društvenog i ekonomskog sistema. Individua je sačinjena od manjih komponenti, odsistema organa koji su u međusobnoj interakciji. Sistem organa čine pojedinačni organi.

U okviru takve hijerarhije zdravlje može biti definisano kao stanje dinamičke ravnoteže, odnosno proces koji tu ravnotežu održava.

U normalnim uslovima kada su individue prilagođene sredini u kojoj žive i kada ta sredina ne uzrokuje nikakav neuobičajen rizik ili zahtev, one će biti u stanju da održe unutrašnju dinamičku ravnotežu, odnosno zdravlje. Promene u spoljnoj sredini ili „samoinicirane“ unutrašnje promene iznad određenog nivoa i dužine trajanja ili strukturne promene koje vode ili ka boljoj adaptaciji individue ili ka rušenju ravnoteže, odnosno bolesti.

Da li će osoba biti sposobna da kontroliše stres ili će doći u stanje poremećene ravnoteže, ne zavisi samo od prirode situacije i stepena prilagođenosti individue spoljnoj sredini, nego i od njenog potencijala da se „nosi“ sa izazovima. Sistematski gledano, taj potencijal je veoma važan zdravstveni resurs, samim tim i aspekt zdravlja. U skladu sa

ovim mogu se definisati dve dimenzije zdravlja, značajne kako za pojedinca, tako i za zajednicu:

- Zdravstvena ravnoteža.
- Zdravstveni potencijal.

Na individualnom nivou zdravstvena ravnoteža se doživljava kao odsustvo simptoma bolesti, odnosno onesposobljenosti, a u pozitivnom smislu kao osećaj dobrog fizičkog, psihičkog i socijalnog stanja.

Zdravstveni potencijal znači dobar nutritivni status, imunološku rezistenciju na infektivne agense, fizičku kondiciju, emocionalnu stabilnost, odgovarajuća znanja i pristup zdravlju, kao i uspešno savladavanje psihosocijalnog stresa.

Na nivou društva, značajni elementi zdravstvenog potencijala su adekvatna zdravstvena politika, dobro organizovana socijalna zaštita, zaposlenost, adekvatni životni i radni uslovi, pristupačnost zdravstvenim, obrazovnim i ostalim javnim službama.

Faktori koji utiču na zdravlje

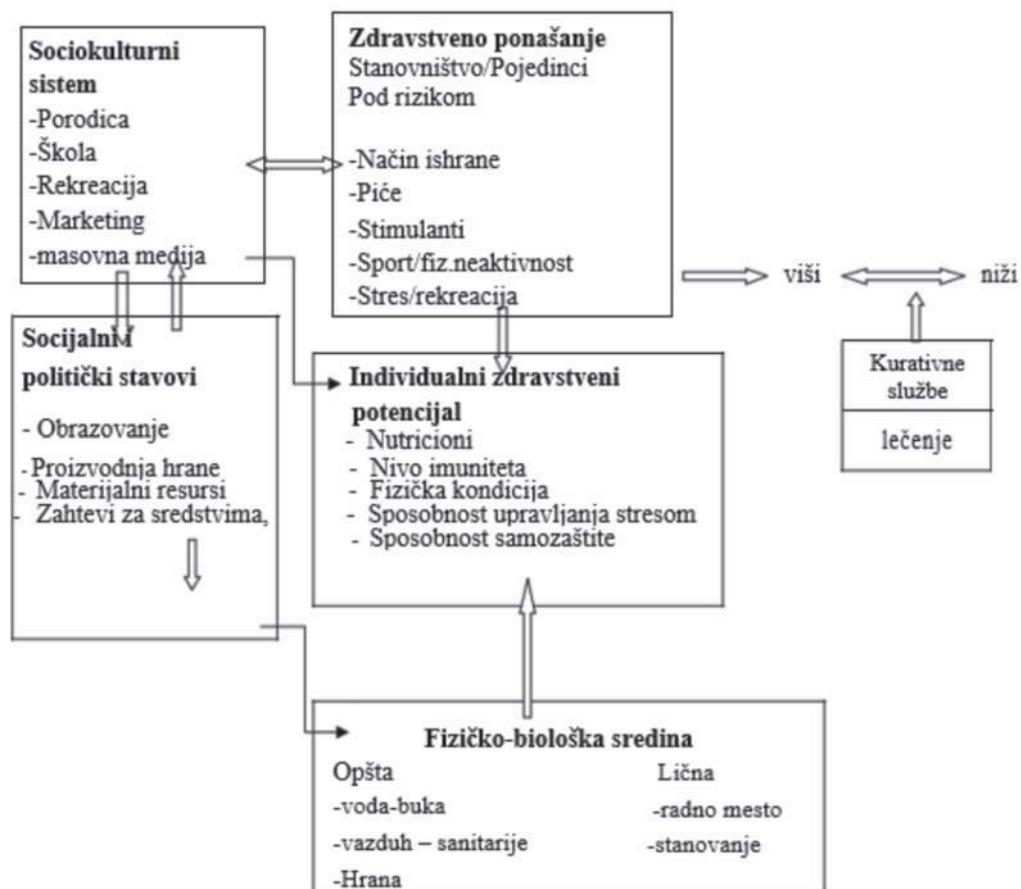
Mnogobrojni su i raznovrsni faktori koji utiču na zdravlje i mogu se podeliti na:

endogene (faktore nasleđa) i

egzogene (socio - ekonomski, sociokulturalni, stil života, fizičko - biološka sredina).

Njihov međusobni uticaj i uticaj na zdravstvenu ravnotežu i zdravlje mogu se šematski prikazati (šema 1).

Šema 1. Faktori koji utiču na nivo zdravlja



Izvor: Measurement in health promotion and protection, WHO Copenhagen №22

Svi faktori koji deluju na zdravlje, mogu delovati dvojako, odnosno mogu da podržavaju ili da ugrožavaju zdravstvenu ravnotežu. U zavisnosti od toga delimo ih na zdravstvene resurse i zdravstvene rizike (tabela 1).

Tabela 1. Zdravstveni resursi i zdravstveni rizici

Sistemi	Zdravstveni resursi	Zdravstveni rizici
Ličnost		
Biološki sistem	Dobar nutritivni status, imunitet	Malnutricija, osjetljivost na infekcije
Kognitivni sistem	Sopstveni identitet, pozitivno zdravstveno ponašanje i znanje	Neadekvatni zdravstveni stavovi i ponašanje i pogrešna informisanost
Celokupna ličnost	Emocionalna stabilnost, fizička kondicija	Opšta osjetljivost
Zdravstveno ponašanje		
Navike	Zdrave lične navike	Pušenje, preteranost u jelu i piću, nedovoljna fizička aktivnost
Rad	Zadovoljstvo bez stresnih situacija	Preterani, stresogeni rad i rad na opasnim mestima
Rekreacija	Dovoljno spavanja, rekreacija	Nedovoljna fizička aktivnost i spavanje
Sociokултурни систем		
Zdravstvena kultura i praksa	Pozitivan odnos prema zdravlju, norme, stil života, religija	Ignorisanje zdravlja i pogrešna verovanja, nezdrav stil života
Socijalna podrška	Socijalna integracija, društvene veze	Socijalna izolacija i nedostatak socijalne podrške
Radna organizacija i sistem rada	Obezbeden rad, pozitivna radna klima, zadovoljstvo radom	Nezaposlenost, stresogene situacije na poslu, nezadovoljstvo
Zdravstvena služba	Adekvatna i pristupačna zdravstvena služba	Nedostatak i nepravilna raspodela resursa
Fizičko-biološka sredina		
Fizički resursi	Adekvatno snadbevanje ispravnom hranom	Nedovoljna i neispravna hrana, laka dostupnost cigareta, alkoholu, drogama
Mikro sredina	Adekvatno stanovanje, zdrava piјača voda i ispravno odlaganje otpadnih produkata, siguran prevoz	Neadekvatno stanovanje, gužva, loši uslovi prevoza, problemi sa vodosnabdevanjem i otpadnim produktima
Makro sredina	Zdrava klima, očuvanost prirode	Zagađenost sredine, eksplotacija prirode

Fizička aktivnost i zdravlje

Od pre dva veka, od kako je počela, naučno tehnološka revolucija omogućila je nagli napredak civilizacije. Promenom proizvodnih funkcija savremenog čoveka, brzim razvojem materijalne proizvodnje, porastom životnog standarda, stvaranjem viška slobodnog vremena i povoljnih uslova za kulturni razvoj, nesumnjivo je da su korenito promjenjeni i olakšani uslovi života i rada.

Mehanizacija i automatizacija svih poslova u kojima čovek učestvuje, dovele su do smanjenja fizičkih aktivnosti kako u toku rada tako i u svakodnevnom slobodnom vremenu. Dolazi do smanjenja učešća mišićnog rada u svetskom energetskom bilansu što potvrđuju podaci da je 1850. godine učešće mišićnog rada u svetskom energetskom bilansu iznosilo 94% a 1950. godine svega 1%.

Evolucija čoveka, kao vrste i sposobnost njegovog prilagođavanja uslovima sredine, ne može da ide u korak sa tako naglim promenama uslova u kojima živi i radi. U tom prilagođavanju, čovek je i nesvesno stvorio niz neželjenih pojava, čime je ugrozio svoje zdravlje, a negde i doveo u opasnost svoj opstanak.

Sportska rekreacija ima značajnu ulogu i u radnom i u svakodnevnom slobodnom vremenu. U radnom vremenu, primenom odgovarajućih sadržaja, oblika i metoda aktivnosti, ona postaje neizostavan deo savremene proizvodnje, efikasan sadržaj aktivnog odmora, značajan elemenat brige za prevenciju, očuvanje i unapređenje zdravlja, radnih sposobnosti i produktivnosti. U slobodnom vremenu, sportska rekreacija zauzima značajno mesto u očuvanju biološko-zdravstvene i socio-psihološke ravnoteže. To se ogleda u kvalitetnijem provođenju slobodnog vremena, efikasnijem odmoru i oporavku, prevenciji i očuvanju zdravlja savremenog čoveka.

Savremeni modeli programa sportske rekreacije primenjuju se u prevenciji i otklanjanju različitih zdravstvenih tegoba, pre svega onih koje su posledica hipokinezije, neadekvatne ishrane i prekomerne nervno-psihičke napetosti. Osnove zdravstveno-preventivnog uticaja sportsko-rekreativnih aktivnosti objašnjavaju se adaptibilnim sposobnostima ljudskog organizma. Na svaku fizičku aktivnost organizam reaguje kompleksnim reakcijama koje su usmerene na stabilnost osnovnih fizioloških funkcija. Reakcije organizma u toku sportsko-rekreativnih, radnih i drugih aktivnosti, usmerene su na prilagođavanje njegovih funkcija novim izmenjenim uslovima funkcionalisanja. Na osnovu dosadašnjih saznanja može se ukazati na sledeće osnovne mehanizme zdravstveno-preventivnog i zdravstvenog delovanja sportsko-rekreativnih aktivnosti i fizičkih vežbi uopšte: tonizirajuće, trofičko, kompenzatorno, delovanje na mehanizam normalizacije funkcija i mehanizam aktivnog odmora (Meerson, 1985). Sistematskom primenom adekvatnih programa vežbanja usporava se proces prevremenog stareњa, smanjuje rizik pojave mnogih bolesti.

tehnoloških dostignuća zamenjuju fizički rad i umanjuju potrebu za fizičkom aktivnošću, kao i sve teže pronalaženje vremena i motivacije za fizičkom aktivnošću i stvaranje preduslova za zdrav način života.

Ljudski organizam je predodređen za fizičku aktivnost, čovek se rodio da bi se kretao, to je bioška ljudska potreba, zbog toga dugotrajna fizička neaktivnost dovodi do opadanja pojedinih funkcija. Epidemiološke i eksperimentalne studije ustanovile su povezanost neaktivnosti sa nastankom bolesti i preranom smrti. Lee, Skerritt, (2001) su analizom 44 studije utvrdili povezanost fizičke aktivnosti i aerobne izdržljivosti i smrtnosti. Pored rizika faktora, kao što su pušenje, hipertenzija, nepravilna ishrana i fizička neaktivnost, neaktivnost predstavlja važan faktor rizika nastanka kardiovaskularnih oboljenja, posebno koronarne bolesti srca imoždanog udara. Promocija fizičke aktivnosti je značajna u borbi protiv neaktivnosti, naročito ako se ima na umu sedentarni način življenja koji je sve prisutniji. Fizička aktivnost produžava aktivani životni i radni vek kroz poboljšanje kvaliteta života. Kada je čovek fizički aktiviran smanjuje se rizik od nastanka oboljenja, a u isto vreme bolje podnosi fizičke napore, ostvaruje se pozitivan uticaj na lokomotorni aparat i unapređuje mentalno zdravlje.

Prvobitni programi vežbanja obuhvatali su aktivnosti visokog intenziteta, a sve u cilju aktiviranja velikih mišićnih grupa u kontinuitetu od 20 minuta i intenzitetom od 60%-80% maksimalne srčane frekvencije. Ovakvi programi su bili odgovor na karakter današnjeg načina rada u kojem su pokreti koji angažuju velike mišićne grupe zamenjeni sitnim mikro pokretima koji angažuju male mišićne grupe. Posle skoro dvadeset godina promovisanja ovakvog načina vežbanja ispostavilo se da je to bilo naporno za većinu ljudi, kao što se i pokazalo da nema potrebe da se vežba takvim intenzitetom da bi se postigli optimalni efekti vežbanja (Haskell, 1994). Danas se u programiranju fizičke aktivnosti polazi od aktivnosti umerenog intenziteta, koje odgovaraju znatno većem broju ljudi. Da bi se moglo intenzivnije vežbati neophodno je kontinuirano vežbanje duži vremenski period, od nekoliko meseci pa i godinu dana kako bi se postigao poželjan nivo.

Fizička aktivnost je oduvek bila sinonim zdravlja, vitalnosti, dobrog raspoloženja i sposobnosti čoveka. Narušeno zdravlje narušava kvalitet života i rada, zbog toga je očuvanje zdravlja važno kako za pojedinca tako i za celokupno društvo. Čovek je prema svom filogenetskom određenju stvoren za motoričku aktivnost i kretanje. Tehnološki napredak je oslobođio čoveka fizičkog napora i energetskog trošenja, stavljući akcenat na mentalni i senzorni potencijal. Mentalni procesi stvaraju opterećenja koja nastaju usled potrebe održavanja visoke koncentracije, primanja informacija, pamćenja, donošenja odluka, pri čemu nedostaje socijalni kontakt. Visoke tehnologije, kakve su danas, zahtevaju izuzetno mentalno opterećenje i zbog toga je važan aktiviran odmor uz adekvatan program vežbanja. Naučno-tehnološka revolucija je sa jedne strane omogućila visoki napredak i gomilanje materijalnih dobara, a sa druge strane, dovela do duhovnog osiromašenja čoveka, njegove emocionalne iscrpljenosti, telesne i mentalne oslabljenosti sa brojnim problemima koje mu je doneo sopstveni napredak. Sedentarni način života poprimio je široke razmere u svetu. Mnogi svetski

Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta – Novi Sad

autori iz oblasti zdravlja ukazuju da je glavni uzrok takvog stanja, kao i nastanak mnogih fizičkih i mentalnih oboljenja, fizička neaktivnost. Aktivan način življenja ne podrazumeva odricanje i lišavanje niti bol ili trpljenje. To treba da bude prijatno iskustvo, potvrda onoga što zaista možemo da budemo fizički, mentalno, društveno i duhovno snažnije osobe. Aktivan život daje energiju, životnu snagu za istrajanost u savladavanju prepreka koje nam predstoje. Programi sportske rekreacije pozitivno deluju na srčano-sudovni i disajni sistem kroz:

- Povećanje ukupnog sadržaja hemoglobina na 1 kg telesne mase do 17%, obima cirkulirajuće krvi na 1 kg telesne mase do 20%, volumen srčanih komora do 28%, debljine zidova srčanih komora do 14%, udarnog obima srca u mirovanju i u toku rada do 66%.
- Smanjuju koncentraciju hemoglobina do 1,3%, frekvenciju pulsa u mirovanju 25%, frekvenciju pulsa pri umerenom opterećenju do 20%, sistolni arterijski krvni pritisak do 15%, dijastolni arterijski krvni pritisak do 8 %, koncentraciju triglicerida do 50%.
- U skeletnim mišićima povećavaju broj mitohondrija, obim mitohondrija, aktivnost fermenta energetske razmene koji regulišu masti, iskorišćavanje triglicerida u toku rada, broj kapilara.

Kada se ukazuje na ekonomski i ergonomski vrednosti sportske rekreacije, nije reč o jednostranom vezivanju programa sportske rekreacije za radni učinak, već o kompleksnim pozitivnim uticajima programa sportske rekreacije na zdravlje, radne sposobnosti, prevenciju i ublažavanje zamora i ukupne čovekove potencijale. Navedene vrednosti posebno se ispoljavaju kroz doprinos programa sportske rekreacije:

- Povećana efektivnost rada, prevencija zamora
- Prevencija i smanjivanje povreda na radu i ranog invaliditeta.
- Smanjenje bolovanja i izostanaka sa posla.
- Unapređenje radnih sposobnosti.
- Brži oporavak organizma posle intenzivnih radnih napora.
- Brže usvajanje novih radnih operacija i efikasnijoj pripremi za nove profesije.
- Producovanje aktivnog radnog veka.

Obrazovno vaspitne vrednosti bavljenja sportskom rekreacijom mogu se iskazati kroz:

- Obezbeđivanje skladnog fizičkog razvoja.
- Doprinos razvijanju pozitivnih osobina ličnosti: odvažnosti, upornosti, druželjubivosti, tolerantnosti.
- Doprinos opšte fizičkom razvoju i usvajanju motornih znanja i navika značajnih za svakodnevni život.

- Doprinos profesionalnoj pripremi za rad, bržoj prekvalifikaciji i osposobljavanju za rad.
- Podizanje svesti i saznanja o rizicima koje sa sobom nosi nedovoljno kretanje, stres, neadekvatna ishrana i drugi riziko faktori.

Bavljenjem sportskom rekreacijom doživljava se prijatnost, obogaćuje pozitivnim emocijama i dobrom raspoloženjem. Sportsko-rekreativne aktivnosti predstavljaju efikasno sredstvo za snižavanje nervno-psihičke napetosti i doprinose očuvanju emocionalne stabilnosti i psihičke ravnoteže. Psihološko-socijalne vrednosti bavljenja sportskom rekreacijom mogu se uslovno sagledati kroz:

- Zadovoljstvo samim učešćem i efektima ostvarenim kroz programe sportske rekreacije.
- Socijalno-emocionalna vrednost ispoljava se kroz neposrednu povezanost sportske rekreacije sa socijalno-psihološkom stabilnošću čoveka.
 - Funkcija socijalizacije ispoljava se mogućnošću upoznavanja sa drugim osobama, prevazilaženje hijerarhijske podeljenosti, ispoljavanje kreativnosti.
 - Socijalnointegraciona uloga ispoljava se kroz mogućnost harmoničkog identifikovanja pojedinca sa kolektivom i izgrađivanje međusobnog poštovanja i uvažavanja sa osobama sa kojima učestvujemo u programima sportske rekreacije.
 - U sportskoj rekreaciji do punog izražaja dolaze zabavno-rekreativni i relaksacioni efekti i vrednosti neposrednog aktivnog učešća u slobodno odabranim programima sportske rekreacije.

Zaključak

Sportska rekreacija, zbog svoje dostupnosti svima i mladima i starima, fizički sposobnima i onima čije se psihofizičke sposobnosti nalaze na dosta niskom nivou, ima značajne socijalno-psihološke vrednosti i predstavlja efikasno i racionalno sredstvo očuvanja socijalno-psihološke ravnoteže savremenog čoveka.

U odnosu na sve prethodno rečeno izuzetno je važan pristup organizaciji sportske rekreacije. Da bi se to postiglo potrebna je konkretno postavljena strategija i realizacija programa namenjena različitim potrebama čiji bi nosioci bili stručnjaci iz različitih oblasti. Bez obzira da li fizičku aktivnost razumemo kao životnu filozofiju, obavezu, nužnost ili prestižni dodatak svakodnevnom životu, ona se u svakom svom obliku, rekreativna aktivnost, sport za sve ili fitnes, menja ogromnom brzinom, ostavljajući bezbroj mogućnosti za uključivanje svakog pojedinca bez obzira na polnu i sociouzrasnu kategoriju.

Literatura

- Haskell, W.L. (1994). J.B. Wolffe Memorial Lecture. Health consequences of physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*
- M. Lee, P.J. Skerrett (2021). *Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation*. PubMed
- Matveev, L., Meerson, F. (1985). *Principi teorije treninga i savremeno postavljene teorije adaptacije na fizičke napore*. Moskva
- Mikalački, M. (2011). Sportska rekreacija. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
- Miller, J.G. (1978): *The Living system Theory of James Grier Miller*
Measurement in health promotion and protection, WHO Copenhagen No 22

Korespondencija:

Dr Milena Mikalački

Savez Sport za sve Vojvodine Novi Sad, Srbija

mikalackim@gmail.com

ZNAČAJ SPORTSKIH SREDSTAVA I REKVIZITA ZA SPROVOĐENJE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKIM USTANOVAMA

Dr Branimir Mikić¹, Dr Vladimir Ivanek², Mr Benjamin Šut³

¹*Fakultet za medicinu, zdravstvo i farmaciju, Evropski Univerzitet Brčko Distrikt, BIH*

²*Fakultet prirodnno-matematičkih i odgojnih znanosti Sveučilišta u Mostaru, BIH*

³*American University of the Middle East, Kuwait*

Sažetak

Kineziološke aktivnosti su važne za pravilan rast i razvoj dece. Prilikom selekcije kinezioloških aktivnosti važno je osigurati adekvatan prostor i opremu jer utiču na kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti u dečjim vrtićima. Cilj ovog rada je utvrditi značaj sportskih sredstava i rezultata za provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama. Pod pojmom oprema podrazumevamo opremu specifičnu za polje kineziologije i rad s decom predškolskog uzrasta. Delimo je na sprave, rezultate i pomoćno tehnička sredstva. Na spravama ili pomoći njih se odvija fizička aktivnost, rezultati su manji predmeti potrebnii za vežbanje, a pomoćno-tehnička oprema se koristi radi lakše organizacije rada. Upotrebom različitih sprava i rezultata, aktivnost deci činimo zanimljivom i dinamičnom, što decu dodatno motiviše za aktivno uključivanje u fizičko vežbanje. Sprave se mogu definisati kao ugrađeni ili pokretni elementi pomoći kojih ili na kojima se odvija fizička aktivnost. U sprave se ubraju strunjače, švedske klupe, švedske merdevine, niska greda i ostalo. Rezultati se definišu kao predmeti koji se koristetokom vežbanja i služe uglavnom za ličnu upotrebu, a koriste se na otvorenim i zatvorenim prostorima. U predškolskim ustanovama za rad s decom mogu se koristiti lopte, vijače, obruči, raznobojne trake i dr. Pomoćno-tehnička sredstva potrebna su za svakodnevni rad vaspitača, a koriste se u svrhu lakše organizacije rada, praćenja i provere efekta rada. Pojam pomoćna tehnička sredstva odnosi se na štopericu, centimetarsku traku, zastavice za obeležavanje prostora, visinomer, vagu i opremu za prvu pomoć.

Ključne reči: predškolska ustanova, vaspitači, kineziolozi, kineziološke aktivnosti, sredstva, reviziti.

1. Uvod

Predškolsko doba bitno je razdoblje u kojem se izgrađuje ljubav prema kretanju i sportu. Pravilno i redovno kretanje i vežbanje pozitivno utiče na zdravlje i kvalitet života, produžuje njegovo trajanje i smanjuje rizik za hronične bolesti. Zato je redovna fizička aktivnost jedan od ključnih faktora za zdrav život dece.

Fizičke aktivnosti podstiču razvijanje zdravih navika, druženja, pravilno držanje tela, razvijanje motoričkih sposobnosti i ispunjenost dečijeg duha. Uz igru i fizičke aktivnosti deca ne znaju za stres. Nedostatkom kretanja dece roditelji se sve više susreću s

manjkom komunikacije dece, asocijalnim ponašanjem, nezadovoljstvom i neispunjenošću. Sport doprinosi psihofizičkom vaspitanju deteta, izgrađuje karakter i olakšava prilagođavanje zajednici. Deci treba podsticaj kako bi se uputili na „pravi put“, odnosno da im se pokažu prednosti i koji su rezultati fizičkih aktivnosti. Kao najbolji primer bili bi prvenstveno roditelji, zatim vaspitači i lokalna zajednica. Deca vole da posmatraju i oponašaju svoje roditelje. Stoga, ako roditelji žele da su njihova deca uzornog ponašanja, odnosno, da se uključuju i bave aktivnostima koje ih ispunjavaju, uče vrednostima, socijalizuju, moraju se aktivirati i podsticati decu na sport i kretanje. Kineziološke aktivnosti važne su za pravilan rast i razvoj dece. Prilikom selekcije kinezioloških aktivnosti važno je osigurati adekvatan prostor i opremu, jer utiču na kvalitetno provođenje kinezioloških aktivnosti u dečijim vrtićima.

Pod pojmom oprema podrazumevamo opremu specifičnu za polje kineziologije i rad sa decom predškolskog uzrasta (Findak, 1999). Delimo je na sprave, rekvizite i pomoćno-tehnička sredstva. Na spravama ili pomoću njih se odvija fizička aktivnost, rekviziti su manji predmeti potrebni za vežbanje, a pomoćno-tehnička oprema se koristi radi lakše organizacije rada. Upotrebom različitih sprava i rekvizita, aktivnost deci činimo zanimljivom i dinamičnom, što decu dodatno motiviše za aktivnim uključenjem u fizičko vežbanje (Mikić i sur., 1999). Findak (1995) sprave definiše kao ugrađene ili pokretne elemente pomoću kojih ili na kojima se odvija fizička aktivnost. Sprave moraju biti dovoljno čvrste, bez oštih ivica i prikladnih boja. Važno je da su prikladne visine, da se jednostavno postavljaju i spremaju, omogućavaju dovoljno kretanja i da se mogu kombinovati s ostalim spravama. U sprave se ubrajaju strunjače, švedske klupe, švedske merdevine, niska greda i ostalo. Findak (1995) rekvizit definiše kao predmet koji se koristi tokom vežbanja i služi uglavnom za ličnu upotrebu, a koristi se na otvorenim i u zatvorenim prostorima. U predškolskim ustanovama za rad s decom mogu se koristiti lopte, viače, obruči, raznobojne trake i dr. Pomoćno-tehnička sredstva potrebna su za svakodnevni rad vaspitača, a koristi se u svrhu lakše organizacije rada, praćenja i provere učinka rada. Pojam pomoćno-tehnička sredstva odnosi se na štopericu, centimetarsku traku, zastavice za obeležavanje prostora, visinomer, vagu i opremu za prvu pomoć (Bortes, 2022).

Cilj ovog rada je ukazati na značaj prostorno-materijalnih uslova i primenu adekvatnih sprava i rekvizita usmerenih na provođenje kinezioloških aktivnosti u predškolskim ustanovama.

2. Prednosti vežbanja u predškolskom uzrastu

U predškolskom uzrastu razvijaju se ljubav prema kretanju, sportu i zdrave navike u ishrani. Prednosti pravilnog i redovnog kretanja i vežbanja:

- a) Normalan motorički razvoj, koji utiče i na ostale segmente razvoja poput: kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja deteta
- b) Zadovoljava se potreba za igrom i kretanjem, koja je jedna od temeljnih potreba deteta
- c) Fizička aktivnost u adolescenciji u velikoj meri zavisi od motoričkog znanja koje je dete steklo u predškolskom i ranom školskom uzrastu
- d) Prevencija različitih hroničnih bolesti, posebno važno u prevenciji gojaznosti

- e) Bolje ocene u školi takođe se mogu postići vežbanjem, jer tada deca lakše uče
f) Aktivnost u odrasлом узрасту може се nastaviti zahvaljujući aktivnostima iz najranijeg узрасту.

3. Podsticanje predškolske dece na vežbanje

Vežbanje u najranijem узрасту je preduslov razvoja dece i stvaranje zdravih navika i zdravog života dece u budućnosti. Manjak kretanja dece može se rešiti tako da se roditelji informišu o važnosti kretanja i vežbanja s decom, kako se igrati s decom i koje sportske programe odabratim.

Od roditelja najviše zavisi podsticanje motoričkog razvoja kroz pravilan izbor igara i aktivnosti u slobodno vreme, pogotovo ako deca ne idu u ustanove predškolskog vaspitanja. Decu predškolskog узраста roditelji uključuju u različite dostupne programe vežbanja u dečjim vrtićima, sportskim klubovima ili igraonicama, koje provode kvalifikovani kadrovi. Roditelji moraju biti oprezni pri izboru programa za svoju decu i dati prednost programima koji u sebi sadrže više sportova i različitih aktivnosti. Motorički razvoj dece predškolskog узраста i njihov zdrav i aktivan život u budućnosti najviše zavisi od roditelja, ali i o uticaju vršnjaka, porodice, vaspitača, zajednice.

4. Karakteristike sportskog programa

Osnovne karakteristike sportskog programa su:

- Sportski program za predškolski узраст integrisan je u osnovni program vrtića. Sve aktivnosti vezane za njegovu realizaciju u funkciji su celokupnog razvoja deteta.
- Sportski program nije usmeren na stvaranje vrhunskih sportista, već na podsticanje optimalnog razvoja motoričkih potencijala dece u dobi kada je to izuzetno značajno.
 - Svi motorički sadržaji namijenjeni razvoju motoričkih sposobnosti i veština odabrani su u skladu s mogućnostima dece predškolskog узраста. Izuzetna pažnja posvećuje se sigurnosti dece. Oprema koja se koristi u realizaciji programa primerena je dečjem узрастu.
 - Treninzi su četiri puta nedeljno, odvijaju se u prepodnevnim satima i traju od 50 do 60 minuta.
 - Realizaciju treninga svake grupe sprovode dva sportska voditelja, u saradnji sa vaspitačem.
 - Veličina grupe koja učestvuje u realizaciji sportskog programa identična je onoj koja funkcioniše i u ostalim vaspitno-obrazovnim programima vrtića. Realizaciju svakog sata sprovode dva sportska voditelja i vaspitač. * Dijagnostika motoričkog razvoja dece sprovodi se tri puta godišnje: inicijalna, kontrolna i završna, putem četiri testa za praćenje razvoja motoričkih sposobnosti: prenošenje kockica, podizanje trupa u jednom minutu, izdržaji u zgibu i pretklon u sedu.

Na osnovu dobijenih rezultata prati se individualni i grupni napredak, utvrđuju se nedostaci u motoričkom razvoju, otkrivaju se sportski talenti i vrši se valorizacija realizacije celokupnog programa.

• Nadogradnju programa, koja zavisi od mogućnosti i interesa pojedinih sredina gde će se program provoditi, mogu činiti: zdrava hrana, ekološka orijentacija, gostovanje poznatih sportista, ogledni i promotivni sportski nastupi dece, posete sportskim terenima, sportske aktivnosti na specijalizovanim objektima (npr. klizanje, plivanje, valjanje...)

4.1 Ciljevi programa

- Razvoj motoričkih sposobnosti s naglaskom na njihovu povezanost sa zdravljem dece: koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost, brzina, snaga.
- Razvoj motoričkih veština: savladavanje tehnike pojedinih sportskih disciplina (atletika, sportska i ritmička gimnastika, plivanje, fudbal, košarka, odbojka, rukomet, tenis, hokej, vožnja biciklom, skijanje, alpinizam, borilački sportovi i dr.).

Razvoj svesti deteta o ulozi i značaju svakodnevnog fizičkog vežbanja na sadašnji, ali i budući, zdravi i produktivni život.

5. Sprave i rekviziti u provođenju kinezioloških aktivnosti

Sprave i rekviziti su pomoćna nastavna sredstva fizičkog vaspitanja. Vežbe na raznim spravicom i sa rekvizitima, ako se pravilo postave i iskoriste, mogu imati izvanredno pozitivno dejstvo na fizički razvoj, na sticanje konkretnih znanja, navika i veština, kao i vaspitanje dece. U predškolskim ustanovama sprave služe kao prepreke za razvoj navika kretanja, a rekviziti kao prepreke i sredstva manipulativnih osobina i sposobnosti. Treba da se koriste u skladu sa zadacima koje smo postavili u konkretnom obliku aktivnosti. Obaveza je vaspitača da u cilju efikasnije realizacije programa koristi razne sprave i rekvizite i tako doprinese raznovrsnjem, zanimljivijem i korisnjem dejstvu na dečiji razvoj.

Njihov značaj se posebno ogleda u sledećem:

- povećava se uticaj vežbe na organizam,
- razvija kordinacija pokreta,
- stiče orijentacija u prostoru,
- povećava se motivacija i niz drugih osobina. Sprave i rekviziti koji se koriste u predškolskim ustanovama treba da ispunjavaju određene uslove:
 - moraju biti prilagođene uzrastu
 - da su mekane, po mogućnosti od sundera i plastike
 - da su u raznim veličinama i bojama
 - da su lagane, jednostavne i bezopasne

Da bi uticaj sprava i rekvizita bio svestran, deca će ih upotrebljavati na različite načine. Male rekvizite će uzimati, dizati, nositi, bacati i hvatati. Na spravama će se kretati i savladavati ih na razne načine, penjaće se po njima, skakati, puzati ispod njih. Predškolsko dete ima izrazito razvijenu maštu i voli da podražava. Zato će često rekvizite zamišljati kao životinje ili predmete koji su mu poznati iz svakodnevnog života.

Strunjača

To je najvažnija sprava u fizičkom vaspitanju. U cilju bezbednosti dece za vreme vežbanja, strunjače moraju biti pored svake sprave, a naročito kod sprava za penjanje i doskok. Koriste se za kolutanje i kotrljanje, puzanje, dizanje i nošenje kao prepreke koje treba savladati, kao meta za gadjanje, razne vrste skokova. Sastavljena je od penaste gume i platna.



Slika br.1 Strunjača

Švedski sanduk

Ova sprava ima višenamensku ulogu. S obzirom na to da je sastavljena od pet ramova i tapaciranog poklopca, može se koristiti u delovima i na visini koja nam je potrebna, a i u kombinaciji sa drugim spravama. Primjenjuje se za hodanje, za skakanje iz rama u ram preko tapaciranog poklopca, može se puzati i kolutati, dizati i nositi, može se gađati u ramove, a koristiti se i u igrama.



Slika br.2 Švedski sanduk

Švedska klupa

Može se primenjivati na razne načine: kao daska i kao greda samostalno, i u kombinaciji sa švedskim sandukom i ripstolom, ako ima kuke na kraju. Koristi se za hodanje, trčanje, skakanje, preskakanje, za vežbe ravnoteže. Ima posebanu vrednost ako se postavi u kosi položaj.



Slika br.3 Švedska klupa

Švedske lestve (RIPSTOL)

Ripstol je fiksiran na zidu i može se koristiti samostalno i u kombinaciji sa drugim spravama. Posebno se koristi za razna penjanja i pomicanja, a u kombinaciji sa daskom, klupom ili lestvama primjena je raznovrsnija: hodanje pravo i bočno uz i niz nagib, nošenje predmeta, puzanje na razne načine, i niz drugih kretanja.



Slika br.4 Ripstol

Daska sa kukama

Daska je jednostavna sprava i može se koristiti samostalno za hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, dizanje i nošenje, za vežbe ravnoteže, a u kombinaciji sa drugim spravama (ripstol, sanduk, dvostrukе lestve) dobija se kosina po kojoj se sadržaji kretanja obogaćuju.



Slika br.5 Daska sa kukama

Lestve sa kukama

Mogu se postaviti položeno sa tla i tako služe za hodanje, trčanje, skakanje.. Ako se postave bočno koriste se za provlačenje. Kosi položaj se lako reguliše ako se kuke zakače za prilog ripstola ili otvor na sanduku. Uz takvu kombinaciju vrše se raznovrsna kretanja uz i niz nagib.



Slika br.6 Lestve sa kukama

Niska greda

Grede su posebno važne za ravoj ravnoteže. Primjenjuje se za trčanje, puzanje, provlačenje, preskakanje, penjanje, dizanje i u raznim igrama. Sa primenom kuke grede se postavljaju u kosi položaj i tako njihova primena postaje još svestranija.



Slika br.7 Niska greda

Ljuljaška

Sastavljena je o smrekove daske i polukružne čelične lestve. Upotrebljava se u različitim položajima, a naročito mlađoj deci pruža mnogostruku zabavu.

Elastični valjak

Napravljen je od penaste gume i PVC platna. Valjak se može upotrebiti kao vežba za jačanje ako se nosi ili kotrlja. Deca mogu preko njega da proizvoljno pužu, a to povećava okretnost. Ako se legne na valjak potruške ili na leđa, mogu se raditi vežbe za jačanje trbušnih i leđnih mišića.

Kanvas, okrugli

Urađen je od čeličnog kostura, prekrivača i elastične gume. Mala pružna ponjava zapravo je sprava za odbijanje nagore. Može se pretvoriti u prepreku koju treba savladati puzanjem i hodanjem, kao cilj za ubacivanje lopte, a kad se postavi vertikalno može se i kotrljati.

Šestica

Konstrukcija je izgrađena od čeličnih cevi, a okviri su međusobno povezani pokretnim sponama. Unutar i spolja sprave nalaze se strunjače određenog oblika. Koristi se kao osovina za visine, a kad se kombinuje sa daskom, užetom, klupom i lestvicama predstavlja pravu riznicu prepreka.

Meta za gađanje

Pomoću čelične konstrukcije daska se montira na zid. Na dasci se nalaze četiri okrugla otvora različitih dimenzija. Različiti otvori omogućavaju svakom detetu da lakše pogodi loptom i tako razvija osećaj preciznosti.

Lopta

Ona je prva igračka i zato ostaje omiljena do kraja života, bilo da je koristimo u igri ili da gledamo kako se drugi igraju. Ona je istovremeno i igračka i sredstvo zabave i razonode i

stalni objekat radoznalosti i tema razgovora, sigurni povod za oduševljenje i ljutnju. U predškolskim ustanovama potrebno je obezbediti veći broj lopti raznih boja i veličina, tako da svako dete jendne uzrasne dobi imao po jednu loptu. Male lopte su one koje dete može da uhvati jednom šakom i koriste se za bacanje i gađanje raznih ciljeva. Lopte raznih veličina koriste se za hvatanje, dodavanje i u vežbanju za razvoj nekih mišićnih grupa.

Obruč

U radu sa decom ovaj rekvizit se koristi u tri veličine: mali obruč u prečniku od 20 cm izrađen od pruća, srednji (40 cm) je od plastike, u raznim bojama i veliki je od drveta, u prečniku 60-80 cm. Obruč može da se upotrebljava zajedno sa postoljem (ploča sa prorezom) kada nam je potreban u vertikalnom položaju za provlačenje ili kao meta za gađanje.

Palica

To je rekvizit koji ima raznovrsnu primenu, pa ga treba obezbediti svakom detetu. Mogu biti duge od 60 i 80 cm, a debele 2 do 3 mm. Koristi se za ravoj manipulativnih sposobnosti, kao prepreke u hodanju, trčanju, skakanju, provlačenju u vežbama za razvoj mišića u igri.

Vijača

Potrebno je da svako dete ima po jednu vijaču, koje mogu biti duge od 120 do 150 cm, sa drškama na krajevima. Vijača ima široku primenu, a najviše se koristi za hodanje i trčanje držeći se u lancu sa preskakanje uz okretanje, za puzanje ispod, za provlačenje, u vežbama oblikovanja.

Čunj

Može biti različite veličine od 25 do 40 cm. Čunjevi se koriste kao prepreke koje treba obići ili preskočiti, za prevazilaženje, kao mete za gađanje.

Stalak

Palica sa zastavicom je stabilno ugrađena u postolje i iznosi oko 20 cm visine. Služi za obeležavanje staze gde se mogu organizovati razni oblici kretanja.

Zastavica

Sastoји се од дрвene дршке дужине 30 cm и платна у разним бојама обично trouglastog облика. Користи се за обележавање простора у играма и у већбама за развој мишића.

Lastiš (veliki i mali)

Veliki lastiš dužine 10 m, који се увлачи у сашивену платнену траку, дужине 15 m ширине 10 cm. Користимо га као препреку за провлачење, прескакање, у већбама обликовања, као обележје простора у покретним играма, у пlesu... Mali lastiš, dužine 50-70 cm, takođe пресвуćен платненом траком. користи се у већбама обликовања.

Različiti markeri (oznake)

Sa decom predškolskog uzrasta treba koristiti različite markere u vidu aplikacija u obliku:

stopala, dlana, kruga, mace, zeke i sl. Markeri živih boja i različitog oblika koriste se za označavanje gde deca treba da postave ruke, gde i kuda hodati, gde i kako postavljati stopala.

6. Zaključak

Kineziološka aktivnost deo je vaspitno-obrazovnog rada u institucijama predškolskog vaspitanja i obrazovanja. Pod kineziološku aktivnost ubrajamo svaki upravljeni proces rada za koji je karakterističan protok informacija između sistema koji upravlja i kojim se upravlja (Mikić, 2000). Provođenje kineziološke aktivnosti zavisi od niza faktora kao što su: sposobnost i kreativnost vaspitača, plan i program rada i materijalni uslovi od kojih zavisi krajnji uspeh. Vaspitač ima važnu ulogu u provođenju kinezioloških aktivnosti kod dece predškolskog uzrasta. Kvalitetno organizovanim i provedenim aktivnostima vaspitač utiče na razvoj i usavršavanje detetovih znanja, osobina i sposobnosti. U obrazovnoj praksi često se ističe nemogućnost realizacije kinezioloških aktivnosti zbog raznih faktora.

Odluka o sprovođenju kinezioloških aktivnosti zavisi najviše od stavova i uverenja vaspitača, zatim i od materijalnih uslova u ustanovi. Nedostatak prostora, opreme, i strah od povrede najčešće su prepreke za provođenje kinezioloških aktivnosti u unutrašnjem prostoru, dok su nedostatak opreme, vremenski uslovi i nedostatak prostora najčešće prepreke za sprovođene na otvorenom. Vaspitači navode nedostatak prostora i nedostatak opreme kao najčešće prepreke za sprovođenje kinezioloških aktivnosti. Rezultati dosadašnjih istraživanja prikazuju lošu opremljenost dečijih vrtića spravama, dok je opremljenost rekvizitima na zadovoljavajućem nivou. Većina vaspitača smatra kako s lakoćom organizuje sve aktivnosti i ističe kako je zadovoljna stečenim kompetencijama za sprovođenje kinezioloških aktivnosti. S obzirom na to da je većina vaspitača stava da uspeh u sprovođenju kineziološke aktivnosti uglavnom zavisi od stručne i metodičke posebnosti vaspitača, ali i od prostorno-materijalnih uslova koji se ne mogu zanemariti. Činjenica je da je potrebno dodatno edukovati vaspitače o važnosti redovnog fizičkog vežbanja i realizaciji kinezioloških aktivnosti, s obzirom na infrastrukturu u dečijem vrtiću. Rezultatima prethodnih istraživanja može se konstatovati da se premalo ulaže u prostorno-materijalne uslove za provođenje kinezioloških aktivnosti u dečijim vrtićima.

Kako bi poboljšali prostorno materijalne uslove u dečijim vrtićima potrebno je krenuti s vrha, odnosno doneti nove odluke i zakone na lokalnom i nacionalnom nivou koji bi osigurali unutrašnji i spoljašnji prostor u dečijim vrtićima za sprovođenje kinezioloških aktivnosti, veći broj sprava i raznolikih rekvizita koji bi motivisali vaspitače na češće sprovođenje kineziološke aktivnosti.

7. Literatura

1. Božić, D., Dragičević, J. (2012). Relacije između antropoloških obilježja i aktivnosti predškolskog djeteta u slobodno vrijeme. *UZbornik radova "21.Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske"*, 122- 127.
2. Bortes, T. (2022). *Uticaj prostorno-materijalnih uvjeta na provođenje kinezioloških Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta – Novi Sad*

- aktivnosti u predškolskim ustanovama. Diplomski rad. Zagreb. Učiteljski fakultet-Odsjek za odgojiteljski studij. Sveučilište u Zagreb.
3. De Privitellio, S., Caput- Jogunica, R., Gulan, G., i Boschi, V. (2007). *Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca*. MedicinaFluminesis, 204-209.
4. Deranja, J., Krmpotić, M. (2015). *Sadržaji i organizacija vježbanja djece predškolske dobi. 13. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša*. Zagreb, Zbornik radova. Zagreb, 2015, 242-245.
5. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
7. Horvat, V., Morandini-Plovanić, E. (2002). *Materijalni uvjeti i opseg tjelesnog vježbanja u vrtićima*. U: *Findak, V. (ur.)* Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (317-320). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
8. Ivanković, A. (1988). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.8
9. Mikić, B., Biberović, A., Mačković, S. (1999). *Univerzalna škola sporta*. Tuzla. Filozofski fakultet Univerziteta Tuzla.
10. Mikić, B. (2000). *Psihomotorika*. Tuzla. Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli.
11. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
12. Prskalo, I., Ružić, E., Mašić, I. (2007.). *Materijalno tehnički uvjeti za provedbu organizacijskih oblika rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području* U: *Findak, Vladimir (ur.)* Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
13. Stella, I. (1981). *Tjelesni odgoj i igra djece u dječjem vrtiću – prostor i oprema*. Zagreb. Školska knjiga.
14. Šterpin, A. (2018). *Materijalni uvjeti rada u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*. Diplomski rad. Pula. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne

THE IMPORTANCE OF SPORTS EQUIPMENT AND ACCESSORIES FOR IMPLEMENTATION OF KINESIOLOGY ACTIVITIES IN PRE-SCHOOL INSTITUTIONS

Branimir Mikić¹, Vladimir Ivanek², Benjamin Šut³

¹Faculty of Medicine, Healthcare and Pharmacy, European University Brcko District, Bosnia and Herzegovina

²Faculty of Natural, Mathematical and Educational Sciences, University of Mostar, Bosnia and Herzegovina

³American University of the Middle East Kuwait

ABSTRACT

Kinesiological activities are important for the proper growth and development of children. When choosing kinesiology activities, it is important to ensure adequate space and equipment, as they affect the quality of kinesiology activities in kindergartens. The aim of this work is to determine the significance of sports equipment and props for the implementation of kinesiology activities in preschool institutions. By the term equipment we mean equipment specific to the field of kinesiology and work with preschool children. We divide it into devices, props and auxiliary technical means. Physical activity takes place on or with the help of devices, props are smaller items needed for exercise, and auxiliary technical equipment is used for easier organization of work. By using different devices and props, we make the activity interesting and dynamic for children, which further motivates children to actively participate in physical exercise. Devices can be defined as built-in or moving elements with which or on which physical activity takes place. Equipment includes mats, Swedish benches, Swedish ladders, low beam and others. Props are defined as objects that are used during practice and are mainly for personal use, and are used in open and closed spaces. Balls, screws, hoops, colorful tapes, etc. can be used in preschool institutions for working with children. Technical aids are necessary for the daily work of educators, and they are used for the purpose of easier organization of work, monitoring and checking the effects of work. The term auxiliary technical means refers to a stopwatch, centimeter tape, flags for space marking, altimeter, scales and first aid equipment.

Keywords: preschool institution, educators, kinesiologists, kinesiological activities, means, revisits

Korespondencija:

Prof. drBranimir Mikić

Fakultet za medicinu, zdravstvo i farmaciju

Evropski Univerzitet Brčko Distrikt, BIH

branotuzla@gmail.com

DIJAGNOSTIKA U SPORTU

Dr Dragan Doder, naučni savetnik
Karate klub „Dodersport“ Petrovaradin

Uvod

U okvirima prirodnih i društvenih nauka široko se koriste različita sredstva, tehnike i metode merenja svih relevantnih antropoloških karakteristika ličnosti, koji ujedno predstavljaju jedan od najosnovnijih, najneophodnijih, ujedno i najsloženijih problema i predmeta, jer je poznato, da sve što u prirodi i društvu objektivno postoji, ono se može meriti, a sve što se može meriti, može se brojčano izraziti i statistički obraditi, zatim logizirati, zaključivati i u neposrednoj životnoj aktivnosti primeniti.

Upravo iz svih ovih potreba i složenosti, u trenažnoj tehnologiji koriste se posebne naučne discipline pod nazivom antropometrija, kineziometrija, psihometrija i sociometrija, koje se bave proučavanjem tačnosti merenja, tehnikama merenja, instrumentalizaciji mernih tehnika, metrijskim karakteristikama mernih instrumenata, uslovima i organizacijom merenja i određivanja greške merenja.

Sprovođenje savremene sportske dijagnostike gotovo je nemoguće bez elementarnog poznavanja dijagnostike u okviru pojedinih bazičnih segmenata antropološkog prostora, kao što je:

- zdravstvena dijagnostika,
- morfološka dijagnostika,
- biomehanička dijagnostika,
- motorička dijagnostika,
- funkcionalna dijagnostika,
- kognitivna dijagnostika,
- konativna dijagnostika i
- sociološka dijagnostika.

Zdravstvena dijagnostika obuhvata utvrđivanje trenutnog zdravstvenog stanja sportista, sa eventualnim odstupanjima koja mogu predstavljati kontraindikaciju. Zdravlje je dobro duševno, fizičko i socijalno stanje uslovljeno dobrom uhranjenosću i odsustvom svih drugih nenutričijskih bolesti⁴. U okviru zdravstvene dijagnostike sprovodi se:

- preventivni pregled,
- klinički pregled i
- laboratorijski pregled.

Biomehanička dijagnostika omogućava kvantitativnu analizu koja u svetu sve više postaje standard, a obuhvata integralnu dijagnozu situacionih (takmičarskih) kretnih struktura (tehniku i taktku), koje se ne mogu prikupiti vizuelnim putem. Takva analiza daje uvid u nivo izvođenja tehnike i taklike, i omogućava njihovu procenu i praćenje u procesu treninga, izboru i primeni trenažnih sredstava i modelovanju metodskih postupaka. Motorička dijagnostika omogućava utvrđivanje stanja motoričkih

sposobnosti od kojih prvenstveno zavisi sportski rezultat, a obuhvaćeni su u prethodno utvrđenoj hijerarhijskoj strukturi (jednačini specifikacije, modelu kompleksiteta) nekog sporta ili sportske discipline.^{1,8,9,10,12,13} U vezi s tim, postoji mogućnost da se izvrši utvrđivanje:

- viševersne motoričke sposobnosti pod kojima se podrazumevaju sposobnosti za skladan i viševrstan motorički razvoj primenom opštepripremnih sadržaja treninga širokog spektra, čiji se osnovni zadatak sastoji u stvaranju uslova za buduća sportska dostignuća,

- bazične motoričke sposobnosti, pod kojima se podrazumevaju sposobnosti koje nisu specifične za neki sport, ali na procese specijalizacije deluju putem transformacije u specifične sposobnosti, pod uslovom da su sa njima u određenim relacijama,

- specifične motoričke sposobnosti, pod kojima se podrazumevaju sposobnosti koje direktno utiću na sportski rezultat, s obzirom da je njihova struktura, karakter i intenzitet opterećenja veoma blizak aktivnostima koja se izvode na takmičenju i pokazuju najveću povezanost sa postignutim sportskim učinkom,

- situacione motoričke sposobnosti, pod kojima se podrazumeva praćenje pokazatelja situacionih kretnih efikasnosti i uspešnosti sportista u toku neposredne takmičarske aktivnosti, jer se te aktivnosti odvijaju u objektivnoj stvarnosti i

- individualne motoričke sposobnosti, pod kojima se podrazumevaju sposobnosti koje su usmerene na dopunski razvoj na bazi kontinuiranog posmatranja individualnih karakteristika i reakcija sportiste, kako bi posle određenog vremena moglo odrediti koje su vežbe, metode i opterećenja najefikasnija za svakog sportistu pošto je reakcija individualna.

Funkcionalna dijagnostika se uglavnom sprovodi klasičnim laboratorijskim postupcima, prvenstveno sa ciljem utvrđivanja tzv. bazičnih funkcionalnih sposobnosti. Međutim, poslednjih godina sve se više uvodi utvrđivanje i tzv. specifičnih funkcionalnih sposobnosti, koje po svojim karakteristikama intenziteta, trajanja i načina kretanja u opterećenju odgovaraju određenom sportu ili sportskoj disciplini. U tu svrhu se primjenjuju opterećenja sa konstantnim doziranim opterećenjem, progresivnim opterećenjem do maksimuma, te submaksimalnim, maksimalnim i supramaksimalnim.

Kognitivna dijagnostika se sastoji u utvrđivanju intelektualnog statusa (kognitivno funkcionisanje) sportista -sposobnost snalaženja i rešavanja problema u novim, nepoznatim i nepredviđenim situacijama⁸. Prilikom dijagnostikovanja kognitivnih sposobnosti najčešće se primenjuje baterija testova za procenu:

- efikasnosti perceptivnog procesora (IT-1), sa intencijom da meri perceptivnu sposobnost, koja predstavlja sintezu sposobnosti perceptivne analize, strukturiranja i identifikacije.

Zadaci u testu su tipa višestrukog izbora, a rešavaju se na način što ispitanik treba da identificuje, koja je od četiri predložene slike predmeta identična zadatoj slici. Test sadrži 39 zadataka, a vreme za rešavanje iznosi 4 minuta, tako da u potpunosti poseduje karakteristike testa brzine.

- efikasnosti serijalnog procesora (AL-4), sa intencijom da procenjuje verbalno rezonovanje.

Test sadrži 40 zadataka koji se sastoje od para reči, a ispitanik treba da odredi da li reči u paru imaju isto ili suprotno značenje. Vreme testiranja iznosi svega 2 minuta, tako da ima takođe sve karakteristike testova brzine.

- efikasnosti paralelnog procesora (S-1), sa intencijom da procenjuje vizualnu spacializaciju.

Test sadrži 30 zadataka, gde svaki zadatak ima trodimenzionalni prikaz skupine cigli, a zadatak ispitanika je da pronađe između četiri transverzalne projekcije te skupine, onu koja odgovara zadatom prikazu, kada se ta skupina posmatra iz određenog pravca. Vreme testiranja iznosi 8 minuta, tako da pretežno pripada kategoriji testova snage.

Konativna dijagnostika se sastoji u utvrđivanju modaliteta ljudskog ponašanja -poremećaja u integraciji.

Merni instrumenti koji se najčešće koriste, oslanjaju se na priznatim i poznatim konativnim teorijama, kao što je Cattellova teorija ličnosti (16 PF), Eysenckova teorija ličnosti (MPI, EPI, EPQ) i Momirovićeva teorija o strukturi patoloških konativnih faktora (18 PF).

Sociološka dijagnostika se sprovodi pomoću sociometrijske tehnike merenja i usmerena je na utvrđivanje stepena organizovanosti grupe u pogledu sagledavanja položaja pojedinaca i međusobnih odnosa pojedinaca u njoj. Shodno tome, u sportskim aktivnostima predmet interesovanja sociološke dijagnostike su sportske grupe, njihova struktura, interakcije unutar grupa, vrednost i motivi tih grupa, kao i njihova veza sa odgovarajućim sportskim uspesima.

Dijagnostika u sportu i sportski trening

Dijagnostika je merenje i vrednovanje sposobnosti, karakteristika i znanja sportista.

- Primarni cilj sportskog treninga je **poboljšanje** takmičarske efikasnosti i takmičarskih rezultata
 - Zbog toga je važno imati **uvid u stanje treniranosti** sportista: stepen razvijenosti dominantnih sposobnosti, karakteristika i znanja sportista u svim razvojnim fazama dugoročne sportske pripreme
 - Zato je potrebno **utvrditi i pratiti** morfološke, funkcionalne, biohemijske, biomehaničke, motoričke, psihološke i socijalne pokazatelje
 - Dijagnostika će nam omogućiti programiranje i kontrolu treninga sa adekvatnim opterećenjima, sredstvima i metodama.

Značaj i položaj dijagnostike u procesu sportske pripreme

Samo na osnovu dijagnostifikovanih veličina, odnosno utvrđenih dobrih i loših strana treniranosti jednoga sportista ili ekipe, mogu se postaviti **ciljevi i zadaci** trenažnog procesa te **programi** rada za pojedine cikluse u kojima se sportska priprema odvija.



Efekti treninga mogu se utvrditi jedino **testiranjem**, odnosno merenjima onih dimenzija na koje se treningom želi uticati i koje su dominantne za vaš sport.



Samo primenom objektivnih dijagnostičkih postupaka može se utvrditi **efikasnost prethodnog provedenog trenažnog postupka**.

Faze trenažnog procesa

1. korak

Opšte modelovanje sporta i sportskog treninga

- Modelne karakteristike sportske aktivnosti - rezultati naučnih istraživanja
- Modelne karakteristike vrhunskih sportista - ekspertsко mišljenje ili rezultati naučnih istraživanja

Pomoću jednačine specifikacije posebno se može odrediti relativna vrednost pojedine sportske aktivnosti, uzimajući u obzir hijerarhiju faktora.^{2,4,6} Ako je neki koeficijent nula, faktor se pomoću te aktivnosti ne može razviti, i obratno, ako koeficijent nije nula, faktor se može razviti, ali ne mora. Shodno tome, ako se neki faktor može razviti, promene će nastati samo pod uticajem aktivnosti u kojoj taj faktor učestvuje.

2. korak

Sportska dijagnostika

- Merenje - testiranje – ocenjivanje
- Individualne karakteristike sportista

Upoređivanje individualnih karakteristika sportiste sa parametrima modela

3. korak

Planiranje sportskog treninga

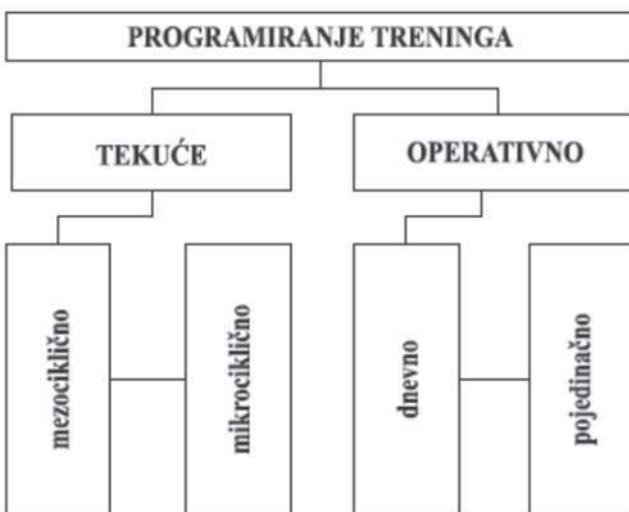
- Prognoza razvoja rezultata
- Određivanje ciljeva, zadataka, vremenskih ciklusa i uvjeta sportske pripreme



4. korak

Programiranje sportskog treninga

- Izbor, doziranje i distribucija operatora treninga, takmičenja i mera oporavka
- Osnovne sposobnosti, karakteristike i znanja o kojima zavisi treniranost sportista i sportski rezultat^{3,5,7}



FAZE DIJAGNOSTIČKOG POSTUPKA

1. FAZA: Određivanje jednačine specifikacije uspeha u sportu

Utvrđivanje hijerarhijske strukture antropoloških karakteristika sportista ili jednačine specifikacije pojedinačnih sportova izvodi se primenom matematičko-statističkih metoda (faktorska i regresiona analiza), a najčešće oblik jednačine izgleda ovako:

R – rezultat u sportu u određenoj sportskoj aktivnosti,

F_i – broj faktora od kojih zavisi uspešnost u sportskoj aktivnosti,

$a_{i...an}$ – koeficijent učešća pojedinih faktora u doprinosu sportskog uspeha,

ϵ_x – faktori greške (error varijansa).

(ekspertsко mišljenje ili rezultati naučnih istraživanja)



2. FAZA: Selekcija (odabir) sportista-sportske grupe



3. FAZA: Izbor sposobnosti, karakteristika i znanja koje se žele dijagnostifikovati



Treneri popunjavaju gore navedeni obrazac.

4. FAZA: Odabir mernih instrumenata –testova za procenu sposbnosti, karakteristika i znanja sportista (Primer tesova Tabela 1.)

Tabela 1. Primer testova

Testovi	Nivo prioriteta sposobnosti u strukturi datog sporta (1-nizak, 3-srednji, 5 – visok)
Kardio-vaskularna izdrživost	
Lokalna mišićna izdržljivost	
Gipkost donjeg dela tela	
Brzina reagovanja	
Brzina lokomocije	
Eksplozivnost	
Snaga tela	
Snaga donjih ekstremiteta	
Snaga ramenog pojasa i gornjih ekstremiteta	
Agilnost	
Statička ravnoteža	
Dinamička ravnoteža	
Koordinacija	
Ostalo	

5. FAZA: Postupak merenja –testiranja (Laboratorijski ili terenski uslovi testiranja)





6. FAZA: Obrada prikupljenih podataka



7. FAZA: Prikaz rezultata

Rezultati se prikazuju u odnosu na kriterijume za uzrast, pol, trenažno i takmičarsko iskustvo.

Prikaz dobijenih rezultata mora odgovarati sportistu koji se testirao.

8. FAZA: Prezentacija dobijenih rezultata treneru ili stručnom timu



Prezentacija dobijenih rezultata testiranja u Zrenjaninu

9. FAZA: Primena rezultata u planiranju i programiranju

Dobijeni rezultati treneru pomažu u:

- izradi trenažnog programa prema sposobnostima sportista;
- određivanju slabosti trenažnih nadražaja;
- predikciji ili predviđanju budućih stanja na osnovu trenutnih podataka;
- motivaciji sportista, trenera, uprave, roditelja i drugih faktora trenažnog procesa.

10. FAZA: Kontrola efekata procesa sportske pripreme

- Da li je trening ispunio postavljene ciljeve?
- Da li su osvareni ciljevi koje je postavio sportista?
- Šta je bilo dobro, a šta loše u treningu?
- Šta treba učiniti da bi se unapredio trenažni proces?

Rezultati evaluacije vode ka novom razvojnou planu koji je zasnovan na rezultatima ocenjivanja i vrednovanja predhodnog plana i programa.



Zaključak

S obzirom da je u sportskim aktivnostima predmet merenja čovek, kao izrazito složen i dinamičan sistem, prilikom merenja njegovih antropoloških osobina, sposobnosti i karakteristika postoje mnogobrojni problemi, naročito prilikom utvrđivanja njegovog stanja ili kada se želi na osnovu procene takvog stanja prognozirati neko njegovo buduće ponašanje.

Pošto se prilikom merenja najčešće radi o veoma uskim antropološkim segmentima (podacima), na osnovu kojih je veoma teško dobiti jednu kompletну sliku o čoveku, putem dosadašnjih mnogobrojnih istraživanja, došlo se do saznanja, da čovek poseduje ustvari niz antropoloških osobina, sposobnosti i karakteristika koje se mogu izmeriti, a postoje i karakteristike čovekove ličnosti, gde ne postoji ni jedna fizički objektivna mera (dužinska, težinska ili vremenska), već se radi o određenim sudovima procene neke karakteristike od strane određenih edukovanih osoba, a to znači, da se one mogu izmeriti indirektno, odnosno, da se pojedine antropološke karakteristike ne mogu meriti na istom nivou.

Literatura

1. Bompa, Tudor O. "Theory and methodology of training." Dubuque, IA: Kendall/Hunt (1983): 91-97.
2. Doder D., Babiak J., Janjić N., Doder R.: *Isometric Force Development of Some Muscle Groups in Athletes.*, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2012, Vol. 26, No. 1, pp. 293-298.
3. Doder D., Fratrić F., Janković A., Savić B., Doder R., Babiak J.: *Efekti jednogodišnjeg trenažnog programa na razvoj brzinsko-eksplozivnih svojstava u tenisača.*, 8. Kondicijska priprema sportaša, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 26-27, 2010, pp. 410-415
4. Doder D., Malacko J., Stanković V., Doder R.: *Predictor validity of morphological and basic motor variables for assessment and monitoring of the karate punch with the lead arm (oi-tsuki)*, Biology of Sport, 2011, Vol. 28, No. 4, pp.
5. Doder D., Savić B., Perić Golik D.: *Izokinetika. Aktuelno u praksi*, 2006, Vol. 2, No. 12, pp. 77-84.
6. Doder D.: *Fizička razvijenost i fizičke sposobnosti dece osnovnoškolskog uzrasta.*, Novi Sad, Pokrajinski zavod za sport., 2010.
7. Doder D.: *Periodizacija kondicionog treninga u karate*. *Aktuelno u praksi*, 2015, Vol. 25, pp. 5-12.
8. Doder D.: *Planiranje i programiranje kondicionog treninga u karateu.*, 12. Naučno-stručni simpozijum Nauka i karate sport, Novi Sad: Karate savez Vojvodine i Fakultet za sport i turizam., 2011, pp. 17-26.
9. Koprivica, V. *Osnove sportskog treninga*. Beograd: SIA (2002).
10. Malacko J., Doder D., Đurđević S., Savić B., Doder R.: *Differences in the bioenergetic potential of athletes participating in team sports.*, Vojnosanitetski pregled, 2013, Vol. 70, No. 7, pp. 633-636.
11. Malacko J., Doder D.: *Tehnologija sporta.*, Novi Sad, Pokrajinski zavod za sport., 2014.
12. Malacko J., Doder D.: *Tehnologija sportskog treninga i oporavka.*, Novi Sad, Pokrajinski zavod za sport, Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu i Sportski savez Vojvodine, 2008.
13. Matvejev, L. P.: *Teorija i metodika sportskog treninga*. VŠFK, Zagreb (1966).

Korespondencija:

Dr Dragan Doder
Karate klub "Dodersport"
Petrovaradin, Srbija
dodersport@yahoo.com

KADA SE EKRAN UKLJUČI, DETE SE ISKLJUČI

Anđelka Popov

Predškolska ustanova „Radosno detinjstvo“ Novi Sad
Vrtić "Lasta" Čenej

Sažetak

Danas se čovek sve više suočava sa razvojem tehnologije, sve je više vezan za zatvoren prostor, gde je kretanje ograničeno i svedeno na minimum. Cilj istraživanja je da se utvrdi u koje svrhe deca koriste digitalne uređaje i da li njihova upotreba utiče na zastupljenost fizičke aktivnosti. Istraživanje je sprovedeno u predškolskoj ustanovi "Radosno detinjstvo". Anketirano je 25 roditelja, a intervjuisano 25-oro dece. Rezultati istraživanja govore da veliki procenat roditelja, dečaka (37%) i devojčica (57%) ograničava deci vreme provedeno uz digitalne uređaj na trideset do šezdeset minuta, ali ne kontroliše sadržaj koji deca gledaju. Rezultati istraživanja govore u prilog da deca mobilne uređaje doživjavaju kao igračku. Autor ističe rezultate koji ukazuju da veliki procenat dece radije bira igru na otvorenom, nego igru uz digitalni uređaj. Predškolski period je izuzetno pogodan period za prihvatanje povoljnih navika za postizanje i razvijanje „zdravog života“, koje se prenose u odraslo doba. Zato je potrebno usmeravati decu na pravilno korišćenje digitalnih uređaja, ali i na važnost upražnjavanja fizičke aktivnosti.

Ključne reči: fizičke aktivnosti, digitalni uređaji, predškolsko dete.

Uvod

Danas je veliki izazov biti roditelj. U životu učimo da hodamo, učimo da govorimo, školujemo se za određene pozive, ali nas niko ne uči da budemo roditelji. Nekada su roditelji imali pomoći u vaspitanju dece, a danas se situacija mnogo promenila. Roditelji nisu više u prilici da se osalone na šire vaspitni okruženje (televizija, muzika, vršnjaci, internet), njihova savremena uloga je da cenzurišu sadržaje koji se nude deci. Pored pozitivnog primera i kontrole sadržaja koje dete gleda i sluša, detetu treba obezbediti svakodnevno bavljenje fizičkim aktivnostima, san, pravilnu i zdravu ishranu. Zbog prirodne potrebe deteta za kretanjem, potrebno je obezbediti svakodnevne fizičke aktivnosti i boravak na otvorenom prostoru, a samim tim se daje doprinos pravilanom psihofizičkom rastu i razvoju deteta.

Sabo (2011) smatra da uticaji telesnog vežbanja na organizam zavise od unutrašnjih i spoljašnjih faktora. U unutrašnje faktore se ubrajaju uzrasne i polne karakteristike i sposobnosti, kao i individualne. Prilikom izbora telesnih vežbi mora se voditi računa pre svega o uzrasnim karakteristikama i individualnim sposobnostima, dok polne razlike između dečaka i devojčica predškolskog uzrasta nisu od većeg značaja za odabir i primenu telesnih vežbi. Spoljašnje faktore čine: oblik i karakter telesnih vežbi,

doziranje, okruženje kao i ranije vežbanje i način života.

Kako se ističe u osnovama predškolskog vaspitanja i obrazovanja svako dete je povezano sa svojom porodicom i ona ga najbolje poznaje. Od samog rođenja porodica je uključena u razvoj i učenje deteta. Dete je u porodici najsigurnije i svaki roditelj u osnovi želi dobro svom detetu, samo nekim roditeljima je potrebna veća podrška u tome („Godine uzleta“, 2018).

Postavlja se pitanje da li deca predškolskog uzrasta umeju da koriste digitalnu tehnologiju. Uloga roditelja, ali i nas vaspitača je upravo u ospozobljavanju deteta da na pravilan način koristi tehnologiju. Svaka upotreba treba da bude isplanirana, ograničena i kontrolisana.

Cilj rada je da se sagleda u koje svrhe deca predškolskog uzrasta koriste digitalne uređaje i koliko njihova upotreba utiče na zastupljenost fizičke aktivnosti.

Metod rada

Problem koji je sve više prisutan u današnje vreme i koji privlači pažnju stručnjaka iz različitih oblasti (fizičko vaspitanje, medicina, pedagogija itd.) predstavlja glavni problem ovog rada, a to je fizička aktivnost i upotreba digitalnih tehnologija kod dece predškolskog uzrasta. Smanjena fizička aktivnost i sedentarni stil života može direktno biti posledica savremenog načina života, čemu doprinosi upotreba digitalnih tehnologija. Problem se uočava već kod dece predškolskog uzrasta, a kasnije se oslikava i prisutan je i među starijom populacijom, te je zbog takvog stanja neophodno ispitati upotrebu digitalnih tehnologija i uređaja u populaciji mlađe dece.

U ovom istraživanju je učestvovalo 25 roditelja, (roditelji 11 dečaka i roditelji 14 devojčica), kao i sama dece. Anketu su popunile 22 majke i 3 oca. Istraživanje je sprovedeno u vrtiću „Lasta“ na Čeneju. U anketiranju je učestvovalo najviše (16) roditelja starosti između 30-39 godina. Intervjuisani su dečaci prosečne starosti 5,7 godina i devojčice 5,8 godina. U istraživanju je korišćen merni instrument anketa, namenjena roditeljima i intervju za decu.

Rezultati

Tabela 1. Korišćenje digitalnih uređaja dece u kućnim uslovima

Da li vaše dete kod kuće koristi digitalne uređaje?	Roditelji dečaka	Roditelji devojčica	Ukupno
Da	11 (100%)	14	25
Ne	0 (0%)	0 (0%)	0

Tabela 2. Korišćenje digitalnih uređaja dece kod kuće

Da li kod kuće koristiš digitalni uređaj?	Dečaci	Devojčice
Da	11 (100%)	14 (100%)
Ne	0 (0%)	0 (0%)

Rezultati iz tabele 1. i tabele 2. potvrđuju da sva deca koriste neki od digitalnih uređaja. Ako ovo istraživanje uporedimo sa istraživanjem iz 2019. godine sprovedenom u predškolskim ustanovama u Srbiji (Janković, Nikolić, Vukonjanski i Terek, 2019) gde 93,6% dece koriste neki od digitalnih uređaja kod kuće, zaključujemo da je prisutnost digitalnih uređaja u kućama u porastu.

Tabela 3. Vremenski raspored aktivnosti dece uz digitalne uređaje

Kada najčešće dete koristi digitalne uređaje?	Roditelji dečaka	Roditelji devojčica	Ukupno
Kada se probudi	3 (23%)	0 (0%)	3
Nakon dolaska iz vrtića	2 (16%)	7 (39%)	9
Tokom obroka	2 (15%)	3 (16%)	5
Pred spavanje	3 (23%)	5 (28%)	8
Nešto drugo	3 (23%)	3 (17%)	6

Posmatrajući tabelu 3. i 4. vremenski raspored aktivnosti dece uz digitalne uređaje možemo primetiti da devojčice najviše digitalne uređaje koriste po dolasku iz vrtića, što nije slučaj sa dečacima.

Tabela 4. Vremenski raspored aktivnosti dece uz digitalne uređaje

Kada najčešće koristiš digitalne uređaje?	Dečaci	Devojčice	Ukupno
Kada ustanem	3 (28%)	3 (22%)	6
Posle vrtića	3 (27%)	6 (43%)	9
Tokom jela	1 (9%)	2 (14%)	3
Pred spavanje	3 (27%)	3 (21%)	6
Nešto drugo	1 (9%)	0 (0%)	1

Interesantno je da kod devojčica nije zabeleženo korišćenje digitalnih uređaja neposredno po buđenju po rečima roditelja, dok je prema rečima dece taj procenat čak 22%. Ističe se i probližno isti procenat korišćenja uređaja tokom obroka i kod dečaka i kod devojčica.

Tabela 5. Vremenska ograničenja upotrebe digitalnih uređaja od strane roditelja

Da li vremenski ograničavate detetu upotrebu digitalnih uređaja?	Roditelji dečaka	Roditelji devojčica	Ukupno
Ne	3 (27%)	2 (15%)	5
Do 15 min.	0 (0%)	2 (14%)	2
Od 15–30 min.	1 (9%)	1 (7%)	2
Od 30 min. – 1 sata	4 (37%)	8 (57%)	12
Više od 1 sata	3 (27%)	1 (7%)	4

Roditelji ograničavaju vremenski period od 30 minuta do sat vremena upotrebe digitalnih uređaja u najvećem procentu za devojčice (57%), a za dečake (37%). Određeni broj roditelja dečaka (27%), a devojčica (15%) ne ograničavaju vremensku upotrebu uređaja. Roditelji navode da vreme koje dete provodi uz neki od digitalnog uređaja najviše zavisi od vremenskih prilika i mogućnosti deteta da boravi na otvorenom prostoru.

Tabela 6. Uključenost dece u organizovane fizičke aktivnosti

Da li je vaše dete uključeno u neku organizovanu fizičku aktivnost?	Roditelji dečaka	Roditelji devojčica	Ukupno
Da	5 (45,45%)	7 (50%)	12
Ne	6 (54,54%)	7 (50%)	13

Primećujemo da je polovina dece uključena u neku od organizovanih fizičkih aktivnosti, dok druga polovina nije. Kao razlog ovog rezultata roditelji ističu udaljenost nekog sportskog objekta od mesta stanovanja, kao i nedostatak vremena.

Zaključak

Ušuškani u dobrobiti koje pruža digitalna tehnologija, kao što je brzina pribavljanja informacija, mogućnost zabave ili komunikacija sa osobama sa svih strana sveta, nekada ne prepoznamo granicu do koje imamo koristi i od koje nastaje šteta. Rezultati ovog istraživanja pozivaju sve roditelje i sve stručnjake koji rade sa decom da ozbiljno shvate navedene zaključke i primene sve potrebne mere zaštite dece od „ekranizma“, u cilju njihovog normalnog rasta i razvoja.

Takođe, jedna od najvažnijih uloga vaspitača je apel na roditelje da već u ranom predškolskom uzrastu uključe dete u neke vidove slobodnih fizičkih aktivnosti, kako bi ono u kasnijem uzrastu moglo da se uključi i u organizovane fizičke aktivnosti. Predškolski period je izuzetno pogodan period za prihvatanje povoljnih navika za postizanje i razvijanje „zdravog života“, koje se prenose u odraslo doba. Svedoci smo koliko Program „Godine uzleta“ pruža vaspitačima slobodu u realizaciji fizičkih aktivnosti, kao i mogućnost da svaku situaciju koristimo u cilju edukacije dece o svim uticajima na rast i razvoj.U cilju edukacije dece i roditelja na pomenute teme, može se graditi partnerstvo kroz organizaciju tematskih roditeljskih sastanaka, druženja sa porodicom uz organoizovane fizičke aktivnosti (takmičarske igre, izlete, šetnje). Takođe, potrebno je roditeljima obezbediti pristup i učešće u svim projektima koji se organizuju u vrtiću. Na taj način izgradićemo zajednicu koja je podsticajna za rast i razvoj dece predškolskog uzrasta.Ako posmatramo način na koji porodica deluje na dečiji razvoj kroz njene osnovne uloge (reproaktivnu, socijalnu, psihološku i vaspitnu) dolazimo do zaključka da je njena najvažnija funkcija da obezbedi ulove za razvoj.

Literatura

Godine uzleta (2018.). *Osnove programa predškolskog vaspitanja i obrazovanja.* Beograd: ZUOV, UNICEF, MPNTR, IPA, FFUB.

Ivanović, M. (2008). *Telesni razvoj predškolske dece.* Valjevo: Valjevo-print.

Janković, B., Nikolić, M., Vukonjanski, J., Terek, E. (2019) *Aktivnosti predškolskog deteta na kompjuterima i mobilnim uređajima.* Pedagoška stvarnost, 65(1), 3-20

Janković, M. (2016). *Fizička aktivnost predškolske dece.* Doktorska disertacija. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad.

Sabo, E. (2011). *Metodika fizičkog vaspitanja predškolske dece.* Novi Sad: ABM-Ekonomik.

Korespondencija:

Andelka Popov,

strukovni master vaspitač Vrtić "Lasta" Čenej

Predškolska ustanova "Radosno detinjstvo" Novi Sad, Srbija

andjelkagajic.ns@gmail.com

DIDAKTIČKI PRINCIPI STONOTENISKOG TRENINGA

Dr Vladimir Ivanek¹, Dr Perica Ivanek², Dr Branimir Mikić²

¹*FPMOZ, Kineziologija - Sveučilište u Mostaru, BiH*

²*Fakultet zdravstvenih nauka Evropskog Univerziteta Brčko Distrikt, BiH*

Sažetak

Osnovni cilj rada objašnjava samu povezanost metoda, načela, i teorija učenja koje je potrebno upoznati i rezonovati kroz primere u praksi, kojih je navedeno u ovom radu dovoljno, da se pogledaju razlike i decidno odrede pojedine nijanse, mane i prednosti određenih metoda i njihovih popratnih sadržaja koji se inkorporiraju u istu. Vrednost rada ogleda se u tome, da se preciziranjem teorija učenja postiže nivo spoznaje koja je temelj za razvoj metoda koje se upražnjavaju na samom treningu tokom motoričkog učenja.

Autori su u radu nastojali preneti svoje dugogodišnje iskustvo školovanja početnika, koje osim mnogo ljubavi zahteva i kvalitetno obrazovanje trenera. Nažalost, ne postoji ni jedan siguran put, a još manje kratak put za stvaranje dobrog igrača. Sigurno je da je edukacija trenera neophodna za postizanje vrhunskih sportskih rezultata. Svedoci smo da je u današnjem vrhunskom sportu treniranje jednog kvalitetnog, a posebno vrhunskog igrača, projekat u koji moraju biti uključeni celi timovi stručnjaka iz različitih područja sportske pripreme.

Trening mora uvek po svom sadržaju, intenzitetui trajanju biti primeren dečijem uzrastu. Školovanje takođe, ne sme započeti s učenjem mnogo elemenata odjednom. Neophodna je postupnost, započeti s najvažnijim elementima igre, krenuti od jednostavnijeg ka složenom, odnosno od jednostavnijih i osnovnih tehnika udaraca ka onim kompleksnijim.

Osim potrebnih znanja kojima je neophodno da trener raspolaže za uspešan rad, takođe je važna i motivacija o kojoj je u ovom radu bilo govora. Tu se ne misli samo na motivaciju igrača, nego i samog trenera. Trener koji s početnicima ne uživa u svom radu, koji radi preko volje ili isključivo radi honorara, neće imati uspeha u radu. Samo motivisani trener koji voli rad s decom biće prihvaćen, a svojim primerom će i decu uspešno motivisati za trening.

Sportista mora od početka znati da je glavni teret i najveća odgovornost za pozitivne efekte motoričkog učenja i postignuća, upravo na njemu. Putem do ove spoznaje, ipak, treba da ga vodi trener koji je stručan, kompetentan, koji je dobar komunikator i odličan motivator, a veliko zadovoljstvo autora biće, ukoliko su ovim delom, bar donekle, uspeli osvetliti taj put.

Ključne riječi: metodički postupci, trening, stoni tenis, deca

Uvod

Karakteristika stonog tenisa je brzina, pa se kaže da je to najbrži sport s loptom, što ga ljudsko biće može igrati. Tokom igre neprestano se brzim redosledom smenjuju udarac, očekivanje, izbor i odluka, te novi udarac. Od vrhunskih igrača stoni tenis zahteva izvanrednu tehničku, taktičku, fizičku i psihološku pripremljenost (Kondrić i sur., 2005). Na uspešnost pojedinog sportiste utiče puno faktora. Okruženje ili način organizacije sporta u pojedinoj zemlji, važnost koju neka zemlja pridaje bavljenju sportom, te genetske predispozicije sportista, kao što su njegove kognitivne sposobnosti. To su samo neki od faktora na koje ni sportista, a ni treneri ne mogu uticati. Ovaj rad se zato bavi uglavnom segmentom koji je u najvećoj meri pod trenerskom kontrolom, a to je metodika školovanja tehnike i taktike igre, kao i sam trenažni proces. U radu je prikazano kako, na koji način, odnosno primenom kojih metoda treninga možemo očekivati postizanje što većeg takmičarskog rezultata, što je i krajnji cilj treninga. Iako stoni tenis pripada grupi sportova gde su opterećenja sportista tokom takmičenja izrazito velika, pažnja se biti posvećena metodici školovanja tehnike i taktike stonoteniske igre.

Stoni tenis je olimpijski sport, što samo po sebi znači da je rasprostranjen i zastavljen po čitavom svetu. Iako je stoni tenis vrlo dinamičan sport i pripada grupi najsloženijih sportova, njime se mogu baviti ljudi različitih uzrasta.

Treba istaći da u samoj igri postoji veliki izbor tehnički različitih udaraca koji, pored ostalog, zavisi od materijala (gume) kojim se udarac izvodi, kao i od vrste udaraca koje je izveo protivnik. Težak „karakter“ stonog tenisa svojstven je prirodi toga sporta. Igrači stoje jedan nasuprot drugom, na relativno maloj udaljenosti, sto je relativno mali, brzina leta lopte je velika, brzina pokreta udarca takođe, vreme potrebno za reakciju kratko, još se igra loptom koja je najmanja među loptama za neku igru uopšte. Za uspeh u stonom tenisu važno je odigrati „pravi udarac u pravome trenutku“, što znači da nakon izbora vrste udarca, igrač treba izvesti ispravan pokret udarca u pravo vreme u odnosu na let lopte (tajming udarca). Na taj način uspešniji je onaj igrač koji se može brže i sigurnije prilagoditi promenjivim okolnostima tokom same igre.

U stonom tenisu, izuzev servisa, svi udarci koji se izvode zavise od loptice koja dolazi od protivnika, tj. od njene rotacije, putanje leta, plasiranja. Sama tehnika izvođenja udarca je zapravo osnova na kojoj igrač gradi svoju igru (Ivanek, V. i sar., 2021). Analiza servisa, kao početnog udarca u poenu, jedinog udarca koji se ne izvodi posle protivnikovog udarca veliku važnost ima u stonom tenisu. Promena pravila servisa (zabrana skrivanja reketa i loptice slobodnom rukom), povećanje obima loptice, prelazak na plastičnu lopticu, donekle su uticali na smanjenje uticaja servisa u igri. Međutim i pored toga, on ima veliki značaj u strukturi poena i predstavlja glavno tehničko-taktičko oružje mnogim igračima (Đukić i Ivanek V., 2020).

Tehnika i taktika su u stonom tenisu usko povezani na način da tehnika određuje taktiku, a taktika postavlja zahteve za neprestano usavršavanje tehnike. Osim tehničke, taktičke, fizičke i psihološke pripremljenosti sportista, jedna od osnovnih prepostavki za uspešno igranje stonog tenisa je i anticipacija, odnosno predviđanje akcija koje će protivnik preuzeti. Radi velike brzine leta lopte, malog prostora za igru i neophodnog vremena reakcije nakon primanja vizualnog signala (dolazak loptice), svaki igrač je prisiljen uračunavati budućnost u sopstvene postupke, odnosno na osnovu postavljanja

tela, položaja reketa, zamaha protivnika, predviđa gde će i kako protivnik udariti loptu. Ovo anticipiranje budućnosti ima dva osnova, od kojih je jedan trenutno uočeno stanje, ponašanje protivnika i let loptice (reakcija na let loptice); dok je drugi iskustvo igrača iz kojeg proizlazi saznanje šta će protivnik u narednim aktivnostima uraditi (Mikić, 2000).

Pedagoško-metodički aspekti stonoteniskog treninga

U vrhunskom stonom tenisu igrač mora biti sposoban da uspešno reaguje i u situacijama koje su izvan njegove igre.

Učenje novoga gradiva (pokreta) je segment koji po svome funkcionisanju kreće od duboko usađenih neuromuskularnih veza koje su zaslужne za odvijanje i predviđanje pokreta i njegovog usklađivanja u što optimalniju i harmoničnu celinu koju organizam pamti na više načina (Mikić i sar., 2006).

Pedagogija je nauka koja proučava vaspitne i obrazovne procese. Naziv pedagogija dolazi od grčke reči "paidagogos" (παιδαγωγός). U grčkom jeziku, reč "paidos" (παιδος) označava dete, a glagol "ago" (ἄγω) znači pratiti, voditi. U staroj Grčkoj, paidagogos je bio rob koji je pratilo dete od kuće do škole, te mu pomagao u učenju. Kratko rečeno pedagogija je nauka o učenju. Pedagogija se, kao i sve ostale nauke, razvijala kroz istoriju, te je razvoj tekao od obične dresure do uzvišenijeg inteligenčnijeg oblika koji je nastojao uspostaviti saradnju između trenera i sportista. Naravno treba uvek voditi računa o uzrastu s kojim se realizuje određeni program. Pedagogija treba biti prilagođena svakom sportistu obzirom na njegov kognitivni, fiziološki, tehnički i psihološki stepen razvoja.

Jesu li vrhunski sportski rezultati plod neke metode treniranja, neke tehnike, opštih ili specifičnih sposobnosti, adekvatnog korišćenja nekog materijala, priprema na kratki, srednji ili dugi rok, neke pedagoške metode? Može se reći da je vrhunski sportski rezultat skup svih tih elemenata, a pedagogija igra zasigurno važnu ulogu, možda i najvažniju, jer je upravo ona ta koja deluje u svim segmentima treniranja na visokom stepenu.

Sportista trenira s ciljem da dođe do pobeđe koja je bazirana na porazu protivnika. To je realnost takmičenja. Takmičenja imaju kao posledicu primenu sve kompleksnijih i razrađenijih naučnih metoda treniranja i sportske pedagogije. Sportska pedagogija je u najvećoj meri i nastala iz opšte pedagogije, pa tako i sledi njena osnovna načela. Sportska pedagogija visokoga stepena opet je aspekt opšte pedagogije te i tu dolazi do izražaja neophodnost primjenjivanja opštih pedagoških načela na nivou pojedinca ili specifičnom nivou.

Aspekti pedagoškog odnosa između trenera i igrača

Stonoteniski trening je, prema shvatanjima moderne pedagogije, proces učenja u kojem u prvom planu stoje njegovi didaktički i vaspitni aspekti. U stonoteniskom treningu primjenjuju se osnovna didaktičko-vaspitna načela. Unutar tih načela treba postojati i velika sloboda trenera, kao i njihova sposobnost prilagođavanja raznim situacijama koje stvara svaki pojedinac. Težak zadatak koji se nameće trenerima jeste upravo procena o nužnosti prilagođenosti igraču s obzirom na njegove individualne karakteristike. Neki od opštih didaktičko-vaspitnih načela su:

- sistemski rad,
- motivisanje i aktiviranje igrača,
- vizualno načelo rada,
- zdravstvena kontrola,
- individualno vođenje igrača,
- programiranje treninga,
- kontrola rada,
- vaspitni aspekti rada.

• **Sistemski rad**

Sistemski rad je obaveza i trenera i igrača. Svaki trener mora planirati svoj rad. Obaveza svakog trenera je izrada plana treninga za dalji vremenski period (globalni) i detaljni plan za svaki trening. Pri tome treba naglasiti da stoni tenis, kao malo koji drugi sport, traži trenažni kontinuitet ostvaren kroz veliki broj održanih treninga.

Temeljem nivoa znanja i mogućnosti svojih igrača trener će odrediti sadržaj treninga. Svaki novi element koji se uvodi mora biti nadogradnja na već usvojena tehničko-taktička znanja i postignute sposobnosti. Svaki trening mora imati svoju logiku i predstavljati jednu zaokruženu celinu. Korisno je u prvom delu treninga ponoviti ranije naučeno, te na taj način napraviti vezu između ranije usvojenog i vežbi koje će se raditi u logičkom nastavku treninga. U sistemskom radu na školovanju tehnike stonog tenisa neophodan je logičan sled učenja. To pravilo vredi i za početnike, ali i za vrhunske igrače.

Sistemski rad kod svakoga igrača razviće pozitivne radne navike, odnos prema treningu i tako povećati voljni momenat. Pri tome će pozitivno uticati na stvaranje osećaja zadovoljstva samopostignućem kod igrača, što će dovesti do njegovog pojačanog angažmana kako na treninzima tako i na takmičenjima. Prepreke i poteškoće koje će se u trenažnom procesu javljati, lakše će prihvati, s njima se nositi i prevazilaziti ih. Samo sistemskim radom i odnosom prema treningu, igrač će ostvariti vrhunske rezultate. Ukoliko taj rad, odnosno trening, nije sistemski, rezultat možda i neće izostati, ali ti rezultati će biti povremeni i slučajni. Sistemski rad omogućiće sportisti postizanje vrhunskih rezultata u daljem vremenskom periodu.

• **Motivisanje igrača**

Motivacija se javlja kao jedan veoma važan aspekt postignuća i uspeha individue u životu, koja treba da omogući zadovoljavanje njenih potreba kroz različite vrste aktivnosti. Iako ne postoji jedna opšteprihvaćena i kompleksna teorija motivacije, neupitan je njen značaj za uspeh u mnogim životnim sferama (Ivanek, P. 2017.). Termin *motivacija* (lat. *motivatio*) u osnovi ima reč *motiv* (lat. *motivum*) pobuda, povod podstrek, podsticaj, razlog, a sam termin znači obrazlaganje, obrazloženje, navođenje pobuda ili razloga za nešto (Vujaklija, 1980. str. 588).

Motivacija igra veoma važnu ulogu i kada je u pitanju angažman individue u segmentu obrazovanja i postignuća u vaspitno-obrazovnom procesu. Problem motivacije u odnosu na postignuće nije povezan samo s njegovom aktivnošću učenja, već se odnosi na njegovo celokupno ponašanje, koje je u određenom momentu uslovljeno mnogobrojnim faktorima.

Kako će se igrač ponašati u određenoj situaciji, zavisi od toga kako tu situaciju opaža i ocenjuje, od različitih njegovih sposobnosti i reakcija na situaciju, ali i od unutarnjih faktora koji su karakteristični za tog pojedinca, koji ga pokreću na aktivnost i tu aktivnost usmeravaju i regulišu.

Posmatrajući motivaciju sa aspekta psihologije, njenu važnost i ulogu, mogli bismo je definisati kao:

- „Stanje u kojem smo iznutra pobuđeni nekim potrebama, porivima, željama na određeno ponašanje usmereno prema postizanju nekog cilja.“ (Petz, 1992.)
- „Motivacija je sve. Možete učiniti rad za dva čovjeka, ali ne možete biti dvije osobe. Umesto toga, trebate potaknuti sledećeg i dobiti ga da potakne druge.“ (Mikić, 1996.)

Neretko se u vezi s treningom i sportom, kaže da trener mora znati „motivisati“ sportistu, bilo na dalji, ili na kraći rok. Ako u tome uspe, sportista će pokazivati više zanimanja za rad i trening, a ako ne uspe, sportista će se ponašati upravo obrnuto, tj. neće se truditi koliko bi trebali i može. Izrazi kao što su „motivisanost“, „zainteresovanost“, „koncentracija“, „nagrada“ i slično, toliko se često susreću u svakodnevnom okruženju, da njihovi korisnici gotovo da više ne razmišljaju šta ti izrazi u sasvim preciznom smislu reči znače.

Najvažniji faktori koji podržavaju, pa i povećavaju motivisanost, jesu odnos između unutrašnje i spoljašnje motivacije.

- Unutrašnju (intrizičnu) motivaciju možemo definisati kao unutrašnji razlog za participaciju (učestovanje) u nekoj aktivnosti zbog nje same, zbog uživanja koje se aktivnošću postiže, a bez namere da se dobije neka spoljašnja nagrada.
- Spoljašnja (ekstrizična) motivacija je participacija u nekoj aktivnosti kontrolisana spoljašnjim razlozima (novac, trofej, ocene), odnosno situacija kada bi izostanak spoljašnjih razloga izazvao prestanak participacije ili manji intenzitet učestovanja u aktivnosti.

Teorijske postavke o delovanju niza spoljašnjih i unutrašnjih faktora na promene u motivaciji prema bilo kojoj aktivnosti, pretvorili su različiti autori u mnoštvo praktičnih saveta. Korisno je da te savete treneri poznaju, da bi u određenim trenucima mogli pozitivno motivaciono delovati na svoje igrače, a posebno u kriznim situacijama, kada napredak i postignuće igrača ne ide prema željenom planu igrača i trenera.

Posmatrajući tip ličnosti, kao motivacioni segment, te značaj i ulogu trenera u istom, moramo naglasiti da je veoma bitan ispravan i precizan pristup od strane trenera. Na koji način trener treba graditi svoj motivacioni uticaj na igrače uvažavajući njihov tip ličnosti, predstavićemo u narednom delu knjige.

Naime, postoje četiri temeljna tipa ličnosti (*Tabela 1*), a u podeli koja sledi možemo videti na koji način se mogu motivisati pojedini tipovi ličnosti.

Tabela 1 Tipovi ličnosti

SANGVINICI	KOLERICI
Motivisati kroz: <ul style="list-style-type: none">• Zabavu• Spontanost• Pažnju „Vežbaću dok mi je zabavno“	Motivisati kroz: <ul style="list-style-type: none">• Smislenost / efikasnost• Kontrolu• Ulogu vođe „Ja sam bolji i od trenera“
FLEGMATICI	MELANHOLICI
Motivisati kroz: <ul style="list-style-type: none">• Mir• Saradnju• Dodatnu motivaciju „Vežbaću ako ne bude preteško“	Motivisati kroz: <ul style="list-style-type: none">• Perfekciju• Red• Pažnju „Sve što radim želim da bude savršeno“

Trener bi svakako trebao da poznaje navedene postavke vezano za motivaciju posmatranu s aspekta tipova ličnosti svojih igrača i shodno tome individualno pristupa svome igraču, koristeći pre svega različite komunikacijske alate u fer i korektnom odnosu. Na ovaj način, stvorili bi se uslovi za postizanje jake intrizične motivacije kod njegovih igrača, a stabilna, trajna i jaka motivacija podrazumjeva da su sportisti bazično intrizično motivisani do potrebnog nivoa, dok nagrade, priznanja, pohvale i kazne učestvuju u pojačavanju motivacije za veće ulaganje napora, veću marljivost i efikasnost.

• Vizuelno načelo rada

Većinu svojih stimulansa čovek prima optički, a prema istraživanjima, negde oko 80 procenata stvari koje uči, uči uz pomoć čula vida. Danas kad postoje bezgranične mogućnosti upotrebe vizuelnih sredstava radi stvaranja što jasnije predstave o nekom motoričkom gibanju, od trenera se očekuje njihova adekvatna upotreba. Vizuelna sredstva se mogu koristiti s različitim ciljevima, kao na primer radi:

- koncentrisanja na sadržaj i ono najvažnije;
- aktivnijeg uključivanja igrača u proces;
- pružanja dodatne orijentacije;
- lakšeg razumijevanja i shvatanja novih informacija;
- povećanja motivacije;
- pružanja dopunskih informacija ili „osvežavanja“ prethodno stečenih motoričkih informacija;
- razjašnjavanja i isticanja najvažnijih sekvenci, te
- dužeg zadržavanja usvojenih sadržaja.

Uključivanje vizuelnih sredstava u trenažni proces treba uskladiti s konkretnim sadržajem rada, odnosno s motoričkim zadatkom na koji se određeno sredstvo odnosi. Dakako, pri tome treba voditi brigu da svako pojedino vizualno sredstvo podrazumeva i primenu različitih metodičkih postupaka. Od vizuelnih sredstava možemo primeniti: crteže, zidne plakate, fotografije, kinograme, sheme, tablice, grafikone, histograme, dijapositive, dijafilmove, element-filmove...

Vizuelne metode rada dolaze naročito do izražaja u taktičkom i tehničkom školovanju igrača. Osim proučavanja taktike i tehnike, igraču se omogućava da u procesu samog treninga proučava svoje tehničke i taktičke nedostatke. Igrač na taj način može i mora sam sebe kontrolisati, proveriti ispravnost toka pojedinih pokreta. Druga mogućnost je da igrač sam sebe kontroliše gledajući se u ogledalu. Jedan od načina je kontrolisanje izvođenja pokreta bez lopte. Vizuelnom metodom učimo i kad nismo toga svesni. Na to ukazuju mnogi primeri, kao npr. kad igrači iz jedne sredine, jednog kluba, imaju slične tehničke karakteristike, obično upravo one koje nalazimo kod najboljeg igrača te sredine, a čija rešenja su promatranjem svi ostali manje ili više nesvesno preuzeli.

• Kontrola zdravlja

Sportska aktivnost kod dece i omladine danas se smatra poželjnom. Navike stečene u detinjstvu i pubertetu ostaju trajno. Faza puberteta pogodna je za prihvatanje korisnih stimulansa kojima fizička aktivnost utiče na razvoj funkcionalnih sposobnosti, a verovatno i morfoloških osobina. Treningom je moguće sprečiti neke štetne pojave koje se češće javljaju u fazi puberteta, kao što su gojaznost, poremećaji cirkulacije, loše držanje, ali i druge loše navike, kao npr. pušenje.

U radu sa sportistima briga o njihovom zdravlju mora uvek biti na prvom mestu. To praktično znači kako sva stremljenja trenera uz ostalo služe i čuvanju, jačanju i unapređenju zdravlja onih s kojima rade. Sportski pedagog treba, osim opštih uslova i zahteva koji se odnose na zdravlje, voditi brigu o tome da samo zdrave sportiste uključuje u trenažni proces ili takmičenje. Naravno podatke o sportistinom zdravstvenom stanju treneru daje zdravstvena služba. Zdravstvena kontrola sprovodi se lekarskim pregledom koji može biti prethodni, periodički ili se može obavljati prema potrebi. Za ocenu morfološkog statusa zadužena je antropometrija koja se bavi merenjem ljudskoga tela, te obradom i proučavanjem dobivenih mera.

Antropometrijom možemo objektivno ustanoviti opšti razvoj tela, pa poređenjem longitudinalnih merenja uočiti napredak ili stagnaciju u razvoju (odnosi se na decu u razvoju).

Od četrdesetak antropometrijskih mera, za trenere su najvažnije:

- težina tela,
- visina (dužina tela),
- širina karlice (bikristalni raspon),
- širina ramena (biakromijalni raspon),
- širina kukova (bitrohanterijalni raspon),
- bikondilarna širina bedrene kosti (prečnik kolena),
- širina natkolenice,

- udaljenost ruke,
- kožni nabor nadlaktice (tricepsa),
- kožni nabor na leđima (subskapularni),
- kožni nabor na trbuhi.

U stonom tenisu sportsko-takmičarska aktivnost započinje već u dečjoj dobi. Iz tog razloga treneri moraju poznavati karakteristike te dobi, u prvom redu, koje su dečje mogućnosti za podnošenje opterećenja. Svaka sportska aktivnosti, pa tako i stoni tenis, podrazumeva postojanje kombinacije psihofizičkih sposobnosti sportista: brzine, snage, izdržljivosti, spretnosti i fleksibilnosti. Trener mora znati da sva deca ne podnose psihofizičke aktivnosti na jednaki način. Zbog toga, potrebno je odrediti:

- Koje su to osnovne aktivnosti koje prevladavaju u stonom tenisu? (odgovor daje trener);
- U kojoj se dobi mogu, bez opasnosti, dozvoliti određene aktivnosti? (odgovor daje lekar);
- U kojoj se životnoj dobi najbolje razvijaju određene psihomotoričke sposobnosti? (odgovor daje trener).

• Individualno vođenje sportista

Trening će biti uspešniji što ga više individualizujemo potrebama svakog sportiste. Uz uvažavanje cele grupe i njihovog napredovanja, trener mora voditi računa o individualnim razlikama među sportistima. Trener, sam trenažni proces mora uskladiti prema njihovim individualnim potrebama i sposobnostima. U stonoteniskom treningu, iako se vežbe tehnike mogu primeniti na čitavu grupu, ipak je neophodno da individualne sposobnosti i stil igrača značajno utiću na sadržaj treninga i izbor metoda. Trener mora kod svakoga igrača nastojati maksimalno razvijati njegove specifične individualno ispravne metode treninga, razvijati i poticati individualno ispravna taktičko-tehnička rešenja. U stonom tenisu ovo načelo je posebno značajno. Trener mora i kod školovanja tehnike uzimati u obzir individualna svojstva i rešenja, pri čemu ne sme apriori nešto odbijati i pod svaku cenu menjati samo zato jer se nešto ne uklapa u neki željeni model. Pitanje koje se često nameće, jeste: Kada u stonom tenisu treba započeti s individualnim razvojem sportista? Trening od prvog koraka, kada dete uđe u dvoranu, treba biti individualan, a svaki igrač individualno vođen. Očito je da kod početnika to vođenje neće biti u onoj meri kao kod naprednog igrača ili vrhunskog.

Može se reći, što je igrač na višem nivou svoje sportske karijere, to će i vođenje biti individualnije izraženo. Pravilnim programiranjem treninga, trening će biti organizovaniji, a samim tim otvoriti će se veće mogućnosti individualnog pristupa.

• Programiranje treninga

Programiranje i kontrola treninga predstavlja upravljačku fazu u kojoj se, temeljem definiranih elemenata plana, određuje izbor i distribucija sadržaja vežbanja, volumena opterećenja, modaliteta vežbanja, kontrolu tranzitivnih stanja, te analizu finalnih rezultata vežbanja. Radi se, zapravo, o izboru, doziranju i rasporedu trenažnih operatora, pogodnih za primenu u pojedinim ciklusima sportske pripreme, koji

odgovaraju karakteristikama sportista i uslovima u kojima se sportska priprema izvodi.

Osnovne odlike dobro konstruisanog plana i programa sportskog treninga su:

- ciljna usmerenost (precizno definisani ciljevi koji se žele ostvariti),
- unutarašnje slaganje (plan i program treniniga mora sadržati sve važne elemente s određenim relacijama u njihovoj kasnijoj realizaciji),
- struktorna preglednost (razumljivost i lakoća prepoznavanja pojedinih odlika),
- fleksibilnost (mogućnost za promene tokom realizacije plana),
- ekonomičnost (optimalno vreme trajanja procesa, uz angažovanje minimalnih kadrovskih, finansijskih i drugih resursa).

Planiranje i programiranje trenažnog procesa zavisi od: pouzdanog utvrđivanja inicijalnog stanja, određivanja željenog finalnog stanja, te stalne analize i po potrebi korekcije trenažnog programa temeljem informacija dobijenih rezultata tranzitivnih stanja.

• Kontrola rada

Kontrolu rada može sprovoditi trener, ali i sam sportista. Upravljanje procesom vežbanja (treningom) znači raspolagati povratnom informacijom za sve vreme procesa rada, od inicijalnog do finalnog stanja. To znači da i uz idealno postavljen program za neko poznato inicijalno stanje sportiste, poželjno finalno stanje i faktore ograničenja, proces vežbanja može nakon određenog vremena uticati da se sportista udaljava od poželjnog cilja, a postavljeni program postaje prelagan i više ne izaziva željene promene. Takođe, mogu nastupiti takve promene radi kojih sportista više nije pogodan za aktivnosti kojima se bavi pa je potrebno prekinuti s tim aktivnostima. Kontrole su zapravo tranziciona stanja na kojima se proveravaju efekti procesa vežbanja (treninga) i obavljaju eventualne korekcije. Kontrolu rada ne treba shvatiti samo kao ocenjivanje i posmatranje rada igrača, već kao celokupnu sliku nivoa školovanja i treninga s ciljem da se isprave eventualne greške koje su se pojavile u procesu treninga. Trener neprekidno sprovodi kontrolu, on promatra i ocenjuje izvođenje vežbi, tehniku, taktiku i vrši korekcije plana treninga u skladu sa zapažanjima.

Neprekidnom kontrolom moguće je sprovesti ispravno školovanje tehnike i individualno vođenje igrača. Planiranje forme zahteva neprekidnu kontrolu. Bez jedne takve kontrole i najbolji plan i program treninga su bezvredni, jer se tek s kontrolom mogu ispraviti greške u razvoju igrača, primeni vežbi, planiranju opterećenja i drugo. Trener mora upoznati igrače s rezultatima kontrole, upoznati ih sa zaključcima koji iz tog proizlaze i porazgovarati s njima o svim problemima. Samokontrola igrača ima takođe značajnu ulogu. Igrač se u svakom pogledu mora sam kontrolisati, i sa trenerom raspraviti mogućnosti korigovanja i unapređivanja treninga. Svi nabrojani aspekti nalaze u segment vaspitnog rada i delovanja trenera, koji je veoma bitan u trenažnom, ali i takmičarskom smislu.

• Vaspitni aspekti rada

U svom radu sa igračima trener se ne sme ograničiti samo na školovanje igrača u cilju razvoja njegovih igračkih kvaliteta, a one vaspitne zanemariti. S tim u vezi, veoma bitno pitanje koje nam se nameće jeste: koje to kompetencije treba da poseduje trener koji radi sa igračima. Empatičnost pomaže treneru da bolje i dublje shvati igrača, da bira vaspitna sredstva i postupke koji će biti adekvatni situaciji i igraču, a njegovo vaspitno delovanje učiniti uspešnijim i delotvornijim (Ivanek, P. 2017.). U radu trenera posebno je važna komunikacija koja je usko povezana sa interakcijom, i od nje je neodvojiva. U narednom delu ćemo objasniti značenje navedenih pojmoveva, u kontekstu vaspitnog delovanja.

Komunikacija (lat. *communicare* – učiniti opštim) se najčešće u rečnicima objašnjava kao priopštavanje, priopštenje, saopštenje, izlaganje, promet, veza, ophođenje, opštenje, dodir (Anić, Klaić, Domović, 2002., str. 714). Iz toga proizlazi da je komunikacija proces kojim se odvija međusobno povezivanje u zajednicu, proces kojim ljudi među sobom nešto saopštavaju, čine zajedničkim. Komunikacija predstavlja razmenu poruka između dve ili više osoba (Zvonarević, 1978.). Bitan element kvalitetne interpersonalne komunikacije je „*komunikacijski feedback*“ odnosno povratna informacija koju sugovornici daju jedan drugome u toku međusobnog komuniciranja (Brajša, 1993., str. 69). Znači tokom komunikacije dajemo informacije, ali i tražimo povratne informacije o tome kako je naša informacija ili poruka prihvaćena. Povratne informacije mogu se odnositi na sadržaj poruke, ali i na doživljaj poruke, kao i na uticaj poruke na samog sagovornika. Trener konstantno nakon datog saveta treba od igrača tražiti povratnu informaciju o tome kako je shvatio njegovu poruku, odnosno da li je shvatio na način koji trener želi.

Poruke koje trener šalje trebaju biti jednostavne, pregledne, kratke i jasne, kako bi ih igrač mogao razumeti, interpretirati, oblikovati te realizirati na adekvatan način.

Veoma bitnu ulogu u komunikaciji na relaciji trener – igrač igra i neverbalni segment komunikacije. *Neverbalna komunikacija* predstavlja suštinski deo ljudskog reagovanja, i kao takva leži u prirodi čoveka. Svedoci smo mnogobrojnih situacija kada se u odnosu i komunikaciji prema drugim osobama mnogo više „kaže“ našim gestovima nego rečima.

Neverbalna komunikacija predstavlja sve ono što koristimo u odnosu s drugima bez upotrebe verbalnih simbola, odnosno bez upotrebe reči. Neverbalni znakovi, „govore“ više od reči, ukoliko ih znamo „čitati“ te više izražavaju ono što intimno osećamo, posebno ono čega nismo svesni. Dok verbalnu komunikaciju možemo svesno kontrolisati i uz pomoć nje realizovati sadržajni aspekt komunikacije, veći deo neverbalne komunikacije je izvan naše svesne kontrole i uz pomoć njega se realizuje uglavnom aspekt odnosa.

Neverbalna komunikacija je doslednija od verbalne, a funkcije neverbalne komunikacije su višestruke, pri čemu se naglašavaju sledeće: izražavanje emocija, izražavanje uzajamnih stavova, prezentovanje vlastitih osobina, praćenje i dopuna verbalne komunikacije, zamena za verbalnu komunikaciju i konvencionalno izražavanje (Rot, prema: Ožegović, 2006.). Pokreti i gestove koje činimo, zapravo predstavljaju rezultat središnje mentalne obrade, kao i govor, jer se uporedno obrađuju.

Pri tome kretnje prenose deo obaveštenja koja se ne ponavlja govorom i mogu

ukazivati na dosegnuti cilj ili pak pokazati kako bi slušatelji trebalo da reaguju (Neil, 1994., str. 91).

Osmeh se nameće kao veoma bitan element facialne ekspresije, pri čemu treba biti prirodan, spontan i iskren. Lažni osmeh se može prepoznati, dok kod iskrenog osmijeha koji otkriva istinsko zadovoljstvo kružni očni mišići deluju nezavisno i stvaraju borice oko očiju. U osmehu zadovoljstva ne samo da se uglovi usana povlače naviše, već se i mišići oko očiju kontrahuju, dok osmeh koji nije izraz zadovoljstva uključuje samo nasmejane usne (Peas, A&B., 2013.). Ukoliko uzmemu u obzir da je naučno dokazano, što se više osmehujemo da drugi pozitivnije gledaju na nas, jasno je da ovakav pristup vodi ka stvaranju boljeg odnosa između trenera i igrača, pozitivnije radne klime i samim time i kvalitetnijeg vaspitnog delovanja.

Kretanje, odnosno držanje tela, obuhvata veliki deo signala i poruka u okviru neverbalne ekspresije trenera. Vezano je za telesni stav, položaj u prostoru, držanje i gibanje tela, gestovima i gibanje rukama, klimanje glavom i dodir, uz pomoć čega trener pokazuje da mu je stalo do igrača i njegovog postignuća. Ukoliko svoj govor ne prati gestovima i neverbalnom komunikacijom u službi podrške verbalnoj, ne može biti dovoljno uverljiv. S druge strane, nije poželjno ni da je previše dinamičan u gibanju i gestikulaciji jer bi se mogao percipirati kao agresivan. Umerenost u gibanju i gestikulaciji je najoptimalnija.

Uspešan trenažni proces koji umnogome zavisi od kvalitete komunikacije između trenera i igrača, odnosno verbalnog poučavanja, gotovo je nemoguće zamisliti bez izraženih neverbalnih elemenata koja ga u dobroj meri prate i podržavaju. Da bi bio kompletan, treba biti prožet poverenjem, otvorenosću i naklonosću prema igračima jer će to za posledicu imati i njihovu naklonost i otvorenost. Kada je u pitanju pravac komunikacije, nije dobro da komunikacija prema sportistima uvek bude jednosmerna.

Jedna od komunikacijskih veština bitnih za kvalitetu komunikacije i trenerski rad, svakako jeste aktivno slušanje. Prvi korak u procesu aktivnog slušanja jeste želja za slušanjem, koja treba biti obostrana. Trener, kao pažljivi slušalac, trebao bi pomoći igraču (sagovorniku) da što lakše kaže stvari o kojima želi da govori na način gde će pre svega pustiti sagovornika da kaže šta želi, bez svojih mišljenja, saveta, procenjivanja, te time omogućiti sagovorniku da slobodno i neometano iznese svoje misli i osećanja. Neophodno je obostrano prihvatanje i opuštenost trenera i igrača, empatijsko razumijevanje, naročito u vaspitnom segmentu trenerovog uticaja. Elementi koji čine istinsko aktivno slušanje su sledeći: neverbalna podrška, kontakt očima, posvećenost; ponavljanje, parafraziranje, sumiranje; postavljanje pitanja, pojašnjavanje, proveravanje razumevanja; pričanje o osećanjima. Svi nabrojani elementi aktivnoga slušanja omogućavaju treneru povećanje stepena interakcije i jači komunikacijski uticaj na igrača.

Osim komunikacije za uspeh u sportu važni su i drugi oblici saradnje i sporazumevanja, a posebno interpersonalni odnos na relaciji sportista – trener – roditelj (ako se radi o mlađim kategorijama) – javnost. Ako trener želi kod svojih sportista razviti ljubav prema radu i uticati na njihova moralna svojstva, treba i sam poštovati i voleti svoj rad te se primereno ponašati.

Loše ponašanje i negativni komentari izazivaju u umu deteta razočarenje, ljutnju i tugu. S vremenom, dete postaje nesigurno i njegovo samopouzdanje opada. Opasnost leži u tome što dete stalno vidi sebe kao lošu i zlu osobu, što nadalje slabi njegovu želju i

volju da se ponaša „ispravno“ ili na prihvatljiv način. Dete može sebe osećati u tolikoj meri izopštenim ili odbačenim da ne može normalno funkcionisati, čak i da ne želi više ništa raditi ili ni živeti. Trener je osoba od poverenja, koja treba da prepozna ovakve situacije, bude spremna pravovremeno intervenisati i pomoći detetu izaći iz ovakvog stanja i krize. Važno je znati da je ljubazan govor odraslih koji izražava ljubav i prihvatanje, veoma važan motivator koji jača njihovo samopouzdanje i želju za ispravnim delovanjem.

Prema istraživanjima, deci je lakše primiti i razumeti ljubazno data uputstva, jer govor odraslih koji je ispunjen prijateljskim i pozitivnim stvarima, daje primer kako deca trebaju komunicirati prema vršnjacima, među sobom, ali i prema odraslima.

Posebno je neophodno biti oprezan u radu s decom koja znaju biti nervozna i iritantna u određenim situacijama, što treneru stvara dodatne probleme. S tim u vezi, tada je više nego potrebno detetu pokazati privrženost, razumevanje i delovati na njega smirujuće. Upravo takav umirujući pristup i kreiranje zajedničkih radosnih trenutaka može funkcionirati kao lek protiv stvaranja negativnog ciklusa i pružiti detetu pozitivno iskustvo u postizanju emocionalne ravnoteže i mira. Deca žele ovakvu interakciju, hoće da slede pravila osoba od poverenja, žele postupati prema onome što osobe od poverenja, odnosno trener smatra ispravnim. Poverenje dece prema zahtevima trenera i dobri ishodi proizašli iz takva postupanja važni su, a posebno iskrena pohvala.

Kada je u pitanju nagrada i kazna, kao vaspitno sredstvo, svakako treba pribegavati nagradama, a kažnjavanju pristupati pažljivo. Dete najbolje uči kada izrečena kaznena mera na određeni način ispravlja njegovo pogrešno postupanje ili kršenje pravila, čega ono mora biti svesno.

Neophodno je da se odnosi na određeni postupak, djelo koje predstavlja odstupanje od usvojenih pravila i postignutog dogovora, a nikako ne sme biti usmereno na djetetovu osobnost. Veoma je važno izbegavati neodređenosti u definisanju kaznenih mera jer svakoga frustrira ako ne zna kada neka neugodnost završava. Bolje je precizno definisati što će biti kazna, koliko dugo će trajati i kada je odrađena, više joj se ne vraćamo, ne šalimo se s njom niti je prenosimo drugima (Isto, str. 99).

Jedan od ključnih aspekata interakcije između osobe od poverenja, u našem slučaju trenera, i deteta jeste *emocionalna interakcija*, čiji je deo i učenje prepoznavanja i regulisanja osećaja. U ovakvoj emocionalnoj interakciji dete ima priliku naučiti i prepoznati vlastite i tuđe osećaje. U interakciji s drugima, dete takođe uči i kako se osećaji mogu regulisati. Imenovanje emocija i njihova regulacija ne mogu se naučiti uz pomoć televizije ili računskih igara, nego to zahteva istinsku interakciju s ljudima. U dobroj emocionalnoj interakciji, trener primećuje i razume osećaje i ponašanje deteta, deli emocije s empatijom i prikladno, dosledno i s toplinom odgovara na potrebe deteta. Za trenere to povremeno predstavlja priličan izazov, jer nije uvek lako prepoznati i regulisati vlastite osećaje, posebno u situaciji kada istovremeno treba biti u stanju prepoznati detetove često snažne i oprečne emocije te mu pomoći da se s njima nosi.

Od trenera se traži da bude pažljiv, srdačan, strpljiv, pažljiv, da veruje u zajednički rad i uspeh, da bude sportisti „pri ruci“ u svim, pa i u tzv. kriznim situacijama. Trener treba da pomogne sportisti u uspostavljanju duševne ravnoteže i otklanjanju uzroka „krize rezultata“ ili jednom rečju, da zrači radnom energijom, optimizmom u svladavanju poteškoća i verom u uspeh. Da bi trener održao ugodnu atmosferu u radu sa „svojim“ sportistima ili da bi ih radom vaspitao, potrebno je da ispunjava barem tri

uslova:

- prvo, vaspitno može delovati na svoje sportiste samo trener koji je i sam vaspitan;
- drugo, nema razloga da vaspitanje, u odnosu na ostale zadatke koji proizilaze iz profila trenera, ima „mačehinski“ status. (Sve je prisutnija pojava da se trener identificuje s ulogom prenosioca znanja, a sve manje s ulogom roditelja);
- treće, trener mora dobro poznavati one s kojima radi.

To znači, da ne sme ni u jednom trenutku zaboraviti da na treningu sportisti nisu prisutni samo mišićima, nego i razumom, osećajima, potrebama i željama.

Štaviše, svaki sportista raspolaže sistemom želja i očekuje od trenera, da njegovo ponašanje bude u skladu njegovim željama. To ne znači da posebni model ponašanja trenera treba biti determiniran samo i isključivo željama sportista. Naprotiv, treba uzeti u obzir sve faktore koji u manjoj ili većoj meri utiču ili mogu uticati na „pedagoški prijem“ trenera pa će tada i njegove vaspitne poruke biti uverljivije, prihvatljivije, a na taj način i efikasnije. Treneru takođe ne sme biti svejedno kako se njegov igrač ponaša za vreme igre. Igrač koji se nervozno i nesportski ponaša šteti samom sebi, ali i timu za koji igra. Dužnost je trenera da izmisli mogućnost, reši problem i igrača dovede na pravi put. Trener, takođe, vodi brigu i o školskom uspehu svojih igrača kao i o mnogim drugim detaljima koji, površno gledano, nemaju nikakve veze sa stonim tenisom, ali se indirektno reflektiraju na uspeh igrača.

Zaključak

Može se zaključiti da je stoni tenis dinamičan sport te ga se može ubrojiti u grupu najsloženijih i svakako najbržih sportova s loptom. Kod vrhunskih igrača, stoni tenis zahteva izvanrednu tehničku, taktičku, fizičku i psihološku pripremljenost. Iz tog razloga u ovom je radu istaknuta važnost metodike školovanja tehnike i taktike. Tehnika i taktika u stolnom tenisu usko su povezane, isprepletene, na način da tehnika određuje taktiku, a taktika postavlja neprekidno nove zahteve za novim usavršavanjem tehnike. Školovanje početnika je rad koji osim mnogo ljubavi zahteva i obrazovanost trenera. Nažalost, ne postoji nijedan siguran put, a još manje kratak put za stvaranje dobrog igrača.

U ovom je radu istaknuta ogromna uloga i značaj trenera. Istaknute su sve slabosti i mane rada trenera, ali i ponuđena rešenja kako treba raditi da bi se došlo do željenih rezultata. Sigurno je da je obrazovanje trenera neophodna za postizanje vrhunskih sportskih rezultata. Svedoci smo da je u današnjem vrhunskom sportu treniranje jednog kvalitetnog, a posebno vrhunskog igrača, projekat u koji moraju biti uključeni celi timovi stručnjaka iz različitih područja sportske pripreme. Naravno, cilj rada trenera nije samo stvaranje vrhunskih igrača, već mu je zadatak i stvoriti što više igrača stonog tenisa s pravilnim osnovama tehnike koja će omogućiti maksimalni mogući napredak kod svakog igrača. Radi što kvalitetnijeg i efikasnijeg školovanja igrača stonog tenisa, i u teoriji i u praksi stonoteniskog treninga, pokušavaju se iznaći rešenja uzimajući u obzir one faktore koji su odlučujući za uspeh upravo u ovom sportu.

Kao što se moglo videti, stonoteniski trening u pedagoškom smislu predstavlja proces učenja u kojem u prvom planu stoje njegova didaktička i vaspitna načela kao što su: sistemski rad, motivisanje i individualno vođenje igrača, komuniciranje uz visok

stepen interakcijske povezanosti, programiranje i kontrola rada, te vaspitni i zdrastveni aspekti rada.

U metodičkom oblikovanju treninga izbor trenažnih operatora vrlo je osetljiv proces u kojem nedovoljno sposobljeni treneri mogu znatno pogrešiti i nepovoljno uticati na razvoj sposobnosti i znanja igrača. Metodika stonoteniskog treninga upravo predstavlja skup znanja koja omogućavaju: izbor sadržaja treninga, upotrebu kvalitetne komunikacije i motivacije, doziranje opterećenja, određivanje metoda vežbanja i učenja, određivanja organizacijskih i metodičkih oblika treninga, izbor lokaliteta treninga, te izbor pomagala i trenažera koji će se upotrebiti na treningu.

Može se zaključiti da, u području školovanja tehnike i taktike treba poći od nekih opšte prihvaćenih metodičkih osnova. U celokupnom razvoju igrača, od početnika do vrhunskog igrača, uvek se polazi od onog lakšeg ka težem, od jednostavnijeg prema složenijem. Kao što se moglo videti, sve elementarne osnovne tehnike udaraca i kretanja u stonom tenisu, treba savladavati postepeno na način da svi elementi uvek budu međusobno logički povezani. Svaki trener mora biti svestan da početnik ne može koristiti tehniku vrhunskih igrača.

Literatura

Đukić, B. (2020). *Relacije karakteristika prvog napadačkog udarca i takmičarskog postignuća mladih stonotenisera*. Doktorska disertacija. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad.

Đukić, B., Ivanek, V. (2020). *Karakteristike i efikasnost servisa kod mladih stonoteniserki*. Apeiron: Sports Science and Health. Vol. 10, Issue 2, str. 93-101.

Hudetz R. (2000.). *Tehnika s Vladimirom Samsonovim*. Zagreb. Huno Sport.

Hudetz R. (2003.). *Taktika u stolnom tenisu*. Zagreb. Huno Sport.

Ivanek, P. (2013). *Sukobi u komunikaciji između učenika i nastavnika*. Brčko: Tang-art.

Ivanek, P. (2017). *Stručno usavršavanje nastavnika i obrazovno-odgojna postignuća učenika srednje škole* (doktorska disertacija). COBISS.RS-ID 6874136 (ISBN 978-99976-662-7-7).

Ivanek, P., Musić, H., Mikić, B., Džibrić, Dž. (2011). *Razredna radna klima u funkciji stvaranja kvalitetne komunikacije i interakcije u nastavi*. Mostar. Časopis "Sportski logos", godina 9, br.16-17.

Ivanek, V., Ćorluka, M., Mikić, B. (2020). *Sportovi s reketom*. Sveučilište u Mostaru FPMOZ. Mostar. Sveučilišni udžbenik.

Ivanek, V., Mikić, B., Ćorluka, M., Čerkez, I., Alić, A. (2016). *Relations Between Motor Abilities and Technical, and Tactcal Characteristics of Table Tennis Players*. Banja Luka.

Sport Science and Health, Vol. 6, Issue 1.

Jarvis M. (2006). *Motivation and sport*. London. U: Jarvis M. Sport psychology. Routledge.

Kondrić, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010). *Osnove stolnog tenisa*. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Kondrić, M., Mandić-Furjan., G. (2005). *Stolni tenis-Fizička priprema*. Zagreb:Tibhar-Samoizdaja.

Neljak, B. (2010). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb. Kineziološki fakultet.

Korespondencija:

Vladimir Ivanek

Fakultet prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti,

Kineziologija - Sveučilište u Mostaru

Mostar, Bosna i Hercegovina

v.ivanek46@gmail.com

VIDOVI BAVLJENJA SPORTOM KOD DECE

Dr Branko Đukić, Snežana Vučanović

Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta, Novi Sad, Srbija

Uvod

Današnje doba je donelo velike promene koje su pozitivno uticale na razvoj mnogih oblasti društva poput nauke, tehnike, medicine, informacionih tehnologija, čija dostignuća pozitivno utiču na kvalitet života, ali je donelo i određene negativne tendencije i rizike. Nikada brže nismo bili u mogućnosti da dođemo do novih saznanja iz pomenutih oblasti. Nikada jednostavnije nije bilo podeliti iskustva iz različitih delova sveta, što je uticalo na promenu načina života ljudi. Sedentarni način života je jedna od negativnih posledica savremenog doba i, nažalost, sve prisutnija kod mladih.

Predmet interesovanja mnogih istraživača (Petrović, Rožek-Mitrović, Erceg-Javor, 2020; Strajnić, Glamočić, 2020; Čolakhodžić i sar, 2017) su upravo mladi i negativan uticaj savremenog stila života u kome se deca više "druže" sa elektronskim uređajima nego sa svojim vršnjacima. Kao posledica sedentarnog načina života je i sve češća pojava gojaznosti kod dece. Gojazna deca spadaju u rizičnu grupu za oboljevanje, u kasnijoj starosnoj dobi, od povišenog krvnog pritiska, arterijskih i srčanih oboljenja, oboljenja mišićno-koštanog sistema, a često se i doživotno bore s prekomernom telesnom težinom, što nesumnjivo smanjuje kvalitet njihovog života (Čolakhodžić, Vuk, Habul, Vučica, Tanović, 2017). Istraživanjem autora Petrović, Rožek-Mitrović i Erceg-Javor (2020) je utvrđeno da se 40% mladih ne bave vannastavnim sportskim aktivnostima i provode, značajno više vremena od preporučenih dva sata, pred ekranom.

Sportske terene, lopte, rekete i druge rezervizite su zamenili računari, telefoni, video igrice i društvene mreže. Uticaj roditelja je sve manji, budući da su sve više radno angažovani i manje prisutni u slobodnim aktivnostima svoje dece. Skoro je nemoguće videti grupu dece koja se samostalno igra ispred svoje kuće, na dvorištu ili školskom igralištu. Roditelji, u cilju pravilnog razvoja dece koji je uslovljen bavljenjem fizičkom aktivnošću, pribegavaju izboru njihovog uključivanja u organizovane vidove sportskih aktivnosti, kroz školice sporta i sportske klubove. Učestvovanje dece u sportskim aktivnostima je, neupitno, poželjniji vid provođenja slobodnog vremena od višečasovnog sedenja ispred monitora, ali oko strukture i organizacije tih aktivnosti mogu se postaviti određena pitanja.

Postoje različiti modeli koji ukazuju i objašnjavaju značaj dugoročnog sportskog razvoja. Kanadski model promoviše zdrav razvoj dece i mladih kroz sport, koji se odvija u sedam sekvencionalnih faza: aktivni početak (uzраст до 6 godina), osnove (6-9 godina), obučavanje za trening (8-12 godina), treniranje za trening (12-16 godina), treniranje za takmičenja (16-23 godina), treniranje za pobedu (od 19 godina), aktivni za život (Bačanac, 2011).

Školice sporta

Kao jedan od oblika uključivanja dece u svet sporta organizovane su školice sporta koje svojim planom i programom omogućavaju deci postepeno upoznavanje sa sportskim znanjima, veštinama i kretnim aktivnostima različitih sportova. Osim harmonijskog motoričkog razvoja dece, školice sporta doprinose zadovoljavanju i psihosocijalnih potreba, pre svega potrebe za igrom, druženjem, zabavom, socijalizacijom i prihvatanjem od strane vršnjačke grupe.

Prema Bompi (2006) periodizacija dugoročnog sportskog razvoja i treninga dece podeljena je u više faza. Prva je inicijalna faza koja se odnosi na decu uzrasta od 6-10 godina. Multilateralni-višestrani trening podstiče razvoj različitih motornih veština: trčanje, plivanje, skakanje, hvatanje, balansiranje i okretanje, te unapređuje fleksibilnost i ravnotežu kod mlađih sportista. Ovakav pristup u treniranju dece ima najznačajniji uticaj u izboru načina i nivoa na kom će se dete baviti sportom. Od izrazitog je značaja da se na treninzima kreira atmosfera u kojoj će dete kroz igru moći da isproba kretne veštine iz različitih sportova, te da se napravi pozitivna i podržavajuća sredina u kojoj je igra osnovni metod učenja, a zabava i uživanje osnovna motivacija. Takav, multilateralni trening, koji nije usmeren samo na jedan sport, ostvaruje pozitivan uticaj na razvoj fizičkih, motoričkih, funkcionalnih i psihičkih karakteristika potrebnih za kasnije usmeravanje ka različitim sportskim disciplinama. Cilj je da deca ovlađaju osnovnim kretnim veštinama koje su baza za uspešno izvođenje motoričkih navika i znanja različitih sportova.

Paralelno sa svestranim sportskim razvojem, trener je dužan da podstiče i razvija pozitivne crte ličnosti: samopouzdanje, samopoštovanje, kooperativnost, samokontrolu, odgovornost, savesnost i druge crte važne za buduće dugotrajno bavljenje sportom.

Sportski klubovi

U cilju postizanja visokih rezultata kojima streme ambiciozni roditelji, a neretko i treneri, devojčice i dečaci pristupaju sportskim kolektivima veoma rano. Deca sa pet, šest i sedam godina oblače dresove klubova bez prava na izbor, odnosno odabir sporta za koje su najviše predisponirani i zainteresovani.

Prema Čohu (2019), glavni razlozi rane specijalizacije su: uloga roditelja i njihove ambicije, izuzetna talentovanost, sportske stipendije i druge pogodnosti, stipendije »menadžera«, rani finansijski ugovori sa mlađim sportistima, sponzorski ugovori sportske industrije, takmičenje mlađih sportista, sportska kategorizacija, uticaj medija. On navodi da su rizici rane specijalizacije: preterana zavisnost od sportskih rezultata, socijalna izolacija, segregacija mlađih sportista, sindrom izgaranja i iscrpljenosti (burn out), odsustvo mogućnosti obrazovanja, manipulacija trenera i roditelja u smislu postizanja »ciljeva«, odsustvo unutrašnje motivacije za trening i takmičenja, sindrom zasićenosti sportom, psihički stres, ugrožavanje razvoja i zdravlja mlađog sportiste, mikro povrede i specifične povrede, usklađivanje školskih i sportskih obaveza.

Decu koja su uključena u trenažni proces treba podsticati da učestvuju u raznovrsnim aktivnostima i uticati na razvoj širokog spektra veština i sposobnosti. Ukoliko se kreće sa ranom specijalizacijom i visokim intenzitetom treninga, dolazimo u situaciju da im uskraćujemo prednosti fizičkih, fizioloških i psiholoških benefita kroz bavljenje sportom, tj. treningom i takmičenjima (Vujkov, Sudarov, Idrizović, 2011).

Sagledavanje navedenih razloga i rizika preranog uključivanja dece u određeni sport u mnogome može pomoći svim relevantnim učesnicima u sportu (roditelji, treneri, sportski klubovi, lokalne samouprave, teritorijalni savezi, granski savezi, nadležna ministarstva) za razumevanje drugačijih modela koji zastupaju kasnije usmeravanje dece ka konkretnom sportu.

Istraživanje koje je obuhvatilo 3213 dece je pokazalo da se dve trećine dece uzrasta 7-14 godina bave sportom. Uočena je tendencija da sa povećanjem uzrasta (10-14 godina) opada procenat dece koja se bave sportom. Nalazi ovog i drugih istraživanja upozoravaju na opasnosti koje donosi rana selekcija mladih, tj. rana specijalizacija. (Strajnić, Glamočić, 2020, Čoh, 2019).

Kako bi izbegli pomenute negativne efekte potrebno je imati uvid u saznanja do kojih je došla nauka. Uzrast dece od 11-14 godina pripada fazi sportskog oblikovanja. Ciljevi treninga u ovom uzrasnom periodu jesu i dalje razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i razvijanje intrinzičke motivacije za bavljenje sportom, kroz balansiranje između učenja i treninga sa elementima igre i zabave i formalnog treninga, usmerenog na ovladavanje tehničko-taktičkim elementima izabranog sporta. Posebna pažnja treba biti posvećena uvođenju dece u sistem redovnih takmičenja, formirajući pravilne takmičarske orientacije i definisanju takmičarskih ciljeva (Bačanac, Petrović, Manojlović, 2011). Sportski stručnjaci u radu sa decom ovog uzrasta treba da budu usmereni na razvijanje stavova i ponašanja adekvatnih za mладог sportista: prihvatanje „fer plej-a“, preuzimanje odgovornosti za sopstveno izvođenje takmičarskih aktivnosti, razvijanje kompetentnosti kroz adekvatno postavljene i ostvarene ciljeve. Osnovno pravilo je da se uspeh ne sme izjednačiti sa rezultatom, pobedom, visokim plasmanom, već je akcenat na ličnom razvoju, napredovanju i ulaganju maksimalnog truda dece.

Jadna od funkcija sporta koja vrši diferencijaciju u odnosu na ostale oblasti fizičke kulture jeste takmičenje. Ono je samo po sebi deci veoma interesantno, budući da deca u ovom uzrastu imaju razvijenu želju za nadmetanjem i poređenjem sa vršnjacima, kao i demonstracijom veština koje su stekli na treningu. Učešćem na takmičenjima deca zadovoljavaju različite motive: za društвом, prihvatanjem, afiliativni motivi, koji značajno doprinose razvoju unutrašnje motivacije za bavljenje sportom.

Sportske manifestacije su mesto gde sportski poslenici imaju mogućnost da decu nauče poštovanju pravila igre, uvažavanju protivnika, trenera, sudske i ostalih učesnika, kao i pravilnom odnosu prema ishodu takmičenja. Uloga trenera je da mlade sportiste nauče kako da se nose sa burnim emocijama koje izazivaju pobjede i porazi kao neizostavni segment svakog takmičenja. U cilju dugog i uspešnog učešća u sportu, stručnjaci i roditelji dece koja se bave sportom, osim uspeha, moraju da prepoznaju važnost drugih faktora za bavljenje sportom. Uloga roditelja u ovoj problematiki je od velikog značaja. Od njihovih stavova umnogome zavisi i početak sportskog života njihove dece. Ukoliko roditelji gledaju na sport kroz psihofizičke i sociološke benefine

koji sport donosi, tada će njihovoj deci biti lepše i zabavnije bavljenje sportom. Ako budu opterećeni uspehom po svaku cenu ili mogućim finansijskim benefitima, sigurno da će bavljenje sportom biti mnogo teže, komplikovanije i sa puno psiholoških problema po njihovu decu.

Prema istraživanju Foretića i Bjelajca (2009) utvrđeno je da većina roditelja ima ispravne stavove i da razumeje ulogu sporta u fazi sportske inicijacije, ali i da postoje oni roditelji koji na pogrešan način tumače ulogu sporta i zbog toga često pogrešno vaspitaju i usmeravaju svoju decu.

Za ranu specijalizaciju su podjednako odgovorni i treneri i roditelji koji svoje preterane ambicije pokušavaju da ostvare putem rezultata i uspeha svoje dece. Radi postizanja što bržeg uspeha, zanemaruju činjenicu da se sport i trening mlađih umnogome razlikuje od treninga odraslih sportista. Sportski trening dece kadetskog uzrasta je sličan treningu seniora u pogledu korišćenih trenažnih operatora i opterećenja (obim, intenzitet, metode), što može da ima ozbiljne kosenkvence. Kontinuirani pritisak i preterano uključivanje roditelja u sportski život svoje dece, stalna evaluacija od strane trenera i vršnjaka, kod dece izazivaju dodatni stres, sagoravanje i prerano napuštanje sporta.

Kako treba da izgledaju sportska takmičanja dece?

Pozitivan pristup treningu je i kreiranje pravilnog odnosa dece prema takmičenju. Treneri na takmičenjima treba da daju podjednaku šansu za igru svim prisutnim sportistima i tako pokažu da rezultat po svaku cenu nije presudan, kao i da utiču na jačanje timskog duha i osećanja pripadnosti pojedinca grupi, bez obzira na njegove trenutne sportske kompetencije. Ukoliko se utvrdi da zvanična pravila takmičarske igre remete naučene sportske veštine, kreativnost trenera treba da se ogleda u organizaciji različitih vidova takmičenja prilagođenih trenutnim sposobnostima mlađih sportista.

Osnovna uloga takmičenja mlađih sportista treba da bude razvijanje sportskih veština, zabava, druženje, upoznavanje sa pravilima i specifičnostima sportskih takmičenja. Vrednovanje sportskog uspeha treba da bude usmereno isključivo na lični napredak u najvažnijim motoričkim sposobnostima za dati sport i ka unapređenju tehničkih-taktičkih elemenata sportske igre. Poređenje sa drugim sportistima istog uzrasta treba da bude svedeno na minimum. Nagrade je potrebno dati za zlaganje i učešće na takmičenju, čime bi motivisali sve učesnike na takmičenju i izbegli isticanje pojedinaca sa najsjajnijim odličjima. Izuzetno je važno istaći da sve medalje imaju svoje lice i naličje, pa i ove takmičarske. Ukoliko se deca prerano uključe u takmičarski proces u kome su prisutna, nerealna očekivanja trenera i roditelja, prenaglašena važnost rezultata, a dete nije emocionalno, motivaciono i kognitivno spremno za takve izazove, takmičenje postaje uzrok prevelikog stresa. Svi ovi faktori, kao posledicu preranog uključivanja dece u takmičarski proces, koji nije usklađen sa zrelošću i sposobnostima dece, dovode do izrazito negativnih sportskih iskustava: neuspešnosti, nekompetentnosti, uništenog samopoštovanja i samopouzdanja, koja predstavljaju „psihološke povrede“ puno šireg obima nego što je bavljenje sportom.

Umesto zaključka

Uloga institucija je da promovišu sport i njegove pozitivne strane kojima se nedvosmisleno unapređuje detinjstvo dece, obogaćuje svakodnevica i utiče na njihov pravilan rast i razvoj. Osim toga, njihov zadatak je uticaj na svest svih direktnih aktera u sportu od čijih odluka zavisi i način bavljenja sportom mlađih. Svakako da treba istaći one benefite koje donosi sport, a istovremeno i skrenuti pažnju na negativne posledice preteranog uključivanja u naporne treninge i učešće na mnogobrojnim takmičenjima zarad osvajanja odličja. Nema sumnje da deca treba da se uključe u sportske aktivnostim u ranom uzrastu. Svaka organizovana fizička aktivnost je bolji izbor za pravilan rast i razvoj od preteranog sedenja za računarom i nedovoljnog kretanja, hipokinezije.

Program i plan rada u sportskim školicama i sportskim klubovima u početnim fazama trenažnog procesa treba da bude baziran na višestranom psihofizičkog razvoju dece. To je, jedino moguće, ukoliko treneri i menadžment klubova ispred lične afirmacije do koje dolaze preko postignutih rezultata, stave dobrobit dece, koju pravilno bavljenje sportom donosi. Neophodno je insistirati na pozitivnom pristupu treniranju u kome se uspeh meri preko autonomnih standarda uspešnosti pojedinca, a pobeda se definiše u terminima maksimalnog zalaganja i napretka dece. Rano uključivanje dece u sport treba da ima za krajnji cilj formiranje zdravih životnih navika koje dugoročno kreiraju kvalitet života.

Literatura

Bačanac, Lj., Petrović, N., Manojlović, N. (2011). *Psihološke osnove treniranja mlađih sportista*. Beograd: Republički zavod za sport i medicinu sporta.

Bompa, T. (2006). *Periodizacija-teorija i metodologija treninga (prevod)*. Zagreb: Gopal.

Čoh, M. (2019). Talent identification and development issues in modern sport. *Sport-nauka i praksa*, 9 (1), 1-10.

Čolakhodžić, E., Vuk, N., Habul, Ć., Vujica, S., Tanović, S. (2017). *Pretlost i posturalni status djece osnovnoškolskog uzrasta u gradu Mostaru*. Univerzitet “Džemal Bjedić”

Foretić, N., & Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. *Školski vjesnik: Časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 58(2.), 209-223

Petrović, V., Rožek - Mitrović, T., Erceg - Javor, R. (2020). Vreme provedeno pred ekranom i učešće u sportu van nastave među decom lokalne zajednice u Srbiji. *Timočki medicinski glasnik*. Vol. 45, broj 3, str. 109-113.

Strajnić, B., Glamočić, G. (2020). *Stanje fizičkih sposobnosti i morfoloških karakteristika dece osnovnoškolskog uzrasta u APV 2020. godine*. Novi Sad: Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta.

Vujkov, N., Sudarov, N., & Idrizović, K. (2011). Specifičnosti treninga sa mlađim uzrasnim kategorijama. *Pokrajinski zavod za sport: Aktuelno u praksi*, 7.

Korespondencija:

Dr Branko Đukić

Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta

Novi Sad, Srbija

branko.djukic@pzsport.rs

UPUTSTVO SARADNICIMA ČASOPISA "AKTUELNO U SPORTSKOJ PRAKSI"

Naš časopis za stručne i naučne aktuelnosti u sportu publikuje neobjavljene radove stručnog ili naučnog karaktera iz oblasti sporta, fizičkog vaspitanja, rekreacije, medicine sporta, menadžmenta u sportu, marketinga u sportu i sličnih dodirnih disciplina koji se baziraju na novijim empirijskim iskustvima.

Naučni radovi u časopisu treba da sadrže sažetak kojim se čitalac upoznaje sa predmetom i ciljem rada i rezultatima istraživanja. Sažetak sadrži do 250 reči, piše se i na engleskom jeziku. Pored Sažetka, rad treba da sadrži Uvod, Metod rada, Rezultate sa diskusijom, Zaključak i Literaturu.

Dužina teksta rukopisa treba da sadrži do 8 stranica formata A4 formata (21 x 29.7 cm) zajedno sa slikama, tabelama, grafikonima i literaturom. Tekst rukopisa treba da bude jasan i koncizan, jezički korektno napisan na računaru tip pisma New Times Roman, veličina slova 12, prored 1.5, margine 2.5. Puno poravnanje teksta u celom radu (Justify). Pismo časopisa je latinica, napisani na srpskom jeziku, opcionalno na nekom od slovenskih jezika. Stranice ne treba da budu numerisane.

Rukopis treba da sadrži sledeće elemente:

1. Ime i prezime autora - (jedan autor i najviše 3 koautora), zvanja i afilijacija, te adresu elektronske pošte i telefon autora za korespondenciju;

2. Naslov rada - napisati u najviše dva reda, koristiti New Times Roman, veličine slova 12, označen opcijom Bold.

3. Sažetak - do 250 reči i njegov prevod na engleski jezik.

4. Ključne reči - sadrže najviše pet reči koje nisu upotrebljene u naslovu naučnog rada.

5. Uvod sa kratkim predstavljanjem problematike teme rada.

6. Metode rada - sa informacijama o uzorku ispitanika, primenjenim mernim instrumentima i obradom podataka, odnosno o metodama primenjenim u realizaciji istraživanja.

7. Rezultati - prikaz dobijenih rezultata istraživanja koji se predstavljaju tekstrom, tabelama, slikama i grafikonima sa diskusijom. Natpis tabela pisati iznad samih tabela, a ispod slika i grafikona.

8. Zaključak - treba da bude završno mišljenje autora, proisteklo iz statistički značajnih rezultata istraživanja rada.

9. Literatura - navesti sve izvore koji se koriste u radu koristeći APA stil citiranja. Posebnu pažnju обратити на navođenje teksta unutar teksta, kao i u poglavljju Literatura.

Stručni radovi ne moraju imati sve gore prikazane elemente, mogu biti napisani u slobodnijoj formi poštujući tehničke elemente pisanja članka ili rada koji su gore

navedeni. Teme stručnih radova treba da budu usmerene na aktuelnosti u trenažnoj tehnologiji, te pitko predstavljeni sportskim stručnjacima, stručnjacima u sportu i ostalim ljudima direktno uključenim u trenažni proces. Svi predati rukopisi će biti podvrgnuti recenziji od strane vrhunskih profesora iz oblasti sporta i fizičkog vaspitanja, te proveri na plagijatorstvo.

UNovom Sadu, decembra 2023. godine

U susret uspešnoj saradnji...

Uredništvo časopisa "Aktuelno u sportskoj praksi"

E-mail adresa za slanje Vaših radova:
ausp@pzsport.rs

*Uredništvo časopisa „Aktuelno u sportskoj praksi“,
Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta, Masarikova 25, 2. sprat, Novi Sad, Srbija
e-mail:ausp@pzsport.rs, office@pzsport.rs
telefon: +38121572 224*

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

796

AKTUELNO u sportskoj praksi : stručni časopis o aktuelnostima u sportu,
fizičkom vaspitanju i rekreaciji / glavni i odgovorni urednik Branko Đukić. - 2023,
br. 1-. - Novi Sad : Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta, 2023-
(Čelarevo : Grafoofset). - 24 cm

Godišnje.

ISSN 3009-4623

COBISS.SR-ID 133755913

ČASOPIS IZLAZI JEDNOM GODIŠNJE



POKRAJINSKI ZAVOD
ZA SPORT I MEDICINU
SPORTA

1953. - 2023.