

SPORT SCIENCE

MEĐUNARODNI ČASOPIS IZ PODRUČJA KINEZIOLOGIJE

ISSN 1840-3662

UDK: 796

Indexed in: COBISS BH

Indexed in: SPORTDiscus

Glavni urednik: DOBROMIR BONACIN (Travnik, BiH)

Konzultant: NIHAD SELIMOVIĆ (Travnik, BiH)

Izvršni urednik: DANIJELA BONACIN (Sarajevo, BiH)

Znanstveni savjetnik: JULIJAN MALACKO (Novi Sad, Srbija)

Odnosi s javnošću: MERSIHA BEGANOVIĆ (Travnik, BiH)

Urednički odbor:

Mirna Andrijašević (Zagreb, Hrvatska), Duško Bjelica (Podgorica, Crna Gora), Stipe Blažević (Rijeka, Hrvatska), Radoslav Bujanj (Niš, Srbija), Refik Čatić (Zenica, Bosna i Hercegovina), Safet Čibo (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Rasim Dadić (Travnik, Bosna i Hercegovina), Safet Kapo (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Edita Kastratović (Beograd, Srbija), Azra Kozarčanin (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Šefket Krcić (Novi Pazar, Srbija), Vladimir Marinković (Beograd, Srbija), Aleksandra Pejčić (Rijeka, Hrvatska), Boyanka Peneva (Sofia, Bugarska), Izet Rađo (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Hazir Salihu (Priština, Kosovo), Gino Strezovski (Skopje, Makedonija).

Urednici sekcija:

Teorija sporta:

Mustafa Demir (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Milan Mladenović (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Aleksa Stanković (Zenica, Bosna i Hercegovina).

Sportska antropologija:

Majla Čibo (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Danijel Jurakić (Zagreb, Hrvatska), Nihad Selimović (Travnik, Bosna i Hercegovina), Jasmina Šošić (Mostar, Bosna i Hercegovina).

Sportski menadžment:

Danijela Bonacin (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Luka Faletar (Mostar, Bosna i Hercegovina), Dino Mujkić (Beč, Austrija).

Sustav sporta:

Almir Atiković (Tuzla, Bosna i Hercegovina), Behudin Bajgorić (Zenica, Bosna i Hercegovina), Toni Božić (Bugojno, Bosna i Hercegovina), Ivana Rašović (Podgorica, Crna Gora), Vesna Širić (Osijek, Hrvatska)

Prikazi:

Mersiha Beganović (Travnik, Bosna i Hercegovina), Ariana Džigum (Travnik, Bosna i Hercegovina).

Recenzentski odbor:

Vullnet Ahmeti (Priština, Kosovo), Ismet Bašić (Bosna i Hercegovina), Žarko Bilić (Mostar, Bosna i Hercegovina), Osman Bajrić (Travnik, Bosna i Hercegovina), Zoran Bogdanović (Novi Pazar, Srbija), Saša Bujanj (Niš, Srbija), Georgi Georgiev (Skopje, Makedonija), Husnija Kajmović (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Gordana Manić (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Zoran Mašić (Beograd, Srbija), Živorad Torlić (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Senad Turković (Sarajevo, Bosna i Hercegovina), Nedeljko Vidović (Sarajevo, Bosna i Hercegovina).

Print i Web:

*'Fojnica doo' 71270 Fojnica, Gornjevakufska 13.
Ilustracije: Danijela Bonacin
Printano: 300 primjeraka
Web ISSN: 1840-3670
DTP i Web priprema: Emin Smajić
Webhosting: Netdomena doo, Senj - Hrvatska*

Izdavač:

Kineziološki fakultet Univerziteta u Travniku

Kontakt:

*Sport Science – Međunarodni časopis iz područja kineziologije
72270 Travnik, Kalibunar bb, BiH
Tel.: 00 387 (0)30 517 824, Tel.fax.: 00 387 (0)30 517 762
E-mail: info@sposci.com, danijelab@sposci.com, mersihab@sposci.com*

Sport Science tiska se dva puta godišnje.

Članci se tiskaju na bošnjačkom, hrvatskom ili srpskom jeziku uz engleski sažetak.

Cijena primjerka: 12 Eura, inozemstvo 24 Eura + poštanski troškovi.

Puni tekst časopisa je dostupan na: <http://www.sposci.com/>

SPORT SCIENCE

Međunarodni časopis iz područja kineziologije

Vol. 1 (2008), Br. 1 (1-80)

Sadržaj:

Riječ urednika	5
Dobromir Bonacin (<i>Stručni rad</i>)	
Znanstvena metodologija i njeni komplementi	7
Julijan Malacko (<i>Stručni rad</i>)	
Modelovanje strategijskog menadžmenta u sportu	12
Vesna Širić, Gordana Manić i Danijela Bonacin (<i>Izvorni znanstveni rad</i>)	
Promjene relacija morfoloških i motoričkih dimenzija dječaka uzrasta 7 godina pod utjecajem tretmana	18
Mihajlo Kostić i Marko Aleksandrović (<i>Stručni rad</i>)	
Primer mikrociklusa u takmičarskom periodu	23
Jasmina Šoš	
(<i>Stručni rad</i>)	
Medijski aspekt sportskog huliganstva	26
Dejan Jakovljević i Dragan Batričević (<i>Izvorni znanstveni rad</i>)	
Efekti modela eksplozivne snage na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika	30
Stipe Blažević i Vesna Širić (<i>Stručni rad</i>)	
Transformacijski model šestomjesečnog kineziološkog tretmana boksača juniora početnika	34
Danijela Bonacin, Mujo Dacić i Dobromir Bonacin (<i>Stručni rad</i>)	
Procjena zatečenog stanja u profesionalnoj sportskoj organizaciji na temelju odabranih financijskih pokazatelja	40
Ilona Mihajlović (<i>Izvorni znanstveni rad</i>)	
Funkcionalne promene u trenažnom procesu vrhunskih sportista	45

SPORT SCIENCE

Međunarodni časopis iz područja kineziologije

Vol. 1 (2008), Br. 1 (1-80)

Sadržaj (nastavak):

Dragan Batričević (Izvorni znanstveni rad)	
Kanonička diskriminativna analiza motoričkih i funkcionalnih sposobnosti sportista i nesportista .	50
Azra Kozarčanin (Stručni rad)	
Etika u sportu	54
Bojan Jorgić (Izvorni znanstveni rad)	
Odnos žena prema aerobiku koji se primenjuje na času rekreativnog vežbanja u fitness centrima .	57
Duško Bjelica (Izvorni znanstveni rad)	
Uticaj zamora na tačnost udarca u nogometu u uslovima maksimalnog udarnog impulsa . .	63
Fehmi Krasniqi, Hazir Salihu i Vullnet Ahmeti (Izvorni znanstveni rad)	
Nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture – oslonac fizičkog zdravlja i ličnosti djece i mladih . .	66
Mihajlo Kostić (Stručni rad)	
Kompleksni trening u košarci	70
Mersiha Beganović (Prikaz)	
Univerzitet u Travniku	73
Mersiha Beganović (Prikaz)	
Kineziološki fakultet u Travniku	74
Danijela Bonacin (Prikaz)	
Objavljivanje vlastitih razmišljanja – zašto?	76
Upute autorima priloga	80

SPORT SCIENCE

International journal on Kinesiology

Vol. 1 (2008), Issue 1 (1-80)

Contents:

Dear reader	5
Dobromir Bonacin (<i>Professional paper</i>) Scientific methodology and its complements	7
Julijan Malacko (<i>Professional paper</i>) Modeling of strategic management in sport	12
Vesna Širić, Gordana Manić and Danijela Bonacin (<i>Original scientific paper</i>) Changes of morphological-motor dimension relations with boys aged 7 under the transformation process influence	18
Mihajlo Kostić and Marko Aleksandrović (<i>Professional paper</i>) An example of micro-cycle in competition period	23
Jasmina Šošć (<i>Professional paper</i>) Mass-media aspect of sport hooliganism	26
Dejan Jakovljević and Dragan Batrićević (<i>Original scientific paper</i>) The effects of model of explosive strength on the development of motor and functional abilities among school pupils	30
Stipe Blažević and Vesna Širić (<i>Professional paper</i>) Transformation model of 6-month kinesiological treatment of boxers juniors beginners	34
Danijela Bonacin, Mujo Dacić and Dobromir Bonacin (<i>Professional paper</i>) Evaluation of actual state in professional sport organisation based on choosen financial indicators	40
Ilona Mihajlović (<i>Original scientific paper</i>) Functional changes in training process of top-level sportsmen	45

SPORT SCIENCE

International journal on Kinesiology

Vol. 1 (2008), Issue 1 (1-80)

Contents (continuing):

Dragan Batričević <i>(Original scientific paper)</i> Discriminative analysis of motor and functional abilities between sport active and inactive pupils	50
Azra Kozarčanin <i>(Professional paper)</i> Ethics in sport	54
Bojan Jorgić <i>(Original scientific paper)</i> Woman relations on aerobic applied on the recreation exercises in fitness centres	57
Duško Bjelica <i>(Original scientific paper)</i> Influence of fatigue on accuracy in football in conditions of maximal kicking impulse	63
Fehmi Krasniqi, Hazir Salihu and Vullnet Ahmeti <i>(Original scientific paper)</i> Teacher of physical education – support of physical health and personality of children and youth	66
Mihajlo Kostić <i>(Professional paper)</i> Complex training in basketball	70
Mersiha Beganović <i>(Review)</i> University of Travnik	73
Mersiha Beganović <i>(Review)</i> Faculty of kinesiology in Travnik	74
Danijela Bonacin <i>(Review)</i> Publication of personal ideas – why?	76
Guidelines for authors	80

“Gađaj na Mjesec. Ako i promašiš, bit ćeš među zvijezdama”. (Les Brown)

Dragi čitatelju,

Univerzitet u Travniku i jedna od njegovih sastavnica – Kineziološki fakultet, mlade su institucije ali imaju viziju koja vodi sve aktivnosti u smjeru napredovanja, kako bi sadašnji i budući studenti mogli dobiti zaslužena znanja i spoznaje. U tom smislu je pokrenut i ovaj časopis kojega je izdavač Kineziološki fakultet. Već naziv i sadržajne smjernice govore o tome koja je namjera časopisa Sport Science. Naime, prirodno je da mladi ljudi koji će za svoju instituciju birati ovaj fakultet djeluju i stječu znanja u okruženju koje je otvoreno za razne kvalitetne ideje i pristupe stručnjaka i naučnika iz šireg okruženja, pa i iz cijelog svijeta.

Upravo zato časopis je već u samom početku integrirao brojne autoritete iz različitih područja, jer je sportska znanost već izgrađena i profilirana, ali isto tako postoje brojne komplementarne discipline koje svojim saznanjima obogaćuju sport, edukaciju, rekreaciju i kineziterapiju, kao temeljne utilitete znanosti o kineziologiji. Svi ti autoriteti iz pedagogije, medicine, psihologije, sociologije, ..., a načelnu suglasnost je dao još veći broj njih, garancija su ozbiljnog rada i nastojanja da se osigura visoka kvaliteta rada i priloga koje će časopis objavljivati. Zamišljen je kao publikacija za mlade, kako bi se omogućilo onima koji ulaze u znanstveno područje, da mogu izraziti svoje svježije ideje, stavove i promišljanja.

U ovom prvom broju prikazani su zanimljivi radovi koji imaju aspiracije utemeljiti ozbiljan pristup. Tako se mogu pronaći razmišljanja o znanstvenoj metodologiji, strategijskom menadžmentu, morfološko-motoričkim dimenzijama, periodizaciji, medijskom aspektu huliganstva, modelu eksplozivne snage u razvoju sposobnosti, modelu boksačkog tretmana za početnike, financijskim pokazateljima profesionalnog pogona, parametrima vrhunskih sportaša, razlikama mladih sportaša i nesportaša, o etici u sportu, aerobiku žena, nogometnom udarcu, odgojnim pokazateljima nastavnika TZK, kompleksnom treningu u košarci, kao i prikazi institucija i znanstvenih skupova.

Svi uključeni u časopis, od onih koji ga vode do onih koji ga obogaćuju svojim priložima, već su dobili prvu veliku nagradu za svoj rad. Naime potpisan je ugovor s EBSCO Publishing, kućom koja vodi neke od većih baza znanstvenih informacija u svijetu, pa i bazu SPORTDiscus. To je veliki uspjeh za ovako mladi časopis koji je priznanje dobio i prije nego li je izdan prvi njegov broj. To je ogromno povjerenje koje ćemo sigurno opravdati. I radit ćemo na tome da se razvoj časopisa i institucije nastavi i dalje. Sve vaše primjedbe i prijedloge gledat ćemo dobronamjerno. Dobrodošli.

*Glavni urednik
doc.dr.Dobromir Bonacin*

ZNANSTVENA METODOLOGIJA I NJENI KOMPLEMENTI

Dobromir Bonacin

Kineziološki fakultet Univerziteta u Travniku, BiH

Stručni rad

Sažetak

U članku su raspravljani razlozi zbog kojih se u znanosti javljaju zablude i zbog kojih se mlade ljude ostavlja s nedovoljnim spoznajama. Prepoznato je kako se radi o nedovoljnoj spoznajnoj obrazovanosti istraživača, koji olako prihvaćaju uvriježene postulate i bez kritičke distance nastavljaju putovima koji i njih i druge udaljavaju od znanstvene istine. Utvrđeno je da je potrebno napraviti distinkciju i razgraničenje između induksijske metodologije kojom se spoznaje stječu i deduktivske metodologije kojom se spoznaje tehnološki pretvaraju u primjenjeno znanje. Ovo je i pravi doprinos rada kojim se utemeljuju distinktno metodologije ali koje nisu potpuno izolirane, već logički predstavljaju komplemente u ukupnom djelovanju uopće.

Ključne riječi: spoznaja, deduktivna metodologija, induktivna metodologija

Uvod

Znanstvena metodologija naizgled je jednostavni postupak koji se lako može naučiti i kojim je naizgled moguće ovladati nakon par pročitanih popularnih knjižica koje opisuju redoslijed akcija kod pripreme nekog djela koje se poslije proglašava neakvim znanstvenim postignućem. U gnoseološkom smislu, čak i programi visokih škola postaju ponavljaoce u maniri srednjoškolskih razreda, gdje se u bilježnice marljivo bilježe "velike tajne" koje se na kapaljku prenose budućim znanstvenim radnicima kočeći ih tako u njihovom prirodnom razvoju. Iako je ukupna publicistička produkcija danas prešla sve moguće količinske razine, u buljuku tekstova koji plediraju biti znanstveni, nažalost je jako malo onih koji sadržavaju istinski kvalitetni sadržaj s metodološke pozicije. Epistemološki gledano, tehnologija pokušava istisnuti znanost i od algoritmičkih, poznatih fenomena sastaviti puzzle koji bi se, skriven u velikoj masi, mogao zvati znanošću. Ovo se izrazito aktivno dešava već nekih 50-60 godina, pri čemu su često rješenja i modeli koje se i dan-danas natura definirani gotovo već stoljećima. Razdoblje procvata informatike u drugoj polovini XX. stoljeća nije baš osobito pomoglo ljudskoj znanstvenoj spoznaji, već naprotiv omogućilo totalnu ekspanziju primjene već odavna poznatog. Ovo je s pozicije humanosti i tehnologije sasvim u redu, ali je s pozicije novih saznanja jedna od najvećih zabluda današnjice. Ni kineziologija (fizička kultura, znanost o sportu,...), nije pošteđena tih i takvih pojava, već naprotiv, robuje ustaljenim i milijun puta sažvakanim modelima i protokolima, kojima se „znanstveno istražuju” fenomeni koji nas okružuju. Perjanice takvih promišljanja prečesto su relativno visoko pozicionirani pojedinci kojima nove ideje i novi ljudi nipošto ne mogu biti vrijednosti napretka, već isključivo predmet ugrožavanja stečenih pozicija i „izborenih” statusnih replika.

Kao da je bilo koje znanje, pa i metodološko, moguće skriti i zakamuflirati. Možda je Bruno spaljen na lomači, i možda je Galileo morao provesti vrijeme u kućnom pritvoru, ali kako se vidi Zemlja nije ostala ploča, a i (o)kreće se. Otkrivanje prirodnih zakona je proces kojega ništa ne može zaustaviti, pa je i postavljanje novih postulata kineziologije proces koji se neminovno nastavlja, bez obzira na sve spomenute promašene pokušaje kočenja. Dugoročno gledano, od potpuno je nevažnog značenja tko će donijeti novu ideju na svijet, u kakvom obliku će biti ponuđena i koga će bilo tko citirati u stotinama publikacija. Jedino što je znanstvenoj istini važno jest ono novo, ono što do tada nije ponuđeno, bez obzira koliko se profane artikulacije zaklinjale u nešto davno prevladano što jedva razumiju, a što je definitivno apsolutno prolaznog karaktera. Znanstvenoj istini je dovoljno da postoji i ništa joj drugo ne treba.

Stanje u kineziologiji danas

Još od pradavnih vremena do danas ljudi su se trudili svim sredstvima otkrivati nove vrijednosti, nove paradigme. Oni koji bi u tome zaista uspjeli, sigurno su narušavali postojeće stanje. Iz toga su proizlazili sukobi, ignorancije, negiranja pa i proganjanja. To, međutim, one koje je znanstvena istina privlačila, kako vidimo, nije zaustavilo. Stoga je za očekivati da će se takav trend (i jedan i drugi) nastaviti. Pa iako su istinski mladi znanstvenici u izrazitoj manjini, ovaj tekst je pripremljen upravo radi njih, kako bi im pokazao da postoji svijetlo na kraju tunela, bez obzira što se čini da je kraj tunela jako, jako, jako daleko, a unutrašnjost tunela prepuna trnja, zamki, rupetina, lažnih vrata, otrovnih gmizavaca i drugih sličnih krasota. Kako se vidi, „mračni srednji vijek” u dijelu koji ovisi o nestašici spoznaja nikada nije završio i nikada neće. Samo će malo po malo promijeniti boju, a ta će promjena trajati tisućljećima.

No, u ovoj spoznaji se upravo krije najveće bogatstvo znanosti i najveće blago ljudskog roda. Jer, sviđalo se to kome ili ne, umjesto lanaca i tona vrućeg ulja i željeza, danas su metode uvjeravanja „nešto blaže” i „kulturno” sadržavaju porugu, neimaštinu, osporavanje, zaplitanje, lobiranje svakojakih Snjeguljica i njihovih patuljaka, kao i instalaciju „podobnih” koji će „svijetom prenositi bajke” marljivo pokušavajući osporiti vrijednosti znanstvene istine dobivene nakon stotina neprospavanih noći i rada koji se dokazuje vrsnim idejama, logičkim pretpostavkama, matematičkom podlogom, rezultatima eksperimenata i novim paradigmama. U tome i jest vrijednost svih žrtava koje istinski znanstvenici svakodnevno podnose, jer je mjera postignutog direktna funkcija ostvarenih ideja provednih u djelo. Zato, razumni istraživači, hoštaplere priupitaju koliko su novih znanstvenih modela, metoda, paradigma postavili !

Ne treba daleko tražiti potvrde ovih postavki. Dovoljno je ući samo malo ispod površine kineziološke znanosti. I dan-danas se može čuti zaklinjanja u rezultate koji su ostvareni kao paradigma još 1492., 1947. ili 1972. godine. Naravno, neke spoznaje ne zastarijevaju, ali zar nije tužno da poslije 1934.g. (prije 74 ljeta !), kad je Hotelling prikazao svoju biortogonalnu kanoničku korelacijsku analizu, još uvijek ta metoda služi za provjeru hipoteza u „vrhunskim” istraživanjima kod relacija dva skupa varijabli. Zar se baš ništa nije promijenilo u te 74 godine !? Pa je dovoljno izmjeriti čopor djece ili odraslih i zavrtiti tu analizu te tako „znanstveno” utvrditi neku istinu !? Danas vjerojatno nema kineziologa na planeti Zemlji koji nije entuzijastički zavrtio i neku faktorsku analizu, te s divljenjem satima promatrao rezultate. Slično je i s drugim, sličnim pristupima. Tako, vrtnja i sumanuti karambol podataka postaje suština, a dobri poznavatelji tih metoda postaju moderni vračevi koje se priziva u pomoć kad sve ostalo zakaže. Postojeća alternativa koja se na silu gura u prvi plan je još gora i odnosi se na beskonačno „utvrđivanje znanstvenosti”. I to baš u modelu koji nas uči da je sila koju postiže ekstremitet obrnuto srazmjerna brzini, a sve u funkciji kuta i kutne brzine između dvije poluge kojima smo biološki obdareni (pa to su znali još Antički Grci). I tako tisuću puta godišnje u varijacijama koje postaju nepodnošljive i degutantne prijeteći da nas doslovno zatrpaju krhotinama takve jedne jadne znanosti ostavljene na vjetrometini zabluda i reinkarnacija mediokritetskih anakronizama.

Pravi problem

Kao što nema juhe bez vode, tako nema ni znanosti bez ideje. Upravo je toliko značenje ideje u istraživanju, kolika je količina vode za kuhanje juhe. Može se imati najmodernija računala koja „žvaču” milijarde podataka, milijune kilovata energije, može

biti upregnut tim od desetak ili više najrazvikanijih autoriteta, s milijunima eura ili dolara, ali bez dobre ideje koja treba uputiti na rješenje nekog postojećeg problema, nema ni „Z” od znanosti. Znanstvena rješenja nisu informatička, niti su strogo aplikativna.

Znanstvena rješenja su logičke zamisli i ništa drugo. Sve ostalo što poslije u koracima slijedi je konstrukcija koja služi, manje-više vjerodostojnoj provjeri te početne zamisli. Sve ostalo je tehnologija provjere početne idejne pretpostavke. Tu tehnologiju provjere zovu metodologija. Ona mora biti jasna (barem nekima), mora biti obrazložena na način koji dopušta daljnje provjere. I mora biti ponovljiva. Previše je kinezioloških zakonitosti dobiveno jedan jedini put i nikad više. Baš kao što je na stotine i stotine puta utvrđena znanstvena istina prema kojoj istrajno trčanje povećava sposobnosti transportnog sustava za kisik i redukciju balastnog masnog tkiva. O jednome i drugome se pričaju mnoge bajke tipa longitudinalno-transverzalno, latentno-manifestno, postotak ovdje-postotak ondje, pa eksplorativno-konfirmativno, 100 kila utega danas-50 kila utega sutra i slično, a da se malo tko uopće zapitao gdje su nestale početne ideje, zamisli koje su mnogima izgledale sumanute i neostvarive, čudne i kontradiktorne. Pita li se itko gdje su nestali mladi ljudi i njihove različite, buntovne, neobične ideje, koje dakako, nipošto ne počinju od faktorskih analiza, izokinetičkih brda željeza ili bajnih novokomponiranih interdisciplinarnih aktivnosti poput vaterpola u pijesku. Ono što je prije tisuću godina bila teška znanost, danas više ne mora biti, jer ako je tada bilo nepoznato kako se iz monokromatske svjetlosti dobiva cijeli vidljivi spektar, danas već djeca u školi uče lom svjetlosti i valne duljine pojedinih boja.

Ne može se više takvo znanje predstavljati kao znanost, jer se radi o poznatim pojavama, barem u onom dijelu u kojemu su poznate. Zato se i uče na različitim razinama edukacije. A ono što se uči nije i ne može biti nepoznato. Naime, nepoznato se ne može naučiti. Jer je nepoznato, pa dakle i onome tko znanje prenosi ! Dakle, kad raspravljamo o znanju, možemo se pozabaviti načinima i modelima, odnosno tehnologijom prenošenja tog znanja drugima. To je edukacija i tu nema znanosti. Znanost se bavi nepoznatim. Ključno pitanje glasi: Zar smo toliko tvrdokorni i obilježeni osobnom taštinom i smijemo tvrditi kako znamo doslovno baš sve !? Naravno, ne bi trebali biti. Ali gdje su tada novi mladi ljudi u kineziologiji koji postavljaju “škakljiva” pitanja o nepoznatome i ne daju nam da se samozadovoljno uljuljkamo u vlastitu čahuru profanog kineziološkog autoriteta !? Zar je moguće da su svi nestali !? Zar nije moje i njihovo (i svačije) pravo da, ako to baš želimo, sumnjamo u sve !? Tko je taj koji će nam to pravo osporiti !? Tko je taj koji ima pravo odvojiti mlade energijom bogate ljude od njihovog

imanentnog svojstva bunta i prava na provjeru bilo čega, te ih tako učiniti spoznajnim invalidima za cijeli život !? Tko je taj koji će se samodopadno postaviti u ulogu Snjeguljice i proglasiti ih patuljcima koji trebaju samo kopati i k tome još biti sretni što samo to rade !? Takve u ime svih mladih željnih istraživanja pozivam da se izjasne ili neka zauvijek šute.

Malo o metodologiji

Kako je već rečeno, od ideje započinje sve. Ta ideja čak i ne mora biti odmah perfektno postavljena i definirana. Čak može biti i pogrešna. Ali mora biti originalna i autohtona. U koliko slučajeva se desilo da je neki istraživač započeo neki projekt pa ga u nekoj od faza napustio ili u ogromnoj mjeri redefinirao !? Zar je moguće da su svi ti znanstveni projekti koji se provode od samog početka bili savršeno definirani i bez ikakvih grešaka. Postaje malo neobično koliki je stupanj uspjeha takvih projekata. Malo je neobično da se već u samom startu znade što će se i kako dobiti na kraju. Svaki razuman čovjek će se s razlogom upitati o čemu se tu radi. Bilo bi logično, da se čak i kod iznimno pažljivo pripremanih istraživanja, desi da finalni rezultati ne pokažu očekivano, a nerijetko čak i da ne pokažu doslovno ništa, iako se o mnogim parametrima itekako vodi računa. Razlog je opet isti kao prije – radi se o nepoznatome, pa dakle niti nije moguće unaprijed znati baš sve uvjete i rezultate koji će se dobiti, što posebno vrijedi za rubna područja znanja. Pa dakle, ako se to ne dešava, tada nužno zaključujemo slijedeće: Takvi projekti se ne bave nepoznatim, a to opet znači da nisu znanstveni. Možda su tehnološki, ili su možda opisni, ili možda bajke, ili umjetnički dometi, ali ako ništa posebno novo ne donose i ne objašnjavaju prirodne zakonitosti, znanstveni sigurno nisu. Pa zašto ih onda provodimo !? Možda u aplikativne i umjetničke svrhe. Ok, može, ali onda ih ne zovimo znanstvenima. Upravo iz svih prethodno rečenih razloga, kroz dugu povijest ljudskog roda, sistematski se pokušava utvrditi najmanje dva područja kojima se znanost bavi, od čega jedno aplikativno. Međutim, sigurno je da malo tko uopće može razumjeti formulaciju tipa: „aplikativna znanost”. Apliciranje je po svojoj temeljnoj definiciji primjena, a znanost je, kako smo vidjeli istraživanje nepoznatoga. Doslovni prijevod „aplikativne znanosti” bio bi dakle: primjena istraživanja nepoznatoga. Naravno, nije moguće primijeniti nešto što nam nije poznato. Ili možda najprije istražiti nepoznato, pa zatim to primijeniti ? O da, tako može. Međutim, u trenutku kad se istraži i eventualno upozna nepoznato, tada postaje poznato. Pa prethodna formulacija opet ne stoji, već bi trebalo stajati „aplikativna tehnologija”. Dakle, do trenutka dok se nešto istraži, upozna, spozna, nema ni govora o primjeni. A nakon toga nema ni govora o nepoznatome. Iz rečenog jasno slijedi da nema aplikativne znanosti, a niti bilo čega sličnog.

Postoje samo ***istraživačka znanost*** i ***aplikativna tehnologija***. Sve ostalo su zablude i neznanja. Gdje je u svemu tome mjesto metodologiji ? Kako je prethodno već rečeno, metodologija je (kao!) tehnologija provjere ideja. Tako ispada da postoji utvrđeni i standardizirani skup postupaka provjere spoznaje nepoznatoga. Već ovo je dovoljno da se čovjeku zavrti u glavi. Na temelju prethodno rečenoga sasvim sigurno je znanost odvojena od tehnologije. Jasno, tehnologija koristi znanstvene spoznaje za praktične svrhe, a znanost možda koristi tehnološka dostignuća za formiranje novih ideja, pa ta granica nije baš tako čvrsta, iako nedvojbeno postoji. Međutim, pitanje treba izreći: Kako je moguće unaprijed postaviti protokol koji sigurno dovodi do znanstvene spoznaje, kad je više nego jasno da je za spoznavanje nepoznatoga potrebno otvarati nove putove, izgraditi nove instrumentarije, konstruirati nove metode !? Gdje su garancije da je za pravljenje svemirske crvotočine potreban pištolj na vodu, ili lopata, hidrogenska bomba, ili super-računalo, ili pak doza amfetamina. To je postupak poput stvorene navike koja ne mora vrijediti za sve situacije. Kad jednom naučimo kako obraditi drvo kamenim alatom, ta znanja neće biti dostatna za obradu željeza ili dijamanta. Dakle, potrebno je ne samo formirati zamisao, već i razviti alat, jer je razvoj alata imanentni i neodvojivi dio same ideje. U protivnom se može desiti da pokušamo faktorskom analizom kuhati krumpire, a koliko je poznato, to će nam teško poći za rukom ma koliko pokušavali. Alat, naravno, može biti spoznajni (najbolje ako je takav), zatim može biti logičko-matematički (i to nije loše), može biti izumiteljski (to je malo lošije, ali još može poslužiti) i konačno može biti konkretan stroj ili konstrukcija za konkretne svrhe (najlošije rješenje). Najbolje bi bilo da takav alat ima integrirana sva navedena svojstva (prvenstveno spoznajna, zatim logička, ako treba izumiteljska i baš ako je neophodno konstrukcijska), jer samo tada postoji kakva-takva sigurnost da će se zadani znanstveni problem stvarno i riješiti. Postavimo dakle neki problem koji postoji i koji uključuje znanstveno istraživanje (istraživanje nepoznatoga) u kineziologiji. Neka se, primjerice, radi o cilju pripreme vrhunskog sportaša za domet na razini svjetskog rekorda. Dakle, radi se o konkretnom pojedincu i njegovom maksimumu u zadanom trenutku. Očito je da nam istraživanje pet stotina pojedinaca neće baš donijeti posebno zanimljive rezultate, jer su i tako opće spoznaje već ugrađene u tog pojedinca. Slabo će nam poslužiti i klasične diskriminativne analize, jer već u detalje znamo u čemu se taj pojedinac razlikuje od ostalih. Nećemo se baš spoznajno obogatiti niti poznavanjem kutne brzine njegove šake u trenutku izvođenja gibanja, jer i taj podatak već imamo. Baš kao što nam slabo vrijedi TA-TE (taktičko-tehnički) odnos aktivacije u nekoj fazi pripreme za postizanje rezultata, jer su i tako takvi ta-te, ma-me, ba-be i slični odnosi samo

okvirni pokazatelji koji se teško mogu ozbiljno razmatrati u jurnjavi za svjetskim rekordima. Što nam je dakle činiti? Pod pretpostavkom da taj naš sportaš zaista ima potencijale za svjetski rekord, trebamo dokučiti novu ideju koju možemo prevesti odgovarajućim novim alatima (metodičkim, trenažnim, psihološkim, sociološkim, strojarskim, uličarskim, dopuštenim farmakološkim,...), u novo ostvarenje. Dobro, ali kako doći do svega toga novog? Sasvim sigurno ne uz postojeća znanja i alate, jer da smo s njima mogli, već bi to i učinili. U ovoj postavci krije se glavna zabluda metodologije. Naime, ako je metodologija toliko moćna i dovodi do znanstvenog rezultata, a nepoznati postupci otkrivanja načina postizanja svjetskog rekorda su, po klasičnim definicijama, sigurno u domeni znanosti, tada jednostavno primijenimo „znanstvenu metodologiju” i imamo rekord. Nažalost, na ovom mjestu se lome svi metodološki postulati i posustaju sve metodologije svijeta. Ako nemamo ideju kako poboljšati rezultat i ako nemamo ideju kakvim alatima to postići, nema te metodologije koja nam može pomoći. Dok se mnogi vrli metodolozi nepresušno i bogato bave postavljanjem vrela hipoteza za poznate probleme (što je očita nebuloza) dotle za nepoznata rješenja i alate nema niti blizu hipotetskih postavki koje bi mogle pomoći približavanju rješenja određenih problema. Nema, dakle, ni svjetskog rekorda. Barem ne na taj „znanstveni” način. Što će nam onda metodologija uopće!? Pretpostavimo da se vratimo 1500 godina u prošlost. Također i da želimo vidjeti kako izgleda površina Mjeseca i drugih nebeskih tijela. Za tako nešto treba nam odgovarajući postupak. Dajmo si truda i ostvarimo sve što nam treba. „Metodološki” gledano to izgleda ovako: 1. Problem = Nepoznata detaljna površina Mjeseca, 2. Predmet = Mjesec, 3. Cilj = Upoznati detaljnu površinu Mjeseca, 4. Nulta hipoteza = Nije moguće vidjeti detaljnije površinu Mjeseca, 5. Dosadašnja istraživanja = Što su ljudi vidjeli gledajući Mjesec, 6. Metode = (6.1. = Uzorak entiteta = Mjesec ujutro, popodne, uvečer, noću, ljeti, zimi, ujesen, u proljeće,...) (6.2. = Uzorak varijabli = Lijevim okom, Desnim okom, Susjedovim očima, Kineskim očima, Urokljivim očima, Raširenim očima, Umornim očima, Plavim očima, Zelenim,...) (6.3. = Metode obrade podataka = Usporedba različitih viđenja, pod različitim kutom u različitim uvjetima – eksplorativne tehnike obrade i usporedbe). 7. Rezultati = Vidjeli smo Mjesec golim okom na sve moguće načine, 8. Rasprava = Mjesec se očito može vidjeti ovako i onako i ovako i onako,..., 9. Zaključak = Mjesec očito postoji, moguće je viđenje njegove površine na različite načine, u različitim uvjetima i stanjima, što je sigurno bogat znanstveni doprinos, ali smo morali prihvatiti nultu hipotezu tj. površinu Mjeseca nije moguće detaljnije upoznati, te ostaje prostor za buduća istraživanja, 10. Reference = Sve što smo našli a smatrali smo bitnim za naš problem, počev od toga da se Južnoamerička

plemena mole za punog Mjeseca, a šišmiši izlaze noću kad je Mjesec zatamnjen. Još napravimo Abstract na španjolskome ili mongolskom jeziku i marljivo taj projekt naplatimo od odgovarajuće kraljevske institucije koja je projekt financirala. No, sjajno. Kako se vidi, bez nove ideje i razvoja novog alata koji je dio same ideje, ne možemo ništa posebno napraviti. Nova ideja uopće ne mora doći iz astronomije, može iz lova, glazbe, fizike i optike, pa uz poznavanje nešto logike, malo matematike i refrakcije možemo možda sastaviti teleskop i možda riješiti prethodni problem. Metodološki koraci koji su navedeni 1. – 10. uopće ne predstavljaju ono što nam treba, jer se na taj način doslovno ne može ništa nova spoznati. Ti koraci su opis eksperimenta *a posteriori*, tj. nakon što smo problem riješili, ali ne odgovaraju postupku koji se dešavao prije nego li smo problem riješili, jer su tada postojale samo pretpostavke bez pravih alata (*a priori*). Tako ispada da je opisani slijed koraka samo lijepo upakirani materijal koji je lijepo pripremljen za druge koji će naš tekst čitati a ne za nas. Koliko su dakle ti koraci uopće istiniti, to je veliko pitanje. Za nas su važila neka druga („metodološka”) pravila.

Čini se da moramo pozvati u pomoć pojmove indukcije i dedukcije (u najširem smislu), te tako otvoriti napokon pitanje induksijske metodologije (spoznavanje) i naravno dedukcijske metodologije (konstrukcija), a koji pojmovi su korespondentni znanosti (indukcija) i tehnologiji (dedukcija), respektivno. Iako se, kako je već rečeno, radi o povezanim pojmovima spoznavanja novoga i aplikacije poznatoga, ipak se čini da je rješenje u razgraničenju ovih postupaka, jer se bez toga niti zna, a niti može znati u kojoj mjeri je spoznato išta novo, a u kojoj mjeri je moguća primjena znanja. Svaki projekt bi trebao jasno naznačiti što je novoga donio. U kojoj mjeri će to biti primijenjeno, tog se projekta baš nimalo ne tiče, baš kao što optička pravila nisu bila definirana radi izrade teleskopa. Na taj način bi se uveo red u znanost i eliminirao teror obvezne primjene spoznaja.

Zaključak - Indukcijska i dedukcijska metodologija

U članku su raspravljani razlozi zbog kojih se u znanosti javljaju zablude i zbog kojih se mlade ljude ostavlja s nedovoljnim spoznajama. Prepoznato je kako se radi o nedovoljnoj spoznajnoj obrazovanosti istraživača, koji olako prihvaćaju uvriježene postulate i bez kritičke distance nastavljaju putovima koji i njih i druge udaljavaju od znanstvene istine i spoznaja. Utvrđeno je da je potrebno napraviti distinkciju i razgraničenje između induksijske metodologije kojom se spoznaje stječu i dedukcijske metodologije kojom se spoznaje tehnološki pretvaraju u primijenjeno znanje. Ovo je i pravi doprinos rada kojim se utemeljuju distinktna metodologija ali koje nisu potpuno izolirane, već logički predstavljaju komplemente u ukupnom djelovanju uopće.

Literatura

- Bonacin, D. (2008) Determinizam i kaos. F. Čaklović, (ur.) *Zbornik radova međunarodnog simpozija "Čovjek i moderni svijet"*, 2008, Sarajevo : Univerzitet u Sarajevu, (pp.13-20.).
- Bonacin, D. (2007) Univerzalna spoznajna načela egzistencije procesa. N. Smajlović (ur.) *NTS International symposium "New technologies in sport"*, Sarajevo, 2007 Sarajevo : Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, (pp. 48-53).
- Bonacin, D., & Bonacin, Da. (2007) Simulacije u kineziologiji. *Acta Kinesiologica*, 1, 1: 11-19.
- Bonacin, D., Katić, R., Zagorac, N. (2001) *Model kineziološke edukacije*. Split: PMFST.
- Katić, R., Bonacin, D. (2001) *Kineziologija za sva vremena*. Split: PMFST.

SCIENTIFIC METHODOLOGY AND ITS COMPLEMENTS**Summary**

This article discusses reasons for failures in science that cause young people standing in position with insufficient comprehensions. It is recognized that we have deal with pure education of some number of older researchers that accept old-fashion postulates too easy and without critical distance. Consequences are easy to predict – leaving scientific truth behind. It was established a need of distinction between deductive methodology (learning, comprehension) and inductive methodology (application of knowledge in practical purposes). That is real article contribution – funding distinct methodologies that are not isolated, yet represent logical complements in total acting at all.

Key words: *comprehension, deductive methodology, inductive methodology*

*Primljeno: 15.03.2008.
Prihvaćeno: 11.05.2008.
Komunikacija:
doc.dr.Dobromir Bonacin
Univerzitet u Travniku
Kineziološki fakultet
72270 Travnik, Kalibunar bb, BiH
Tel: 00 387 30 517 824
E-mail: dobromir.bonacin@st.t-com.hr*

MODELOVANJE STRATEGIJSKOG MENADŽMENTA U SPORTU

Julijan Malacko

Univerzitet "Braća Karić", Fakultet za menadžment u sportu, Beograd, Srbija

Stručni rad

Sažetak

Modelovanje obuhvata najbitnija pitanja u oblasti strategijskog menadžmenta, pod kojim se podrazumeva izrada i funkcionisanje takvih modela strategije, koji omogućuju celovito i dugoročno predviđanje aktivnosti, u svrhe upravljanja i kontrole procesa aktivnosti u sportskim organizacijama. Cilj rada je da se putem konstrukcije šest pojedinačnih modela, koji su kreirani na osnovama filozofskih, konceptijskih, kreacijskih, naučnih, tehnoloških i pragmatičnih pristupa koji mogu pomoći modelovanju u zajednički proces, a s druge strane, fenomenu kontinuirane prilagodljivosti pod uticajem sve novijih tehnologija, jer one dovode do optimalne promenljivosti u globalnom organizacionom sistemu sporta, kao i njegovim podsistemima, komponentama, elementima i funkcijama.

Ključne reči: modelovanje, strategijski menadžment, informatika, tehnologija, nauka

Uvod

Savremeni sistem sporta u svetu doživljava neprekidne duboke kvalitativne, kvantitativne i strukturalne transformacije, koje proističu iz sve novijih društvenih, ekonomskih, političkih i tehnoloških uslova razvoja društva. Sve bolji sportski rezultati koji se poslednjih godina postižu u raznim sportovima, u znatnoj su meri promenili shvatanja i karakter rada u sportu i postavili nove zahteve za rešavanje niza aktuelnih zadataka na integralnoj osnovi. Nastanak, razvoj i brze promene u sportsko-tehnološkoj i poslovno-upravljačkoj funkciji savremenih sportskih organizacija nesumnjivo predstavljaju u današnjem svetu jedan od najvažnijih podsticaja promene sportske i poslovne funkcije i filozofije, i okretanje čoveka prema njegovom znanju i kreativno-stvaralačkim potencijalima, kao najvažnijim proizvodnim i razvojnim resursima. Pristupanje Evropskoj Uniji donosi nove izazove organizacionom sistemu sporta, kao što su postizanje boljeg kvaliteta, fleksibilnosti, mobilnosti, te mogućnosti odgovaranja na potrebe i promene kako u pojedinim zemljama tako i evropskoj zajednici. Politika Evropske Unije u odnosu na mobilnost radne snage može imati za posledicu odlazak iz zemlje upravo mladih ljudi.

Posebno visoko obrazovanih (u obliku »odliva mozгова«). Kako bi se takvi rizici izbegli, potrebno je usklađeno delovanje društveno-političke zajednice na integralnoj osnovi. Jedan od preduslova aktivnog uključenja ljudi u informaciono i komunikaciono društvo je njihova osposobljenost za korišćenje informacione i komunikacione tehnologije (ICT, od engl. Information and Communication Technology) u svakodnevici.

Obrazovni i sportski sistemi se moraju suočiti sa izazovima i potrebama informacionog društva u kojem informaciona i komunikaciona tehnologija otvara široke mogućnosti celoživotnog učenja i obrazovanja. Uzimajući u obzir činjenicu da je informaciono-komunikaciona tehnologija (ICT) izvršila značajan uticaj na radno okruženje i svakidašnji život ljudi i postala neizostavnom kompetencijom, srednjoročni i dugoročni ciljevi razvoja sporta moraju sadržavati mere kojima bi se korišćenje ICT-a proširilo, pridonoseći demokratizaciji procesa sportskog razvoja. Tek sa ubrzanim razvojem ukupne tehnologije, a posebno informatičke i upravljačke, postaje evidentno da snaga privrede i nauke, kao prioritetni razvojni potencijali, sve manje zavise od mašina, opreme i kapitala.

Sve više zavise od sistema vrednosti ljudskih resursa, odnosno znanja i kreativnih potencijala kojima ljudi raspolazu i primenjuju ga. Na taj način, uz znanje, kao presudnog faktora razvoja, postaje i kreativnost i imaginacija, odnosno stvaralačka implementacija znanja u proizvodnju ideja, saznanja i otkrića. Na današnjem nivou visokih sportskih dostignuća u svetu, kao i primeni sportske nauke i trenažne tehnologije, sve veća pažnja poklanja se ljudskim resursima u upravljanju sportskim i poslovnim funkcijama u sportskim organizacijama. U vezi s tim, opšte je poznato, da je visoki nivo sportske nauke, trenažne i upravljačke tehnologije, direktno uslovljen ljudskim resursima u sportskim organizacijama. Isto tako je poznato, da se bez adekvatno osposobljenih, kreativnih i stvaralačkih ljudskih resursa ne može sprovesti razvojna politika, nauka i tehnologija ni u jednom upravljačkom sistemu u društvu, pa prema

tome ni u sportu, jer, kao što je poznato, ljudi su nosioci reformi, razvoja i progressa. U savremenoj teoriji i praksi sporta, smatra se, da trend razvoja savremenih sportskih rezultata predstavlja ishodište visoke takmičarske efektivnosti, koja u svetu svoju podlogu ima u sve razvijenijoj trenažnoj tehnologiji zasnovanoj na sportskoj nauci. U vezi s tim je dobro poznato, da se svaka ljudska delatnost u kojoj se ostvaruje neki proizvod odvija po nekoj tehnologiji rada, ili konkretnije rečeno, da je nemoguće u bilo kojoj ljudskoj delatnosti ostvariti neki visoko vredan proizvod, a da pri tome nije bila primenjena visoko razvijena tehnologija rada. To u sportu preciznije znači, da svakom visoko ostvarenom sportskom rezultatu prethodi primena visoko razvijene tehnologije rada, čija se konstrukcija gradi na osnovama jasne, precizne i optimalno definisane koncepcije, projekcije i strategije razvoja.

Pojam i cilj strategijskog menadžmenta

Strategijski menadžment se najčešće definiše kao naučna disciplina i veština korišćenja načina kako da se ostvare neka željena stanja (ciljevi), i najčešće predstavlja izraz filozofije organizacije aktivnosti, te na taj način pruža bližu definiciju vizije operacionalizacije tehnologije rada. Željeno stanje prilikom izrade bilo kakvog organizacionog sistema predstavlja primarni zadatak, jer samo onda kada se zna šta se želi ostvariti putem neke aktivnosti, može se definisati celokupan radni proces, odnosno predvideti na integralnoj osnovi zasnovanu tehnologiju rada. Da bi se uopšte mogao sprovesti proces bilo kakve aktivnosti, željeno stanje se mora definisati na što precizniji, objektivniji i jasniji način, a ne generalno.

Dakle, mora biti dato u merljivim veličinama, kako bi postojala mogućnost njegovog proveravanja, odnosno kontrolisanja. Projekcije, koje predstavljaju pravce u konstrukciji budućeg željenog stanja neke delatnosti, mogu se definisati kao izbor između mogućih alternativa tokova, što znači, da oni na integralan način obuhvataju sve relevantne elemente aktivnosti, pomoću kojih se mogu konceptualizovati, kako, kada i na koji način se mogu realizovati, kao i kakvi se efekti mogu od njih očekivati. Međutim, prilikom konceptualizacije nekog željenog stanja najveći problem predstavlja dilema, zašto baš na takav način izvršiti neku konstrukciju budućeg željenog stanja, a ne na neki drugi način, kao i da li je neko definisano željeno stanje upravo ono koje obezbeđuje najveću uspešnost za rešavanje nekog problema. Pri tome treba imati u vidu, da bez predviđanja potreba i mogućnosti razvoja bilo kakvog organizacionog sistema, u periodu za koji se utvrđuje koncepcija i projekcije njegovog razvoja, nije moguće realno utvrditi ciljeve i zadatke razvoja. Analiza trenutnog stanja i sagledavanje željenih promena i ishodišta, koje treba da nastupe kao posledica funkcionisanja organizacionog sistema, omogućuje da se uz realnije

utvrđivanje ciljeva unapred utiče na povećanje funkcionalnosti procesa. Osnovni cilj strategijskog razvoja je upravljanje strategijskim planiranjem, koji ima zadatak da dugoročno definiše ciljeve strategije razvoja organizacije, kao i da obezbedi sve relevantne resurse u rukovođenju njegove realizacije. Ovaj problem se u savremenom svetu najčešće rešava konstrukcijom i funkcionisanjem modela strategijskog razvoja određenih aktivnosti.

Cilj rada

U svetu se poslednjih godina u sistemu sporta sve veća pažnja poklanja izradi generalne (nacionalne) strategije razvoja sporta pojedinih zemalja, kao i konstruisanju što optimalnijih generalnih i/ili pojedinačnih modela strategije razvoja, s obzirom da se danas još uvek upravljanje bazira pretežno na intuitivnim i tradicionalnim iskustvima, ali i uz sve veće uvažavanje i kontinuiranu primenu naučnih saznanja, kao i informaciono-menadžerskog načina mišljenja u upravljanju sportom. Za razliku od empirijsko-intuitivnog načina upravljanja, u današnjim uslovima, informaciono-menadžerski način pruža daleko objektivnije i ubedljivije mogućnosti da se upravljačke akcije, pored uobičajenih misaono-logičkih i kvalitativno-filozofskih, formulišu i u obliku odgovarajućih strategijsko menadžerskih modela, izraženih u kvantitativnom obliku, zasnovanih na empirijskim istraživanjima, tradiciji i stečenih iskustava. Cilj rada je da se putem konstrukcije šest pojedinačnih modela, koji su kreirani na osnovama filozofskih, koncepcijskih, kreacijskih, naučnih, tehnoloških i pragmatičnih pristupa i projekcija strategijskog razvoja menadžmenta u sportu ukaže, s jedne strane, na modelovanje, nadopunjavanje i saradnju u zajednički proces, a s druge strane, na uvek prisutan fenomen kontinuirane prilagodljivosti pod uticajem sve novijih tehnologija, koje, po pravilu, dovode do optimalne promenljivosti u globalnom organizacionom sistemu sporta, kao i njegovim podsistemima, komponentama, elementima i funkcijama.

Modelovanje strategijskog menadžmenta

Modelovanje obuhvata najbitnija pitanja u oblasti strategijskog menadžmenta, pod kojim se podrazumeva izrada i funkcionisanje takvih modela strategije, koji omogućuju celovito, koherentno i dugoročno predviđanje aktivnosti, kao i kratkoročno optimalno upravljanje, kontrolu i praćenje integralnim procesima aktivnosti u sportskim organizacijama, kako bi se najbolje pozicionirali i postizali, s jedne strane, organizacioni ciljevi i misije, a sa druge strane, najoptimalnije sportske i poslovne tehnologije, sa polaznih osnova pravnog, informatičkog, naučnog, tehnološkog, menadžmentskog i marketinškog pristupa, pa u tom sklopu i svih daljih operativnih rešenja koja iz takvog pristupa slede.

Operativna rešenja:

- **organizaciona struktura sporta,**
- **menadžment i marketing u sportu,**
- **informaciona i komunikaciona tehnologija,**
- **naučna i trenažna tehnologija,**
- **menadžment kvalitetom u sportu, i**
- **pravni regulativi u sportu.**



Zajednički interes sportskih organizacija pojedinih zemalja je izrada optimalnih zakonskih okvira koji prepoznaju ulogu i mesto sporta u modernom društvu, koji su usklađeni sa pozitivnim evropskim zakonodavstvom. Shodno tome, u koncipiranju strategijskog menadžmenta, jasno se prepoznaje potreba za izradom celovitijih dokumenata o strateškim ciljevima i projekcijama razvoja sporta.

Organizaciona struktura sporta predstavlja bazičnu vrednost u sistemu sporta, jer sadrži dve njene komponente, koje su od posebne važnosti, a to su, s jedne strane, organizaciona struktura globalnog sistema sporta, a s druge strane, upravljačka funkcija niza relevantnih organizacionih subsistema, od kojih prioritetsnu važnost imaju selekcija sportista, organizacija i eksploatacija sportskih objekata i organizacija sportskih takmičenja. Globalna organizaciona struktura sistema sporta sadrži generalne, parcijalne i pojedinačne projekcije ciljeve unutar određenih komponenta, elemenata, njihovim sadržajima i funkcijama, međusobnim vezama, kao i uređivanja, koordinisanja i vođenja svih delova celine. Prilikom organizacije sistema selekcije sportista neophodno je voditi računa o dosadašnjim saznanjima, s jedne strane, da do danas ni praksa ni nauka nisu još dali objektivnije i preciznije odgovore na pitanje kako se u sportu otkrivaju talenti i vrši selekcija, a s druge strane, da je na osnovu tradicionalnih, iskustvenih i pragmatičnih saznanja dobro poznato da se talenat najviše aktivira u procesu konkretne praktične aktivnosti, uz prisustvo

odgovarajućih urođenih sposobnosti, izrazitog interesa i velike marljivosti. Izgradnji, adaptaciji, rekonstrukciji i eksploataciji sportskih objekata na osnovama validnih sportskih kriterijuma, prostornih i urbanističkih planova i zakonskih normativa potrebno je posvetiti posebnu pažnju, a uporedo s tim, i nabavci i korišćenju što savremenije sportske opreme, koja spada u osnovne materijalne resurse sportske organizacije. Kreiranju, usavršavanju i utvrđivanju kriterijuma organizacije domaćih i međunarodnih sportskih takmičenja potrebno je pokloniti posebnu važnost, jer ona postaju iz dana u dan sve složenija, s obzirom da postoje velike razlike u njihovim oblicima i sadržajima, učešću ljudstva, broju sportista i korišćenju sportskih informacija, pri čemu je potrebno imati u vidu da su se, pored globalne organizacije, počeli formirati parcijalni i pojedinačni modeli, kao posebni informacioni i komunikacioni sistemi.

Menadžment i marketing u sportu predstavljaju jednu od najvažnijih i ujedno najsloženijih delatnosti, koji obezbeđuju da se sportske i poslovne funkcije sprovedu na što racionalniji, ekonomičniji i efikasniji način. Menadžment u sportskim organizacijama predviđa sportski razvoj, planira opšte poslove u oblasti sporta, organizuje sve relevantne resurse, procese i funkcije, ostvaruje politiku razvoja ljudskih resursa, organizuje sportsku i poslovnu funkciju, obezbeđuje komunikaciju i koordinaciju, odlučuje o sprovođenju najpovoljnijih rešenja, kontroliše procese i eliminiše destruktivne konflikte. Bez sportske organizacije menadžment ne može da obezbedi svoj funkcionalni sadržaj, i obratno, bez menadžmenta sportska organizacija nema integralnu, odnosno optimalnu moć za svoje delovanje i strategijski razvoj. Menadžment ljudskih resursa u sportu predstavlja nov teorijski, naučni i pragmatični pristup, koji se, s jedne strane, odnosi na upravljanje sportistima od strane trenera, tima stručnjaka i sportskih naučnika, a sa druge strane, na efikasno i efektivno upravljanje celokupnom sportskom organizacijom od strane upravljača u sportu, sportskog menadžera, marketing menadžera i sportskih volontera.

Finansijski menadžment u sportu se bavi pitanjima finansijskih sredstava koja stoje na raspolaganju sportskoj organizaciji, kako da ih formira i do njih dolazi, kakav je i koliki nivo fondova, kakva je njihova struktura i kako se fondovi finansiraju, a njegova osnovna funkcija ogleda se u usklađivanju finansijskih operacija organizacije, kao što je tekuća likvidnost i investicije - dotok i alokacija gotovine i transakcije realnih sredstava. Marketing u sportu se najčešće shvata kao strategijsko opredelenje sportskih organizacija u domenu stvaranja materijalnih i finansijskih sredstava, neophodnih za normalno funkcionisanje sportskih aktivnosti i realizaciju planiranih ciljeva.

Sportski marketing (ili marketing kao poslovna funkcija sportske organizacije), s jedne strane, predstavlja ekonomski proces povezivanja proizvodnje (sportske organizacije sa sportistima i trenerima) i potrošnje (sportska i druga javnost), a, s druge strane, obuhvata niz aktivnosti koje omogućuju da dođe do razmene, odnosno do transakcije ideje, robe ili usluge za novac. **Informacione i komunikacione tehnologije**, posmatrane kroz funkciju njihove primene, integrišu moderne tehnologije povezane sa savremenim kompjuterskim (računarskim) sistemima i komunikacijama. Time se novokonstruisani integralni informacioni sistemi baziraju na sistematsko uspostavljenom i primenjivanom skupu organizacionih pravila, koji su povezani sa nosiocima zadataka informisanja (elementima sistema).

Da bi se u sportu mogao uspostaviti informacioni sistem, neophodno je da prethodno moraju biti konstruisane, kompatibilne i na kvalitativno podjednakom nivou uređene sve relevantne informatičke aktivnosti, a istovremeno i posedovati najsavremeniju informatičku tehnologiju, programe, kadrove, kao i potrebne organizaciono normativne uslove i pretpostavke, sa svrhom da omogući prikupljanje, obradu, interpretaciju i distribuciju podataka, koji su primarni za razvoj vrhunskog sporta. Shodno tome, neophodno je objediniti resurse informacione tehnologije koji obuhvataju ljudske resurse (specijaliste i korisnike), hardverski resurs računarskog sistema, softverski resurs programskih paketa, resurs baze podataka, resurs mreže komunikacijskih medija i mrežnu opremu, pošto između pojedinih učesnika, grupa ili organizacionih jedinica unutar posmatranog informacionog sistema, kao i između informacionog sistema i okoline, postoje komunikacione veze. Sa ciljem optimalnog funkcionisanja sistema, neophodno je osmisliti i uvesti strategiju marketinga i poslovanja sportske organizacije na Internetu, sa ciljem kvalitetnog kreiranja informacionih tokova u samoj organizaciji, koja omogućuje kvalitetno prisustvo sportske organizacije, što znači da treba koncipirati i sprovesti stalnu komunikaciju sa potencijalnim, postojećim i budućim klijentima i/ili poslovnim partnerima, radi poboljšanja plasiranja (prodaje) proizvoda i/ili usluga. S tim u vezi, potrebno je uvesti i Internet PR u sportu, koji obuhvata kreiranje reputacije, razvijanje poslovnih i drugih međusobnih odnosa u sportskoj organizaciji sa drugim sportskim organizacijama i pojedincima, kao i informisanje i prezentaciju što uspešnije slike o sportskoj organizaciji putem komunikacije na različitim servisima Interneta.

Naučna i trenazna tehnologija predstavlja sistem saznanja određene vrednosti, koja se izvodi iz izvesnih teorijskih koncepcija, stečenih životnih tokova, utvrđenih stavova i pravila.

Ali i naučnih i tehnoloških zakonitosti, koji opisuju ili objašnjavaju neku oblast predmeta, pojava ili događaja. Shodno tome, potrebno je sprovesti i implementirati naučna saznanja koja su zasnovana pretežno na empirijskim istraživanjima, kao i uspostaviti takav sistem znanja, koji je logički dobro uređen, u kome se činjenice moraju prikupiti (izmeriti), postavljene hipoteze proveriti (statistički obraditi), dobijene rezultate interpretirati (logizirati) i pomoću njih dolaziti do odgovarajućih naučnih vrednosti - zaključaka, koji će imati svoju neposrednu praktičnu primenu. Da bi naučna i trenazna tehnologija u sportu mogla optimalno funkcionisati, neophodno je modernizovati i usavršavati sistem osposobljavanja (obrazovanja, licenciranja) stručnih kadrova (trenera, menadžera, stručnjaka i naučnika) koji, s jedne strane, obuhvata subjekte koji su završili neki od stepena obrazovanja, uspešno rade u neposrednoj praksi i žele da stiču najnovija saznanja, a s druge strane, vršiti selekciju potencijalnih kandidata, obrazovati ih, usavršavati, usmeravati i kontrolisati njihovu aktivnost, a zatim ih integrisati u stručne i naučne timove i tokove vrhunskog sporta. Samo pod rukovodstvom visoko obrazovanih i kroz praksu proverenih kadrova u sportu postoji mogućnost kreativnog osmišljavanja, modernizovanja, unapređivanja i primenjivanja savremene sportsko trenazne tehnologije koja se prvenstveno odnosi na probleme upravljanja transformacionim procesima i zasniva se na tome da se prilikom dovođenja sportista iz nekog postojećeg stanja u novoformirano stanje ostvaruje prilagođavanje sportista uslovima koji se sastoje u neprekidnom menjanju i usmeravanju u pravcu postizanja što većeg sportskog učinka.

U tim procesima i postupcima trenazne tehnologije, potrebno je utvrđivati stepen zamora i preduzimati blagovremene, svrsishodne i pravovaljane mere u procesu oporavka sportista, prvenstveno vodeći računa o stanju zdravlja i specifičnostima tokova procesa u zavisnosti od vrste sporta, uslova treninga, režima treninga, trenaznih opterećenja i nivoa pripremljenosti sportista, iako do danas još nisu u dovoljnoj meri proučene i razrađene moguće metode i sredstva aktivnog uticaja na tok oporavka.

Menadžment kvalitetom u sportu obuhvata kvalitet organizovanja, kvalitet rada i kvalitet proizvoda, koji se javljaju kao ključni faktori uspešnosti u sportskoj i poslovnoj funkciji sportske organizacije. Sistem kvaliteta u sportu čine organizaciona struktura, odgovornost, postupci, procesi i sredstva za sprovođenje upravljanja kvalitetom, i predstavlja najznačajniju fazu u procesu razvijanja totalnog upravljanja kvalitetom od ideje do finalizacije. Pod tom se fazom podrazumeva upravljanje svim direktnim i indirektnim činiocima koji deluju na izlazne elemente poslovnog i sportsko tehnološkog sistema - postizanje vrhunskih sportskih rezultata.

Da bi se postigao vrhunski kvalitet u sportu, neophodno je kreirati, modifikovati, organizovati i kontinuirano operacionalizovati tekuće i završne pripreme vrhunskih sportista, i uporedo s tim, raditi na pronalaženju najpogodnijih organizacionih oblika, metoda i sadržaja rada u pripremanju vrhunskih sportista reprezentativnog nivoa za najveća sportska ostvarenja. U tu svrhu neophodno je posebnu pažnju posvetiti izradi optimalnog takmičarskog plana, pre svega, određivanjem najvažnijih nastupa i postizanja vrhunskih sportskih rezultata na domaćim i međunarodnim takmičenjima, kao i utvrđivanjem kriterijuma i merila za finansiranje priprema kandidata za velika takmičenja (Olimpijske igre, svetska i evropska prvenstva i sl.). U sklopu tako postavljenog sistema vrednosti, potrebno je izraditi i organizovati kontinuirani sistem dijagnosticiranja primarnih antropoloških osobina, sposobnosti i karakteristika i sprovoditi kontrolu i praćenje stanja zdravlja i nivoa pripremljenosti vrhunskih sportista u cilju sagledavanja akutnih i/ili kumulativnih efekata trenažnog procesa, a zatim ih upoređivati sa modelovanim željenim stanjem i postignutim sportskim rezultatima.

Pored ovih postupaka, neophodno je utvrditi i objektivne pokazatelje i standarde uspešnosti nastupa na sportskim takmičenjima, a nakon toga postignute rezultate vrednovati, pa je shodno tome potrebno izraditi ili modifikovati nacionalnu kategorizaciju sportova, sportista i trenera, radi daljeg stimulisanja, motivisanja i dodeljivanja državnih, sportskih ili društvenih priznanja. Sve u skladu sa utvrđenim kriterijumima kategorizacije. Isto tako, potrebno je izraditi i sprovoditi sistem kompenzacionog menadžmenta i nagrađivanja u sportu, koji je determinisan menadžerskom filozofijom i primereno odabranom tipu organizacije u kojem egzistira stimulativan sistem nagrađivanja koji podržava sportsku uspešnost kao bazičnu vrednost, uz različite oblike motivisanja usmerenih na osiguranje i poboljšanje materijalnog i finansijskog položaja sportista, sportskih trenera i sportskih organizacija.

Pravni regulativi u sportu, koji se u svetu koncipiraju i donose, a zatim kontinuirano, dinamično i intenzivno sprovode u sportskim organizacijama, treba da dovode do što efikasnijeg, optimalnijeg i efektnijeg modelovanja sve novijih i savremenijih kreacija. Ali i koncepcija, projekcija i strategija, tako da imaju za posledicu jačanje uloge

određenih sportskih i poslovnih funkcija, čime se u skladu sa zahtevima okruženja i potrebama organizacije vrši neprekidna prilagodljivost, promenljivost i rezultativnost. Zavisno od koncepcije, projekcije i modelovanja strategijskog razvoja, sportske organizacije su kontinuirano prinuđene da vrše određene modifikacije u procesu implementacije najnovijih zakonskih regulativa, koje, po pravilu, dovode do određenih transformacija u globalnom organizacionom sistemu sporta, pa i njegovim podsistemima, komponentama i elementima. Shodno tome, neophodno je uskladiti Statute nacionalnih sportskih saveza i sva relevantna dokumenta optimalnog funkcionisanja sportskih organizacija sa odredbama Zakona o sportu i Olimpijskim komitetom pojedinih zemalja, radi dobijanja saglasnosti kod nadležnih državnih organa, vodeći pri tome računa da se oni neprekidno prilagođavaju, modifikuju i budu usaglašeni sa važećim međunarodnim poveljama, kodeksima, principima i sportskim pravilima. Na osnovama pravnih regulativa potrebno je kontinuirano vršiti kontrolu procesa rada svih relevantnih resursa u sportskim organizacijama.

Misli se na resurse koji su usmereni na sagledavanje sprovedenih programskih zadataka pomoću kojih se ostvaruju ciljevi organizacije i postignutog učinka i razvoja, i finansijskog poslovanja koje se odnosi na sveobuhvatno obezbeđivanje, upravljanje, koordinisanje i usmeravanje finansijskih tokova i resursa, kao i njihovu alokaciju na programe kojima se ostvaruju planirani ciljevi. U skladu sa stvarnim potrebama i društveno-ekonomskim mogućnostima, a na osnovama zakonskih regulativa, kontinuirano rešavati status sportista, sportskih trenera i sportskih organizacija, stvaranjem uslova za odgovarajuće društveno i materijalno vrednovanje i stimulisanje stvaralaštva sportista (školoвање, socijalna i zdravstvena zaštita, stambeni uslovi, itd.), sportskih trenera (radni odnos, lični dohodak, radno vreme, stambeni uslovi, itd.) i sportskih organizacija (postignuti rezultati, uspesi, učinci, itd.). Zbog fundamentalnog značaja i ozbiljnosti problema, obavezno i kontinuirano voditi brigu o zdravstvenom, etičkom i fer plej odnosu sportista, koji se poslednjih godina najčešće manifestuje putem upotrebe nedozvoljenih sredstava u sportu (dopinga), te na taj način sve više postaje i pravni problem, stavljajući medicinske i druge aspekte (sociološke, etičke) u drugi plan.

Literatura

- Bahtijarević - Šiber, F. (1999). *Management ljudskih potencijala*. Zagreb: Golden marketing.
 Đurić, M. (1992). *Public Relations, Ključ uspešnog nastupa na tržištu*. Beograd: Institut za tržišna ispitivanja.
 Greenley, G. (1989). *Strategic Management*. New York: Prentice Hall.
 Kotler, Ph. (1994). *Marketing Management*. Engle wood Cliffs. New York: Prentice Hall, 22.

- Malacko, J. (1999). Menadžment u poslovnoj funkciji sportske organizacije. Sedmi međunarodni interdisciplinarni simpozijum "Sport, fizička aktivnost i zdravlje u trećem milenijumu". Novi Sad: Novosadski maraton.
- Malacko, J., Rađo, I. (2006). *Menadžment ljudskih resursa u sportu*. Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja i Olimpijski komitet BiH.
- Malacko, J. (2007). *Nove tehnologije u funkciji kontinuirane kreacije i transformacije koncepcija, projekcija, modelovanja i strategija razvoja savremenog sporta*. II. Međunarodni simpozijum "Nove tehnologije u sportu". Zbornik naučnih i stručnih radova, str. 15-21. Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- Momirović, K. (1983). *Informacijski sistem vrhunskog sporta*, u Metodologija priprema vrhunskih sportista. Beograd: Savez za fizičku kulturu Jugoslavije.
- Tomić, M. (1995). *Menadžment u sportu*. Beograd: Mitenko.
- Varagić, D. (2002). *Vodič kroz raj i pakao Internet marketinga*. Novi Sad: Prometej.
- Vassos, T. (1999). *Strateški marketing na Internetu*. Beograd: CET Computer Equipment and Trade.
- Životić, D. (1999). *Marketing u poslovnoj funkciji sportske organizacije*. Sedmi međunarodni interdisciplinarni simpozijum "Sport, fizička aktivnost i zdravlje u trećem milenijumu". Novi Sad: Novosadski maraton.
- Životić, D. (2007). *Menadžment u sportu*. Beograd: Univerzitet "Braća Karić" u Beogradu, Fakultet za menadžment u sportu.

MODELING OF STRATEGIC MANAGEMENT IN SPORT

Summary

Modeling is surrounding most important questions of strategic management by which we understand making and functioning such strategic models that allow integral and long-term anticipating of future activities for purposes of managing and control of sport organization process activities. Aim of work is construction of 6 particular models made on philosophic, conceptual, creative, scientific, technological and pragmatic approaches that can help in modeling of integrative process and, on the other hand, of continual adaptively phenomenon based on new technologies because those technologies bring to optimal changes in global system of sport organizing, as well as its subsystems, components, elements and functions.

Key words: modeling, strategic management, informatics, technology, science

Primljeno: 12.04.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

Prof.dr.Julijan Malacko

Univerzitet „Braća Karić” Beograd

Fakultet za menadžment

21000 Novi Sad, Bul. K. Petra I 32/18, Srbija

Tel: 00 381 (0)21 633 1353

E-mail: jmalacko@nspoint.net

PROMJENE RELACIJA MORFOLOŠKIH I MOTORIČKIH DIMENZIJA DJEČAKA UZRASTA 7 GODINA POD UTJECAJEM TRETMANA

Vesna Širić¹, Gordana Manić² i Danijela Bonacin³

¹ Pravni fakultet Sveučilišta JJ Strossmayer, Osijek, Hrvatska

² Filozofski fakultet, Univerzitet u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

³ Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

U radu su analizirane promjene relacija morfoloških i motoričkih dimenzija 249 dječaka uzrasta 7 godina pod utjecajem tretmana. Podaci su prikupljeni u tri kontrolne točke u razmacima od po 9 mjeseci, uz pomoć 14 morfoloških i 12 motoričkih varijabli. Rezultati su pokazali da su promjene izvršene na način da je najprije u prvom dijelu tretmana provedena racionalizacija i diferencijacija kretnih struktura, a u drugom optimizacija gibanja. Ovi rezultati mogu biti dragocjeni pokazatelji u smislu postavljanja budućih objektivnijih planova i programa rada u prvim razredima osnovne škole.

Ključne riječi: dječaci, morfologija, motorika, kanoničke relacije, promjene

Uvod

Problemi i zadaci strukture antropoloških dimenzija čovjeka uvijek su zahvalan materijal za istraživanja, a jednako i za primjenu dobivenih znanstvenih rezultata. Razlozi za ovo leže prije svega u činjenici da je čovjek izuzetno kompleksno biće koje u sebi integrira ogroman broj spoznaja, informacija, potencijala, energetske sadržaja i drugih najrazličitijih resursa.

Svi ti segmenti ljudske egzistencije međusobno su isprepleteni i međuovisni čime se čovjek izvan svake dvojbe svrstava na posebno mjesto u poznatom Univerzumu s kompleksnošću koja često nadilazi mogućnosti shvaćanja čak i cijelog tima eksperata za pojedina područja ili grupe disciplina. Kad se tome dodaju još i činjenice da se čovjek kao biće stalno razvija i da njegova svojstva praktično nemaju niti u jednom trenutku statičan karakter, dolazi se do spoznaje o stupnju složenosti ali i dinamike koja višestruko nadilazi mogućnosti jednostavne identifikacije karakteristika, sposobnosti ili drugih svojstava.

Zbog takvog stupnja složenosti, a kako bi mogućnosti primjene znanstvenih rezultata imale iole prihvatljiv karakter, ukupni antropološki status se obično razdijeli u logičke ili funkcionalne cjeline koje se mogu donekle samostalno istraživati ili identificirati. Tako poznajemo npr. morfološki status, motorički status, kognitivni, konativni, funkcionalni (fiziološki), sociološki, psihološki i sl. Naravno, nakon početnih istraživanja tih artifično definiranih subsustava, brzo se prešlo na istraživanja

njihovih relacija, čime su dobivene neke nove informacije o integrativnom funkcioniranju i cjelovitim zakonitostima.

U sportu i tjelesnom odgoju međutim, niti to nije bilo dovoljno, jer se dinamika razvoja i promjena očituje u stalnom narušavanju i vraćanju harmonije između tih navedenih subsustava organizma. Zbog toga smo svjedoci kako jednom utvrđene strukture teško mogu imati trajni i nepromjenjivi karakter, a posebno u situacijama kad se gotovo svakodnevno pronalaze različite i sve kvalitetnije spoznaje o načinima provođenja transformacijskih postupaka kojima se sposobnosti i karakteristike pod utjecajem ciljanih postupaka intencionalno mijenjaju.

Ovo posebno vrijedi za morfološki i motorički segment kod djece u najranijim fazama razvoja, kad su oba segmenta i inače pod iznimnim utjecajem razvojnih čimbenika. I jedan i drugi segment imaju svoja pravila i svoje specifičnosti, ali isto tako i globalne zajedničke determinante. Ono što definira relacije ova dva temeljna segmenta tjelesnih aktivnosti, prije svega je mogućnost utjecaja u jednom ili drugom smislu.

Potpuno je jasno da tek odrasli entiteti mogu iskazivati stabilne domete, bez obzira što već u mlađim uzrastima mogu pokazivati iznimnu progresiju i naznake budućih postignuća. Konačni domet bit će ipak definiran tek u uzrastu koji je obilježen stalnošću, kako funkcija tako i vrhunskih postignuća.

Ovo je, dakako, direktna posljedica dugogodišnjeg rada i kumulativnih efekata koji se očituju u cijelom spektru visoko artikuliranih i izbalansiranih fizioloških, morfoloških, motoričkih, psiholoških i dr. funkcija. Iz tih razloga posebno je zanimljivo istražiti promjene relacija morfoloških i motoričkih dimenzija djece pod utjecajem tretmana.

Problem, predmet i cilj

Rad sa djecom u osnovnoj školi posebno je zanimljivo područje djelovanja u prostoru kineziologije i tjelesnog vježbanja. Prije svega zbog iznimne odgovornosti, jer se upravo u tom razdoblju često formiraju trajne vrijednosti vježbanja općenito. Istodobno, zato što opći razvoj djeteta (budućeg odraslog čovjeka) još nije ni izbliza završen, obveza učitelja je tim veća, jer im je dužan osigurati sve deklarativne pretpostavke za normalni bio-psihosocijalni razvoj. Ovo naročito vrijedi za prve razrede osnovne škole, jer u tim razdobljima učenici pokazuju neke posebne karakteristike. Adolescentni zamah još nije započeo, morfološke karakteristike su u dijelu formirane, izraženi rast i razvoj naglašen.

Kakve sve ovo zadaće postavlja pred kadrove u tjelesnom vježbanju, gotovo ne treba niti posebno spominjati. Relacije morfoloških i motoričkih dimenzija, tada opisuju djelotvornost razvojnih modela koji se tek formiraju, a promjene tih obrazaca pod utjecajem tretmana opisuju mogućnosti potpore razvojnim funkcijama. Problem rada, dakle su promjene relacija navedenih dimenzija kod dječaka u prvim razredima osnovne škole. Predmet su djeca muškog spola, a cilj je utvrditi njihovu osjetljivost na primjenjive stimuluse i s tim u vezi promjene relacija morfoloških i motoričkih dimenzija.

Metode

Uzorak ispitanika za potrebe ovog istraživanja definiran je kao skup svih učenika koji su sudjelovali u nastavi u prvom razredu osnovne škole i prošli jedan od definiranih tretmanskim postupaka od prve do treće kontrolne točke. Sva djeca bila su bez izraženih morfoloških, motoričkih i psiholoških aberacija, sposobna pratiti redovnu nastavu u osnovnoj školi, ali i razumjeti upute u vezi mjerenja rezultata. Također, sva djeca bila su klinički zdrava, bez vidljivih aberacija na lokomotornom aparatu, kao i bez drugih vidljivih manifestacija koje su mogle bitno utjecati na rezultate. Nijedno dijete nije bilo uključeno u športska društva ili klubove. Djeca su semi-slučajnim izborom (cijeli razred) podijeljena na dva subuzorka koji su predstavljali eksperimentalnu i kontrolnu skupinu.

U ukupni uzorak za potrebe ovog istraživanja ušlo je 249 učenika. Svi učenici iz svih skupina su u tri navrata izmjereni sa 26 varijabli zamišljenih da dobro pokriju morfološke i motoričke manifestacije.

Odabir mjernih instrumenata izvršen je na temelju standarda, preporuka kao i konzultacije brojne literature na način da se iz izmjerenih rezultata može dobiti maksimum korisnih informacija za zaključivanje o pojavama kod djece.

Jedan i to najveći dio tih istraživanja proveden je na uzorcima iz populacija odraslih muškaraca i žena, te je i izbor od svih mogućih varijabli bio usmjeren prema transparentiji spoznaja o morfološkom i motoričkom prostoru u prostor antropometrijskih i motoričkih mjera djece. Nakon toga je broj kontrolnih varijabli minimiziran obzirom na intenciju istraživanja i kako bi se spriječilo redundanciju informacija koja bi nastala uključivanjem većeg broja varijabli, a čime bi bilo nepotrebno otežano tehničko provođenje tretmana, odnosno postupaka mjerenja.

Za procjenu morfološkog statusa ispitanika

upotrijebljeno je 14 varijabli za koje je sigurno da se koriste prema međunarodnom biološkom programu, ali i da su u stanju relativno dobro pokriti različite modele latentnih dimenzija dobijene u različitim istraživanjima: Visina tijela (AVIT), Duljina noge (ADUN), Duljina ruke (ADUR), Dijametar ručnog zgloba (ADRZ), Dijametar koljena (ADIK), Širina ramena (ASIR), Širina zdjelice (ASIK), Tjelesna težina (ATEZ), Opseg podlaktice (AOPL), Opseg podkoljenice (AOPK), Srednji opseg grudnog koša (AOGK), Kožni nabor nadlaktice (AKNN), Kožni nabor leđa (AKNL), Kožni nabor trbuha (AKNT).

Za procjenu motoričkog i funkcionalnog statusa ispitanika

upotrijebljeno je 12 varijabli također zamišljenih da dobro pokriju prostor primarnih motoričkih dimenzija (koordinacije, frekvencije pokreta, fleksibilnosti, ravnoteže, repetitivne snage, eksplozivnosti, statičke snage i izdržljivosti) prema različitim istraživanjima: Koraci u stranu (MKUS), Poligon natraške (MPOL), Taping rukom (MTAP), Taping nogom (MTAN), Pretklon u sjedu raznožno (MPRR), Stajanje na klupici za ravnotežu (MP2O), Skok u dalj s mjesta (MSDM), Bacanje loptice u daljinu (MBLD), Trčanje 20 m s visokim startom (M20V), Podizanje trupa iz ležanja (MDTS), Izdržaj u visu zgibom (MVIS), Trčanje tri minute (FT3M). Za potrebe ovog rada izvršene su brojne procedure obrade od inicijalnih brutto podataka pa sve do složenih multivarijantnih postupaka.

Od svih raspoloživih rezultata za potrebe ovog rada, sukladno ciljevima, za prikaz su odabrani rezultati kanoničkih korelacijskih analiza, s pokazateljima kanoničke determinacije, kanoničke korelacije, stupnjeva slobode, hi-kvadrat testa, vjerojatnosti i redundantne varijance jednog skupa varijabli na temelju informacija iz drugog skupa varijabli.

Rezultati

Tablica 1. Rezultati kanoničkih analiza u tri mjerenja

	M1			M2					M3		
	K1	K2		K1	K2	K3	K4		K1	K2	K3
AVIT	-0.21	0.45		-0.23	0.44	0.25	-0.14		-0.16	-0.38	-0.19
ADUN	-0.26	0.36		-0.28	0.38	0.18	-0.08		-0.18	-0.30	-0.08
ADUR	-0.35	0.50		-0.11	0.34	0.02	0.13		-0.09	-0.30	0.10
ADRZ	0.16	0.20		-0.06	0.26	0.49	-0.44		-0.06	-0.32	-0.61
ADIK	-0.16	0.24		-0.20	0.15	0.14	-0.61		-0.19	-0.11	-0.32
ASIR	-0.17	0.42		-0.07	0.50	0.21	-0.19		0.03	-0.48	-0.25
ASIK	-0.05	0.28		-0.27	0.57	0.25	-0.21		-0.24	-0.56	-0.23
ATEZ	-0.45	0.22		-0.42	0.63	0.10	-0.27		-0.33	-0.61	-0.12
AOPL	-0.45	0.37		-0.08	0.72	-0.30	-0.35		-0.05	-0.70	0.20
AOPK	-0.40	0.48		-0.28	0.72	0.20	-0.06		-0.23	-0.78	-0.11
AOGK	-0.38	0.45		-0.15	0.79	0.05	-0.36		-0.02	-0.80	-0.13
AKNN	0.72	0.08		-0.76	-0.33	-0.01	0.28		-0.74	0.41	0.10
AKNL	0.61	0.22		-0.76	-0.39	0.00	0.19		-0.71	0.42	0.01
AKNT	0.68	-0.14		-0.74	-0.56	-0.11	0.10		-0.71	0.60	0.13
	K1	K2		K1	K2	K3	K4		K1	K2	K3
MKUS	0.17	0.51		0.36	0.02	0.45	0.25		0.36	0.00	-0.36
MPOL	0.52	0.27		0.67	0.03	0.24	0.17		0.60	-0.04	-0.11
MP2O	0.14	0.12		0.33	0.02	-0.06	-0.15		0.24	0.09	-0.15
MPRR	-0.20	0.58		0.15	0.43	-0.43	-0.16		0.14	-0.40	0.29
MTAP	-0.05	-0.07		0.06	0.29	-0.09	0.03		0.15	-0.29	0.01
MTAN	-0.11	0.22		-0.06	0.08	0.15	0.32		-0.04	-0.11	0.00
MSDM	0.51	0.47		0.61	0.19	0.27	0.39		0.65	-0.12	-0.09
MBLD	0.21	0.44		0.29	0.47	0.41	-0.33		0.31	-0.40	-0.42
M20V	0.14	0.49		0.61	0.55	0.02	0.26		0.62	-0.44	0.15
MDTS	0.30	0.34		0.45	0.35	0.22	-0.16		0.53	-0.42	-0.25
MVIS	0.58	-0.06		0.63	-0.17	-0.34	-0.02		0.66	0.30	0.34
MT3M	0.60	0.08		0.39	-0.06	0.23	-0.45		0.41	0.11	-0.32
R	0.55			0.61					0.57		
R2	0.30			0.37					0.32		
DF	168			168					168		
HI	261.34			361.39					311.80		
P	0.0000			0.0000					0.0000		
REDL	11.98			16.86					14.09		
REDD	9.9			14.37					12.73		

(M_{1,2,3}=mjerenje, K_{1,2,3,4}=kanonički faktori, R=determinacija, R₂=korelacija, DF=stupnjevi slobode, HI=hi kvadrat test, P=vjerojatnost, REDL,D=redundantna varijanca)

Iz tablice 1, vidljivo je da su u različitim mjerenjima dobiveni različiti modeli relacija morfoloških i motoričkih dimenzija. U prvom mjerenju dva kanonička faktora, u drugom četiri, a u trećem mjerenju tri kanonička faktora.

Rasprava i zaključak

Iz rezultata je vidljivo da je kroz tretmansko razdoblje dolazilo do restrukturiranja relacija analiziranih dimenzija. Kanonički faktori u prvom mjerenju predstavljaju početak formiranja temeljnih struktura i nisu ništa drugo nego baza na koju se kasnije prirodnim putem nadograđuju sve kvalitetnije dimenzije upravljanja gibanjem i morfološke optimizacije.

Prvi kanonički faktor je temeljna struktura koja pokazuje da je na početku školovanja (7 godina) očita disproporcija između energetske potrebe duljeg trajanja ili pokretanja velike mase u suprotnosti s velikim volumenom. Drugi kanonički faktor u prvom mjerenju opisuje dominantno eksplozivna gibanja koja su u velikoj mjeri podržana općim rastom i rastom ekstremiteta u duljinu.

Za zaključiti je kako dječaci nemaju optimizirana svojstva, već gibanja realiziraju sukladno morfološkom statusu, bilo kao smetnje bilo kao mogućnost. U drugom mjerenju, međutim došlo je do velike diferencijacije u čak 4 kanonička kompozita. Prvi je otežana energetska regulacija gibanja povezana s masnim tkivom, što je poznata stvar u kineziologiji. Drugi predstavlja mogućnost eksplozivnih gibanja u skladu s količinom mišićne mase. Treći je sinergijska regulacija povezana s djelovanjem gornjih ekstremiteta, a četvrti predstavlja dominantno mogućnost realizacije kinetičkog lanca s važnošću donjih ekstremiteta.

Tako se vidi da je distribucija dimenzija usmjerena prema morfološko-motoričkim sklopovima, ali i prema topološkoj specijalizaciji ekstremiteta.

U finalnoj točki, međutim vidi se da su to sve bile prijelazne faze optimizacije gibanja uz ugradnju obrazaca-engrama usmjerenih prema sve većoj efikasnosti. Naime, na koncu tretmana dobivena su tri kanonička faktora. Prvi je jasan pokazatelj mogućnosti savladavanja inercijskih gibanja opterećenih velikom balasnom masom. Drugi je segmentarna i sinergijska regulacija gibanja uz adekvatnu muskulaturu, dok treći opisuje zglobni sustav u realizaciji kinetičkih lanaca. Očito je tretman izazvao višestruko poboljšanje u integraciji morfološko-motoričkih dimenzija.

Pod utjecajem tretmana, s uzorkom od 249 dječaka u tri kontrolne točke s 26 morfoloških i motoričkih varijabli, prepoznat je proces morfološko-motoričke realizacije sustava za regulaciju gibanja koji je u prvom dijelu bio usmjeren prema diferencijaciji dimenzija, a u drugom dijelu prema optimizaciji kretnih struktura.

Čini se da je potrebno s najmlađima provoditi krajnje ozbiljno pripremljene programe transformacija kako bi se zaista osigurali pozitivni efekti na njihov bio-psiho-socijalni razvoj.

Literatura

- Blažević, S., Bilić, Ž., Bonacin, Da., Širić, V., i Bonacin, D. (2007). Identifikacija razvojnih procesa kod dječaka u prvom razredu osnovne škole na temelju promjene structure distinktnih taksona pod utjecajem tretmana. *Acta Kinesiologica*, 1, 2, 59-64.
- Blažević, S., Širić, V., i Bonacin, D. (2008). O nekim varijantama razlikovanja motoričkih dimenzija temeljem morfoloških pokazatelja kod djevojaka. *IV Congress of Montenegrin sport academy and V International scientific conference, Herceg Novi – Bijela*, Zbornik radova: (ur. Bjelica, D).
- Bonacin, D. (2004). *Identifikacija restrukturiranja taxona biomotoričkih dimenzija djece uzrasta 7 godina pod utjecajem transformacijskih procesa*. /Disertacija/. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- Bonacin, D. (2004) *Uvod u kvantitativne metode*. Kaštela: Vlastito.
- Bonacin, D., Širić, V., i Bonacin, Da. (2007). Procjena definiranosti pojedinih prediktora u apsolutnom polju kriterijskih događaja u kineziologiji. *Acta Kinesiologica*, 1, 2, 91-96.
- Bonacin, D., Bonacin, Da., i Bilić, Ž. (2006) Differences between boys and girls aged 7 in morphologic and motor dimensions. *Anthropological status and physical activity of children and youth - Interdisciplinary scientific conference*, Novi Sad, pp:60-65. (ur. Bala, G.).
- Bonacin, Da., Bonacin, D., i Širić, V. (2007). Sport-selection and monitoring of 7-year old girls by simulation. *IASK, Sport kinetics 2007 – Belgrade, Proceedings*.
- Bonacin, Da., i Bonacin, D. (2007) Upravljačko redizajniranje transformacijskog procesa u svrhu maksimizacije ciljanih svojstava angažiranih entiteta. *New technologies in sport - II International symposium, Sarajevo*, pp:257-261. (ur. Smajlović, N.).
- Malacko, J., i Rađo, I. (2005). *Tehnologija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- Manić, G. (2008). *Simulacija poremećaja stabilnosti latentnih antropoloških struktura učenika osnovne škole*. /Disertacija/. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- Manić, G., Bonacin, Da., Rađo, I., Bonacin, D., i Vidović, N. (2008) Off-line simulacije: Novi pogled na latentne strukture antropoloških obilježja djece. *HomoSporticus*, 10, 1, 10-17.
- Vrbanac, D., Bonacin, Da., i Širić, V. (2008). Some parameters referring to physical development of the secondary school female students and their school success. *Acta Kinesiologica*, 2, 1, 90-94.

CHANGES OF MORFOLOGICAL-MOTOR DIMENSION RELATIONS WITH BOYS AGED 7 UNDER THE TRANSFORMATION PROCES INFLUENCE

Summary

The relation changes of morphological and motor dimensions of 249 boy, age of 7, under the influence of treatment, were analyzed in this article. Data were collected in 3 control points in intervals of 9 months, using 14 morphological and 12 motor variables. Results showed that the changes were made, in the first place, through rationalization and differentiation of movement structure and in the second place through optimization of movement. Those results can be a precious demonstration of future installing more objective work plans and programs in the first classes of elemental school.

Key words: boys, morphology, motor, canonical relation, changes

Primljeno: 15.03.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

mr. Vesna Širić

Sveučilište JJ Strossmayer u Osijeku

Pravni fakultet

31000 Osijek, Stjepana Radića 13, Hrvatska

Tel: 00 387 31 224 500

E-mail: office@pravos.hr

PRIMER MIKROCIKLUSA U TAKMIČARSKOM PERIODU

Mihailo Kostić ¹ i Marko Aleksandrović ²

¹Fudbalski klub "Radnički", Niš, Srbija

²Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu, Srbija

Stručni rad

Sažetak

Napredak fudbala je pred takmičare postavio nove zahteve. Pored funkcionalnih i motoričkih sposobnosti fudbaler mora posedovati i određeni nivo tehničko-taktičkih sposobnosti, koje usvaja kroz kvalitetno programiranje treninga unutar mikrociklusa. U ovom radu prikazano je programiranje treninga u takmičarskom mikrociklusu. Njegov najvažniji cilj je održavanje visokog nivoa sportske forme. Prikazana su dva modela programiranja mikrociklusa u zavisnosti od broja utakmica u njemu, čime se uspevalo održati visok nivo sportske forme u takmičarskom periodu.

Ključne reči: periodizacija, fudbal, takmičenje

Uvod

Fudbal je zadnjih godina mnogo napredovao i pred fudbalere postavlja sve veće zahteve. Da bi fudbaler bio u stanju izvršavati fudbalske zadatke mora imati potrebni nivo izdržljivosti (aerobne i anaerobne), snage (maksimalne snage, eksplozivne snage, brzinske snage) i brzine (brzine reakcije, startne brzine, maksimalne brzine) (Weineck 2000.). Pored već navedenih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti fudbaler mora posedovati i određeni nivo tehničko-taktičkih sposobnosti. Kako bi u kompletnom trenažnom procesu održali visok nivo funkcionalnih i motoričkih i tehničko-taktičkih sposobnosti potrebno je kvalitetno programiranje treningu unutar mikrociklusa. U ovom radu prikazaćemo programiranje treningu u takmičarskom mikrociklusu.

Takmičarski mikrociklus

Primer mikrociklusa s jednom utakmicom

U okviru mikrociklusa sa jednom utakmicom imamo 7 treninga, jednu utakmicu i jedan slobodni dan. (tabela 1.) Neposredno posle odigrane utakmice (sutradan ili prvi trening) radi bržeg oporavka

organizma koriste se treninzi malog ili srednjeg inteziteta jer se višak metabolita koji povećavaju umor nakon intezivnog naprezanja brže eliminišu aerobnom relaksacijom i opterećenjem rada na nivou 50-60% od VO₂ max nego pasivnim odmorom (Hermansen i Stensvold 1972; Tintera 1983.). Posle takvog aerobnog rada treba uključiti i ostala sredstva oporavka bazen, masažu... Nakon regeneracionog treninga i pasivnog odmora u utorak prepodne sledi uvodni trening aerobnog karaktera, pretežno kondicionog karaktera, dok je popodne rezervisano za trening visokog inteziteta tehničko-taktičkog karaktera. U sredu prepodne je teretana, (može se izvesti po metodi kružnog rada sa 9 do 12 vežbi). Popodne je trening visokog inteziteta sa tehničko-taktičkim i pliometrijskom vežbama... Četvrtak prepodne je slobodno, a popodne je trening srednjeg inteziteta tehničko-taktičkog karaktera sa elementima brzine. U petak je klasični tehničko-taktički trening pred utakmicu srednjeg inteziteta sa elementima brzine (uglavnom reakcije). Na dan utakmice se može organizovati trening tonizacije u trajanju od 30-tak minuta koji sadrži elemente dinamičke fleksibilnosti. Primer ovakvog mikrociklusa dat je u tabeli 2.

Tabela 1. Raspored treninga u mikrociklusu sa jednom utakmicom

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	Trening	Trening		Trening		Trening
	Trening	Trening	Trening		Utakmica	

Tabela 2. Primer mikrociklusa u takmičarskom periodu sa jednom utakmicom

Dani	Prepodnevni trening	Trajanje	Popodnevni trening	Trajanje
Ponedeljak	Slobodni dan			
Utorak	Uvodni obnavljajući trening (aerobni trening, priprema tela, tehnika...)	75 min	Trening visokog inteziteta (TE-TA trening, koordinacija, prevencija...)	90 min
Sreda	Teretana (kružni metod 9-12 vežbi)	75 min	Trening visokog inteziteta (TE-TA trening, brzina, koordinacija, eksplozivna snaga...)	90 min
Četvrtak	Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, brzina, prevencija...)	75 min		
Petak	Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, koordinacija, brzina- reakcija...)	60 min		
Subota	UTAKMICA			
Nedelja	Regeneracioni trening (za igrače koji su igrali) lagano trčanje na pulsu od 120 -130 ud/min, bazen i masaža.	45 min		
	Trening visokog inteziteta (za igrače koji nisu igrali)	75-90 min		

Primer mikrociklusa sa dve utakmice

Mikrociklus koji sadži 2 utakmice se razlikuje po tome što za razliku od prethodnog mikrociklusa sadrži 5 treninga (2 manje od prethodnog mikrociklusa) i 2 utakmice, ali ne i slobodni dan. (tabela 3.). Nakon utakmice i regeneracionog treninga, u ponedeljak sledi samo popodnevni trening srednjeg inteziteta uvodnog karaktera sa elementima

tehnike i taktike i koordinacije. U utorak je takođe trening srednjeg inteziteta tehničko-taktičkog karaktera. Nakon utakmice u sredu, u četvrtak se obavlja trening srednjeg inteziteta regenerativno-obnavljajućeg karaktera kombinovan sa tehničko-taktičkim elementima. U petak je trening srednjeg inteziteta ali kraćeg trajanja, tehničko-taktičkog karaktera.

Tabela 3. Raspored treninga u mikrociklusu sa dve utakmice

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
	Trening		Trening			Trening
Trening		Utakmica		Trening	Utakmica	

Zaključak

Najvažniji cilj treninga tokom takmičarskog perioda je održavanje visokog nivoa sportske forme tokom celog takmičarskog perioda.

U ovom radu prikazali smo dva modela programiranja mikrociklusa u zavisnosti od broja utakmica u njemu.

Postoji i drugi načini programiranja treninga unutar takmičarskog mikrociklusa, ali na osnovu mog iskustva ja sam često primenjivao ovakav vid programiranja i u saradnji sa ostalim članovima stručnog štaba uspele smo da održimo visok nivo sportske forme u takmičarskom periodu.

Tabela 4. Primer mikrociklusa u takmičarskom periodu sa dve utakmice

Dani	Prepodnevni trening	Trajanje	Popodnevni trening	Trajanje
Ponedeljak			Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, koordinacija, priprema tela...)	75-90 min
Utorak	Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, prevencija...)	60-75 min		
Sreda	UTAKMICA			
Četvrtak	Trening srednjeg inteziteta (aerobno-regeneracija, TE-TA trening, priprema tela...)	75-90 min		
Petak			Trening srednjeg inteziteta (TE-TA trening, prevencija...)	60-75 min
Subota	UTAKMICA			
Nedelja	Regeneracioni trening lagano trčanje na pulsu od 120 -130 ud/min, bazen i masaža.	45 min		

Literatura

- Bangsboo, J. (1994). Fitness training for football. Copenhagen: University of Copenhagen.
- Bompa O.T. (1999). Periodization: Theory and methodology of training. (4th edition). Campaign: Human Kinetics.
- Hermansen, L; Stensvold. I.(1972): Production and removal of lactate during exercise in man. Acta Physiologica Scand., 86, 191-201.
- Opavski P. (1996) Planiranje i programiranje trening u fudbalskom klubu. Beograd: Politop-P.
- Pearson, A. (2001). Speed, agility and quickness for soccer. London: A & C Black.
- Tintera, J.(1977): Režim sportovce ve fazih vzšišiho zatiženi, Teorie a praxe telesne vychovy, 7, 409-414.
- Weineck, J. (2000). Optimales Fussballtraining. Nurnberg: Spitta-Veri.

PRIMER MIKROCIKLUSA U TAKMIČARSKOM PERIODU**Summary**

The relation changes of morphological and motor dimensions of 249 boys, age of 7, under the influence of treatment, were analyzed in this article. Data were collected in 3 control points in intervals of 9 months, using 14 morphological and 12 motor variables. Results showed that the changes were made, in the first place, through rationalization and differentiation of movement structure and in the second place through optimization of movement. Those results can be a precious demonstration of future installing more objective work plans and programs in the first classes of elemental school.

Key words: boys, morphology, motor, canonical relation, changes

Primljeno: 11.04.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

doc.dr.Marko Aleksandrović

Univerzitet u Nišu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Černojevića 10A, 18000 Niš, Serbia

Tel.e: +381(0)18 510 900

E-mail: info@ffk.ni.ac.yu

MEDIJSKI ASPEKT SPORTSKOG HULIGANSTVA

Jasmina Šoše

Fakultet humanističkih nauka, Univerzitet Džemal Bijedić u Mostaru, Bosna i Hercegovina

Stručni rad

Sažetak

Svakodnevno možemo vidjeti novinske izvještaje, koji nas podsjećaju na prisustvo problema sportskog huliganstva. Moguće je prepoznati razne aspekte te pojave. Prema Freudu se destruktivna energija povezana sa Thanatosom mora neprekidno usmjeravati od pojedinca prema van kako bi se spriječilo samouništenje. Agresivno ponašanje prema tome služi izbacivanju destruktivne energije, reducirajući napetost i dovodeći do katarze. Mediji su danas potpuno integrisani u društvo i ono bez njih ne može. Pa tako ni sport, ni sportske manifestacije, koje su prerasle u čitave pokrete, i dijelom zahvaljujući medijima, podignuti na nivo kultura. Medije ni u kom slučaju ne treba smatrati jedinim uzročnikom pojave huliganstva i drugih neželjenih oblika ponašanja u sportu. Oni su samo jedan od brojnih faktora koji utječu na pojavu i širenje ovog fenomena.

Ključne reči: nasilje, destrukcija, sport, navijači, mediji

Uvod

Svakodnevno možemo vidjeti novinske izvještaje, koji nas podsjećaju na prisustvo problema sportskog huliganstva. Na žalost, u Bosni i Hercegovini je sportsko nasilje prisutno do takve mjere da se više ni ne obaziremo na ovakve vijesti sa sportskih terena. Regionalne utakmice koje se odigravaju kao da ne mogu proći bez incidenata koje izazivaju navijači.

Psovke, provokativni natpisi i plakati, uništavanje tribina i tuče, dio su naše sportske svakodnevnice, gdje "težina" susreta i raspoloženje navijača određuju stupanj eskalacije huliganstva. Nakon nereda iniciranih od strane navijača neminovno slijede oglašavanja političkih lidera, osude od strane javnosti, a ponekada i različite vrste sankcija upućene od strane pojedinih sportskih saveza. U konačnici se ispostavlja da su to ipak samo bezuspješni pokušaji izlaženja na kraj sa problemom. On ostaje prisutan i dalje, niti mnogo manji, niti mnogo drugačiji. Istina je da živimo u državi koja se još nije oporavila od nedavnog rata. Nacionalna netrpeljivost je i dalje prisutna, a prosječan stanovnik Bosne i Hercegovine živi u otežanim ekonomskim uvjetima. Ovi razlozi uistinu predstavljaju faktore koji doprinose porastu nasilja uopšte, pa i onog na sportskim terenima, ipak, to nisu isključivi i jedini uzroci. Sa ovim problemom se suočavaju stanovnici i drugih država Evrope. Mediji gotovo svakodnevno bruje o stravičnim posljedicama nereda, koji potječu sa nogometnih terena u Italiji, Engleskoj, Turskoj ili Francuskoj, dok su Izrael, Iran i Argentina samo neke od zemalja drugih kontinenata koje se također nose sa ovim problemom. Sama priroda ljudske agresije bila je u fokusu interesovanja brojnih istraživača i teoretičara kroz dugi vremenski period, a stavovi o njoj još su različiti.

Freud smatra da je agresivno ponašanje u čovjeka urođeno, te da je čovjek može jedino kontrolirati, ali je se ne može nikako u potpunosti riješiti. Smatra da svaki čovjek posjeduje Thanatos (instinkt smrti), te da teži smrti i povratku u stanje neorganske materije.

Prema Freudu se destruktivna energija povezana sa Thanatosom mora neprekidno usmjeravati od pojedinca prema van kako bi se spriječilo samouništenje. Agresivno ponašanje prema tome služi izbacivanju destruktivne energije, reducirajući napetost i dovodeći do katarze. Lorenz dijeli Freudovo mišljenje i dodatno izlaže da je kod ljudskih bića evoluirao instinkt za borbenu osu, i to kao posljedica prirodne selekcije, te da je agresivnost zapravo urođena dispozicija u ponašanju.

Od ovakvih shvatanja znatno odstupa teza pobornika Socijalno-kognitivne teorije učenja. Albert Bandura, jedan od glavnih zastupnika Teorije socijalnog učenja, smatra da ljudi uče *kada* da budu agresivni, *kako* da budu agresivni i *protiv koga* da usmjeravaju agresiju (Bandura, 1979). Bandura(1973) ističe da se svaka ljudska agresija, jednako kao cjelokupno socijalno ponašanje osobe, uči posredstvom imitacije i potkrijepljenja.

Kada je u pitanju agresivno ponašanje, ne postoji dakle ništa neizbježno. Svako ponašanje koje se nagrađuje ili potkrijepljuje prije će se ponovno pojaviti u budućnosti. Obzirom da svako, pa i agresivno ponašanje nastaje kao posljedica učenja, moguće je oblikovati ljudsko ponašanje pružajući adekvatne uzore, te upotrebom kazne i potkrijepljenja.

Pojam huliganstva

Sam termin huliganstvo je našao svoj put u Engleski jezik na jedan vrlo neobičan način. Potekao je od irske imigrantske porodice koja je krajem 19. vijeka terorizirala stanovnike istočnog Londona. Događaj koji je inicirao širu upotrebu ovog termina dogodio zbio se “oko 1898. godine nakon što je Patrick Hooligan ubio jednog londonskog policajca. Slučaj je bio toliko ozloglašen da su londonska glasila naprosto skovala pojam huliganstvo. Činjenica da je gosp. Hooligan bio Irac samo je potkrijepila ideju o huliganstvu kao o nečemu pobunjeničkom.” (The Globalist, (2002).

Bez obzira na njeno porijeklo, riječ se vrlo brzo našla u širokoj upotrebi. Istina, smisao joj se vremenom lagano mijenjao, te ona prestaje na nedovoljno jasan način označavati pobunjeničke intencije skupine ljudi. Danas niti jedna druga riječ ne može sa tako izraženom nijansom označiti osobu, člana neslužbene grupe koja čini djela vandalizma, ili kriminalnu štetu, započinje tuče i uzrokuje nered. Huligani su najčešće mlade osobe (dvadesetih godina) koje se bave manualnim i nižim činovničkim radom. Neki od njih se bave i “sivom ekonomijom”, a pretežno se radi o osobama muškog spola.

Nogomet - više od igre ili nešto sasvim drugo

Često nam dolazi da se zapitamo, šta je to toliko magično u nogometu da sobom nosi toliku količinu navijačkih strasti? Istina je da u većini zemalja svijeta nogomet ima status nacionalnog sporta, te kao takav uspijeva okupiti nevjerovatan broj poklonika i posmatrača. To je i razlog zbog čega sobom nosi i najveći dio publiciteta. Sportske novinske rubrike najveći dio svog prostora poklanjaju upravo nogometnim nadigravanjima, i drugim događajima koji su s njim u vezi. Upravo se tu mogu naći i alarmantni novinski naslovi vezani za nasilje na nogometnim terenima, najčešće praćeni zastrašujućim fotografskim zapisima. Medijski prikazi nereda pobuđuju nacionalni sentiment i utječu na formiranje izravnijih stavova gledalaca i navijača i prema svojim ekipama, i prema ekipama protivnika.

Takvih primjera, na žalost jako je mnogo. Nacizam, koji je u velikoj mjeri prisutan u Evropi i u naše vrijeme umnogome doprinosi porastu nasilničkog djelovanja navijača. Pojedine neonacističke skupine čak jačaju svoje redove upravo kroz importiranje članova navijačkih skupina, te potom ovakve “ojačane” grupe učestvuju zajedno sa navijačima u pravljenju nereda na sportskim terenima. U našem okruženju kao najbolji primjer jakog međudnosa između sporta, medija i izraženog nacionalizma predstavljaju **Delije**, navijači Crvene zvezde iz Beograda. Nadaleko je poznata njihova veza sa Željkom Ražnatovićem- Arkanom, ratnim zločincem i jednim od najozloglašnijih vodja paramilitarnih formacija u proteklm ratovima.

Arkan je prije i za vrijeme ratova bio upravo vođa navijača Delija. Vrlo bliska veza sa Slobodanom Miloševićem omogućila mu je status nacionalnog heroja. Iz redova navijača Crvene zvezde je i regrutovao poslušnike u svoju paramilitarnu skupinu zvanu “Tigrovi”, a kasnije je to činio is sa navijačima drugih srbijanskih klubova. Postao je simbolom ponosnog i hrabrog patriote, branitelja srpske nacije i nacionalne ideje. Svakodnevne slike sa televizijskih kanala i novinski članci (slike Arkana u srpskoj narodnoj nošnji, sa srpskim ordenjem, simbolično podizanje tri prsta, intervju u kojima Arkan zastupa i brani velikosrpsku ideologiju ekstremne orijentacije), izdigli su ga na pijadestal velikog i ponosnog srpskog vojskovođe. Pretvoren je u ikonu koja je bila u potpunom skladu sa velikosrpskim nacionalnim mitom o “Srbima kao nebeskom narodu”.

Navijači su se tako identificirali sa simbolom velikosrpstva, utjelovljenog u obličju neustrašivog Arkana. Sport općenito posjeduje ideološku fondaciju, jer potpomaže razvoj sistema vrijednosti, u kome u velikoj mjeri učestvuju mediji. Uloga medija je medijatorska, jer su oni zapravo i najbolji posrednici između klubova, nacionalnih selekcija i gledateljstva. Tabloidi posebno tretiraju huliganstvo kao laku metu i skloni su senzacionaliziranju problema kako bi povećali prodaju novina. Zapravo, od šezdesetih godina naovamo novinari su posjećivali nogometne utakmice više kako bi izvještavali o ponašanju mase, nego da bi pratili igru. Osnovni utjecaj koji mediji imaju na porast huliganstva ogleda se upravo kroz **senzacionalizam**.

Potaknuti potrebom za što većim tiražem, borbom za prestiž i ekskluzivitet u svijetu natjecanja, i među medijima samima, huliganstvo postaje idealna meta senzacionalističkog preuveličavanja. O nogometnim utakmicama se češće izvještava kao da je u pitanju rat između dvije vojske, a ne sportsko natjecanje.

Tennenbaum(1997) sugerira da mediji pokazuju značajnu neodgovornost zbog neumjerenog pokrivanja i senzacionaliziranja nasilnih incidenata u sportu. Terminologija izvještavanja sportskih utakmica kao da je naprosto preuzeta iz vojničke terminologije. “Bitka divova”, “Moramo izaći i boriti se”, “Krvavi derbi”, “Boj za prvo mjesto”,... samo su neki od naslova koje svakodnevno možemo naći u novinskim člancima.

Čak se i pobjednici proglašavaju herojima, vitezovima itd. Na ovaj način mediji potpuno direktno potpiruju navijače prije samih sportskih sureta. Visoko emocionalno uzbuđenje gomile je plodno tlo za poticaj na nasilje od strane vođa navijača. Gomila tada lako postaje razularena masa koja je spremna učiniti sve “za odbranu naših, a protiv neprijatelja”. Neprijatelji naravno postaju svi oni “koji nisu sa nama”.

Još jedan aspekt potkrijepljivanja huliganstva od strane medija odnosi se na prikazivanje scena nereda koje čine mladi huligani. Kako naprijed stoji, huliganske skupine su obično sastavljene od mladih ljudi, pretežno kasne adolescencije. Također je poznato da je jedan od razloga zbog čega su mladi ljudi spremni i željni uzrokovati probleme želja da se dokažu ostatku grupe.

Najveći prijestupnici postaju najzapaženiji članovi grupe, a pravljenje nereda predstavlja izvjesno privlačenje pažnje na sebe. Umjesto da se posrami čina hapšenja, mladi huligan će zapravo biti ponosan tim činom. Ponos će biti time veći ako čin hapšenja bude prikazan na televiziji, ili se pojavi u novinama, a ovakvom okolnošću će još više zavrijediti status unutar grupe. Ovdje medijsko izvještavanje prestaje biti samo informacija upućena recipijentima, već postaje izuzetno jak potkrijepljivač socijalno nepoželjnog oblika ponašanja.

Zaključak

Stajalište da sredstva komuniciranja određuju osnovne parameter funkcioniranja društva zastupali su brojni teoretičari, od Marshall McLuhana, Harolda Innisa, do Freda Inglisa i Rowlanda Lorimera. Oni predstavljaju sastavni dio dekora naše privatne sfere, globalni kriterij za društvene kategorije i činjenice u koje svrstavamo sport i sportsku kulturu življenja. Čovjekova težnja da prati događanja oko sebe i u svijetu, da sazna, da se usmjerava na zabavne i zanimljive sadržaje, na tzv. najvažniju sporednu stvar na svijetu – nogomet, mezimče žurnalizma, za mnoge strast nad strastima, omogućila je upravo medijska produkcija.

Ima li još išta na kugli zemaljskoj što nedjeljom, ili bilo kojim drugim danom, u bilo koje vrijeme, i ljeti i zimi, i po lijepom i po ružnom vremenu, na sat i po, ili čak i duže tako jako zaokuplja pažnju miliona i miliona ljudi? Nogomet, taj događaj koji vas prikuje za mjesto, ostavlja užarena pogleda, prigušena daha i odsutna duha..pretvara recipijenta u nekritična gutača informacija koje putem medija stižu sa terena.

Upravo su mediji, njihova magična moć vizuelne prezentacije, doveli do takve afirmacije i poularizacije sporta. Masovnost auditorija posebno dolazi do izražaja u najvećoj sportskoj manifestaciji, Olimpijskim igrama, kada medijsku prezentaciju prate milijarde ljudi na cijeloj planeti. Mediji su danas potpuno integrisani u društvo i ono bez njih ne može. Pa tako ni sport, ni sportske manifestacije, koje su prerasle u čitave pokrete, i dijelom zahvaljujući medijima, podignuti na nivo kultova. Medije ni u kom slučaju ne treba smatrati jedinim uzročnikom pojave huliganstva i drugih neželjenih oblika ponašanja u sportu. Oni su samo jedan od brojnih faktora koji utječu na pojavu i širenje ovog fenomena.

Ipak, veliki utjecaj koji imaju na masovni auditorij ne smije se zaboraviti, a moguće ga je iskoristiti za promoviranje pozitivnih vrijednosti i odgovornog ponašanja gledalaca. Bez naglašavanja neslaganja i konflikata među igračima i navijačima suprotstavljenih timova, te neuveličavanjem agresivnih ispada neće se učiniti da problem nestane iz korijena, ali je svakako prvi korak u zaustavljanju i sprječavanju takvih pojava.

Literatura

- Armstrong, G. (2003), Football hooligans, Brunel University press, London.
- Bandura, A. (1979). The social learning prospective: Mechanism of aggression. In H. Toch (Ed.), Psychology of crime and criminal justice. New York: Holt, Rinehart&Winston.
- Cox, R. H. (2002). Sport psychology: concepts and applications (5th Ed.). McGraw-Hill, New York, NY.
- Franzoi, S. L. (2000). Social psychology (2nd Ed.). McGraw-Hill, New York, NY.
- Fowler, D. (2004), Football, blood and war, GUARDIAN Unlimited.
- Hewstone, M., Stroebe, W. (2003), Uvod u socijalnu psihologiju: europske perspektive, Naklada Slap, Zagreb.
- Kecmanović, D. (1999), Psihopolitika mržnje, Vojni institut, Beograd.
- Pennington, D.C. (2004), Osnove socijalne psihologije, Naklada Slap, Zagreb.
- Williams, J., Dunning, E., Murphy, P. (1989). Hooliganism Abroad: The Behavior and control of English Fans in Continental Europe, London and New York: Routledge.
- The Globalist, (2002), Hooligans: A Good Old English Tradition, Washington D.C.)
- *** /Group of authors/ (1998), Media incited hooligans, BBC Online network.
- *** /Grupa autora/ (1997), Rat je počeo na Maksimiru- govor mržnje u medijima, Beograd.

MASS-MEDIA ASPECT OF SPORT HOOLIGANISM

Summary

It is possible to notice a newspaper reports that remind us of presence of sport hooliganism problem every day. It is possible to recognize different aspects of that phenomena. According to Freud, destructive energy connected with Thanathos have to be constantly directed from individual to outside world to avoid self-destruction. Aggressive behavior is an instrument of throwing out of destructive energy, tension reduction and leading to catharsis. Mass-media are totally integrated in society today, and society can not exist without them. The same case is with sport and sport manifestations that rise up to whole movements and partially owing to media, are held up on cult level. Anyway, it is obvious situation that media are not unique cause of hooliganism and other similar acting in sport. They are only one of number factors that influence hooliganism and destructive behavior.

Key words: *violence, destruction, sport, fans, media*

Primljeno: 10.02.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

mr. Jasmina Šoš

Univerzitet Džemal Bijedić, Mostar

Fakultet humanističkih nauka

88104 Mostar, Univerzitetski kampus

Tel: 00 387 (0)36 571 359

E-mail: jasminasose@yahoo.com

EFEKTI MODELA EKSPLOZIVNE SNAGE NA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI UČENIKA

Dejan Jakovljević i Dragan Batričević

¹ Uprava carine, Subotica
² OŠ „Laza Kostić“, Novi Beograd

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

Cilj istraživanja je bio da se utvrde kvantitativne razlike u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima pod uticajem eksperimentalnog modela trenažnog rada za razvoj eksplozivne snage. Izabrani uzorak ispitanika definisan je kao populacija učenika osnovnih škola muškog pola, uzrasta 14 i 15 godina. U eksperimentu je učestvovalo 38 učenika iz Beograda obuhvaćenih trenažnim radom u školskoj sportskoj sekciji. Merni instrumenti za procenu motoričkih sposobnosti sastojao se od sedam varijabli (Kurelić i sar. 1975.). Obim grudnog koša, Obim nadkolenice, Obim potkolenice i Masa tela. Sistem za procenu funkcionalnih sposobnosti činile su četiri varijable (Heimer i Medved 1997): Puls u miru, Vitalni kapacitet pluća, Sistolni i Dijastolni arterijski krvni pritisak. Istraživanje je bilo longitudinalnog karaktera i trajalo je osam nedelja sa 32 trenažnih sati. Za analizu eventualnih razlika između inicijalnog i finalnog merenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti korišćen je T-test za male zavisne uzorke i Kanonička diskriminativna analiza. Zaključeno je da je na kraju eksperimenta utvrđena statistički značajna razlika transformacionih procesa eksperimentalnog modela eksplozivne snage kod repetitivne i eksplozivne snage, vitalnog kapaciteta pluća i sistolnog i dijasistolnog krvnog pritiska.

Ključne reči: model eksplozivne snage, motoričke i funkcionalne sposobnosti, trenažni proces, učenici osnovnih škola

Uvod

U procesu trenažnog rada sa decom i omladinom za razvoj antropoloških obeležja (prema Drabik 1996 i Malacko 2002), treba primenjivati efikasne postupke u izboru sadržaja metoda rada, organizacionih oblika, intenziteta opterećenja i oporavka. U skladu sa tim, pozitivni efekti transformacionih procesa mogu se očekivati samo pod uslovom da je metodičko oblikovanje trenažnog rada prilagođeno individualnim sposobnostima i osobinama subjekta (Kondrić i sar. 2002). Veći broj istraživača (Čabrić 1970, Čoh 1988, Chu 1998, Matvejev 2000, Antekolović 2003) ističu da je eksplozivna snaga dominantna dimenzija kod većine sportskih aktivnosti, a najviše kod atletskih skokova.

Eksplozivna snaga predstavlja sposobnost da sportista postigne što veće naprezanje u kratkom vremenskom intervalu. Ona se utoliko više ispoljava, ukoliko je potrebna veća sila, a raspoloživo vreme za njeno ispoljavanje što kraće (Čoh 1988). Utvrđeno je (Heimar i sar. 1997, Nićin 2000) da trenažni rad za povećanje nivoa eksplozivne snage utiče snažno na sposobnost mišića za eksplozivno ispoljavanje naprezanja i povećanje nivoa funkcionalnih sposobnosti. Dosadašnja istraživanja trenažnog procesa za razvoj eksplozivne snage (Čoh 2004, Aslani 2007) potvrđuju takve konstatacije.

Osnovni problem ovog istraživanja je bio da se ispita da li model trenažnog rada za razvoj eksplozivne snage (kao eksperimentalni faktor) može doprineti da se utvrđeni nivo motoričkih i funkcionalnih sposobnosti statistički značajno razlikuje na finalnom u odnosu na inicijalno merenje.

Osnovni cilj je bio da se utvrde efekti modela eksplozivne snage na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ispitanika obuhvaćenih trenažnim radom u školskoj sportskoj sekciji.

Metode

Uzorak iz populacije čini 38 ispitanika, učenika osnovnih škola uzrasta 14 i 15 godina, koji su pored nastave fizičkog vaspitanja obuhvaćeni trenažnim radom. Motoričke sposobnosti su procenjene testovima (Kurelić i sar 1975): 1. Segmentarne brzine: taping nogama o zid (MTAZ), taping nogom (MTAP) 2. Repetitivne snage: duboki pretklon na klupici (MDTK), mešoviti zgibovi (MMZG) i 3. Eksplozivne snage: troskok iz mesta (MTRS), petoskok iz mesta (MPTS). Funkcionalne sposobnosti su procenjene varijablama (Heimar i sar. 1997): Vitalni kapacitet pluća (FVKPL), Sistolni arterijski krvni pritisak (FTASMIN) i Dijastolni arterijski krvni pritisak (FTADMIN).

Za utvrđivanje kvantitativnih razlika između rezultata inicijalnog i finalnog merenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti korišćen je T-test i diskriminativna analiza.

Eksperimentalni postupci za razvoj eksplozivne snage

Postupci su realizovani u okviru 24 časa sa tri vežbanja nedeljno u školskoj sportskoj sekciji. U početku trenažnog rada nakon inicijalne dijagnoze nivoa motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, primenjeni su postupci za usvajanje izvođenja strukture motoričkih zadataka eksplozivne snage. Zatim, sledile su metode vežbanja koje predstavljaju postupke za postizanje maksimalne brzine kontrakcije i maksimalne sile kontrakcije. Sa aspekta mehanike, kombinacijom ova dva faktora dobija se impuls, tj. vreme umnoženo silom, što je osnov za razvoj eksplozivne snage.

Ovakvim pristupom kod ispitanika se povećala sposobnost bržeg i potpunijeg aktiviranja motoričkih jedinica, što je omogućilo i pojačanu aktivnost agonističkih grupa mišića. Pojedinačne vežbe činile su eksplozivno reaktivni pokreti za razvoj eksplozivne snage, kao na primer: naskoci na sanduk, skokovi u dubinu, bočni naskoci, poskoci preko malih prepona. Ekstenzitet opterećenja bio je 5-10 vežbi sa 3-5 serija, uz trajanje 10-15 sekundi, sa maksimalnom brzinom izvođenja i korišćenjem relaksacionih intervala 45-90 sekundi sa aktivnostima stretchinga i vežbi relaksacije.

Rezultati s diskusijom

Analiza razlika između inicijalnog i finalnog stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod učenika primenom T-testa

Tabela 1. Značajnost razlika motoričkih testova između inicijalnog i finalnog stanja kod učenika

Varijable	Mean		T	p
	inicijalno	finalno		
MTAZ	27.2	33.6	2.51	.063
MTAP	36.7	39.4	2.62	.070
MDTK	12.3	15.8	5.36	.021*
MMZG	11.5	14.3	4.73	.032*
MTRS	412.5	490.1	6.51	.014*
MPTS	61.2	692.5	7.03	.040*

(Stupnjevi slobode - DF=38, T=t-test, p=verovatnost)

Analizom dobijenih rezultata na Tabeli 1 može se zaključiti da je u toku eksperimentalnog perioda, u finalnom u odnosu na inicijalno merenje, utvrđena statistički značajna razlika u testovima kojima se procenjuje repetitivna snaga (dizanje trupa na švedskoj klupi MDTK .021), mešoviti zgibovi MMZG .032), eksplozivna snaga (troskok iz mesta MTRS .014), petoskok iz mesta MPTS .040).

Testovi segmentarne brzine (taping nogama o zid MTAZ .063, taping nogom MTAP .070) nisu prikazali statističku značajnost.

Tabela 2. Značajnost razlika funkcionalnih testova između inicijalnog i finalnog stanja kod učenika

Varijable	Mean		T	p
	Init.	Final		
FVKPL	3736.40	3992.62	5.78	.046*
FTASMIN	10.96	10.42	4.51	.028*
FTADMIN	7.98	7.26	4.36	.012*

(Stupnjevi slobode - DF=38, T=t-test, p=verovatnost)

Dobijeni rezultati T-testa na Tabeli 2 ukazuju da postoji statistički značajna razlika u nivou funkcionalnih testova (vitalni kapacitet pluća FVKPL .046, sistolni TASMIN .028 i diastolni FTADMIN .012 arterijski krvni pritisak) u finalnom merenju u odnosu na inicijalno stanje.

Analiza razlike između inicijalnog i finalnog merenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti primenom kanoničke diskriminativne analize

Tabela 3. Značajnost izolovane diskriminativne funkcije motoričkih sposobnosti

Eigen	Wilks'	Chi	(CR)	df	P
.634	.572	50.16	.453	3	.004

(Eigen=korijen disk. jednačine, Chi=hi-kvadrat, CR=canonical correlation, P=verovatnost)

Rezultati na Tabeli 3 ukazuju da je diskriminativna jačina motoričkih testova prikazana Wilks'-Lambda vrlo visoka (.572), što ukazuje da su razlike između inicijalnog i finalnog merenja motoričkih sposobnosti značajne (P-Level=.004).

Koeficijent kanoničke korelacije (CR) ukazuje da je sa 45% objašnjena značajnost kanoničke funkcije, odnosno njena diskriminativnost. Objašnjeni koeficijent korelacije na ceo set motoričkih testova ima visoku vrednost (Chi-sqr=50.16).

Tabela 4. Faktorska struktura izolovane diskriminativne funkcije motoričkih sposobnosti

Varijable	Root
MTRS	.502
MDTK	.493
MMZG	.480
MPTS	.472
MTAP	.305
MTAZ	.300

Prikazani rezultati na Tabeli 4 ukazuju da najveći doprinos diskriminativnoj funkciji imaju testovi troskok iz mesta (MTRS .502), dizanje trupa na švedskoj klupi (MDTK .493), mešoviti zgibovi (MMZG .480) i petoskok iz mesta (MPTS .472). Testovi segmentarne brzine nisu pokazali značajan doprinos diskriminativnoj funkciji motoričkih sposobnosti.

Tabela 5. Značajnost izolovane diskriminativne funkcije funkcionalnih sposobnosti

Eigenvalue	Wilks'	Chi	(CR)	df	P
.471	.583	54.21	.486	3	.023

(Eigen=korijen diskriminativne funkcije, Wilks'=hi-kvadrat, CR=kanonička korelacija, P=verovatnost)

Prikazani rezultati na Tabeli 5 ukazuju da je diskriminativna jačina funkcionalnih testova prikazana testom Wilks'-Lambda vrlo visoka (.583), što ukazuje da su razlike između inicijalnog i finalnog merenja ispitanika statistički značajne (P-Level=.023). Koeficijent kanoničke korelacije (CR) ukazuje da je sa 48% objašnjena značajnost kanoničke funkcije, odnosno njena diskriminativnost. Objasnjeni koeficijent korelacije na ceo set funkcionalnih testova ima visoku vrednost (Chi-sqr=59.04). Na Tabeli 6 prikazani rezultati ukazuju da najveći doprinos diskriminativnoj funkciji imaju svi testovi funkcionalnih sposobnosti. Dobijeni rezultati efekata modela eksplozivne snage na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ukazuju da je na kraju eksperimentalnog tretmana došlo do pozitivnih promena u organizmu.

Literatura

- Antekolović, Lj., Žufar, G. i Hofman, E. (2003). Metodika razvoja eksplozivne snage tipa skočnosti, U D. Milanović i I. Jukić (Ur), *Međunarodni naučno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Aslani, I. (2007). *Uticaj eksplozivne snage na rezultatsku efikasnost u daljinskim skokovima kod omladinaca*. Doktorska disertacija. Novi Sad: Fakultet za sport i turizam.
- Čabrić, M. (1970). *Razvoj snage u sportu*. Beograd: Partizan.
- Chu, D.A. (1998). *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Čoh, M. (2004). Razvoj brzine u kondicijskoj pripremi sportaša, *Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova* (str. 229-235). Zagreb: Zagrebački športski savez.
- Drabik, J. (1996). *Children i Sports Training*. Vermont: Stadion Publichig Companz, Inc., Island Pond.
- Heimer, S. i Medved, R. (1997). *Funkcionalna dijagnostika treniranosti sportaša, Međunarodno savetovanje, Zbornik radova* (pp.23-44). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Kondrić, M. Mišigoj-Duraković, M. i Metikoš, D. (2002). Prilog poznavanju relacija morfoloških i motoričkih obeležja 7-19-ogodišnjih učenika. *Kineziologija*, 34, 1, 5-14.
- Kurelić N., Momirović, K., Stojanović, M., Radojević, Ž. i Viskić-Štalec, N. (1975). *Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine*, Beograd: Institut za naučna istraživanja. Fakultet za fizičku kulturu.
- Matvejev, L.P. i Ulaga, S. (2000). *Osnovi suvremenog sistema sportivnoj trenirovki*. Moskva: FIS.
- Malacko, J. (2002). *Sportski trening*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Ničin, Đ. (2000). *Antropomotorika (teorija)*, Novi Sad: Fakultet fizičke kulture

Tabela 6. Faktorska struktura izolovane diskriminativne funkcije funkcionalnih sposobnosti

Varijable	Root
FTADMIN	.496
FTASMIN	.489
FVKPL	.484

To je imalo uticaja da se u celini poveća nivo motoričkih sposobnosti i funkcionalni potencijal ispitanika. Tome je svakako doprinelo i pravilno doziranje distribucija i kontrola primenjenih opterećenja, metodičko oblikovanje trenažnog rada u kome su posebno značajne bile metode vežbanja u skladu sa individualnim sposobnostima i osobinama ispitanika.

Zaključak

Rezultati dobijenih vrednosti T-testa za male zavisne uzorke i kanonička diskriminativna analiza pokazali su da je na kraju eksperimentalnog tretmana primenom modela eksplozivne snage na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod ispitanika došlo do statistički značajnih promena.

Dobijeni rezultati mogu korisno da posluže za izbor i usmeravanje potencijalno nadarene dece u sportskim klubovima. Osim toga, metodičko oblikovanje modela za razvoj eksplozivne snage koristeći trenerima i nastavnicima fizičkog vaspitanja kao pomoć u koncipiranju i sprovođenju sličnih eksperimentalnih postupaka sa učenicima.

THE EFFECTS OF A MODEL OF EXPLOSIVE STRENGTH ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR AND FUNCTIONAL ABILITIES AMONG SCHOOLCHILDREN

Summary

The aim of the research was to determine the quantitative differences between motor and functional abilities under the influence of an experimental model of training for the development of explosive type strength. The selected sample of subjects was defined as the population of male schoolchildren, aged 14 and 15. A total of 38 students from Belgrade participated in the experiment, all of whom participated in training in their sport sections at school. The measuring instruments for the evaluation of motor skills consisted of seven variables which define segmental speed, repetitive and explosive power. The system for the evaluation of functional abilities consisted of four variables: Resting heart rate, Vital lung capacity, Systolic and Diastolic arterial blood pressure. The research was longitudinal and lasted over a period of eight weeks, numbering a total of 32 hours of training. The T-test for small dependent samples was used for the analysis of any possible differences between the initial and final measuring of motor and functional abilities, as well as the Canonical discriminate analysis. It was concluded at the end of the experiment, that a statistically significant difference existed between the transformational process of the experimental model of explosive type strength in the case of repetitive and explosive strength, vital lung capacity and systolic and diastolic blood pressure.

Key words: model of explosive type strength, motor and functional abilities, the training process, elementary school children

Primljeno: 22.04.2008.
Prihvaćeno: 11.05.2008.
Komunikacija:
mr.Dejan Jakovljević
Univerzitet u Novom Sadu
Fakultet sporta i tjelesnog odgoja
Lovćenska 16, 21000 Novi Sad, Srbija
Tel.: +381(0)21 450 188
E-mail: fsfv@uns.ns.ac.yu

TRANSFORMACIJSKI MODEL ŠESTOMJESEČNOG KINEZIOLOŠKOG TRETMANA BOKSAČA JUNIORA POČETNIKA

Stipe Blažević¹ i Vesna Širić²

¹ Katedra za kineziologiju Ekonomskog fakulteta, Sveučilište u Rijeci, Hrvatska

² Pravni fakultet, Sveučilište JJ Strossmayer u Osijeku, Hrvatska

Stručni rad

Sažetak

Na uzorku izvučenom iz populacije 15-godišnjaka čiji antropološki status ne pokazuje znakove patoloških aberacija i koji se dosad nisu bavili boksачkim sportom, primijeniti će se 6-mjesečni kineziološki tretman sa ciljem da kandidati što bolje usvoje vještinu boksanja. Nakon drugog i četvrtog mjeseca tretmana utvrditi će se tranzitivno stanje. Utvrđivanje finalnog stanja odvijati će se nakon završenog tretmana, a što je ujedno i indikator selekcije kandidata za daljnji trenažni proces.

Ključne riječi: transformacijski model, kineziološki tretman, boks, juniori

Uvod

Boks je jedan od najstarijih sportova, star je gotovo toliko koliko i ljudska civilizacija. Šaka je najprirodnije oružje kojim se čovjek služio do izuma sredstava za borbu. Po nekim arheološkim nalazima došlo se do dokaza da borbe šakama datiraju od 3000 godina prije nove ere. Današnji boks nastao je u Engleskoj u XVIII stoljeću. Prva pravila napisao je James Fig, učitelj mačevanja, a poslije i boksa. Pravila je zatim nadopunio Jack Browton koji je u borbu prvi uveo rukavice, a nakon njega pravila je usavršio markiz od Queensberrya. Po tim pravilima runda traje 3 minute, a pauza između rundi je jedna minuta.

Boks spada u grupu polistrukturalnih acikličkih sportova. Rezultat u borbi je binarna varijabla /poraz-pobjeda/, a sva se gibanja izvode u izravnom sukobu s protivnikom. Osnovna značajka ovog sporta je simbolička, a čini se još više stvarna destrukcija protivnika. Cilj boksa je plasiranje što više udaraca rukama po tijelu i glavi protivnika i na taj način ga pobijediti ili onesposobiti za borbu jednim udarcem prije okončanja predviđenog vremena. Sukladno tome može se reći da niti u jednom borilačkom sportu borba nije realnija i opasnija od borbe u boksu.



Borbe se odvijaju u 4 runde od po 2 minute u prostoru 4 X 4 m, omeđen konopcima, sa jednom minutom odmora između svake runde, unutar slijedećih kategorija:

-papir	do 48 kg
-muha	do 51 kg
-bantam	do 54 kg
-perolaka	do 57 kg
-laka	do 60 kg
-poluvelter	do 64 kg
-velter	do 69 kg
-srednja	do 75 kg
-poluteška	do 81 kg
-teška	do 91 kg
-super teška	91 kg i više

Elementi tehnike boksa

Elementi tehnike boksa se dijele na:

1. stavove
2. kretanja
3. udarce
4. obrane

Stavovi su takvi položaji boksača koji mu omogućuju brz napad i obranu, te odgovarajući odabir taktike u vođenju borbe. U boks egzistiraju tri stava: ofanzivan, poluofanzivan i defanzivan. Ofanzivan stav se koristi isključivo u taktici napada i u borbi izbliza. Poluofanzivan stav se koristi podjednako za obranu i napad na poludistanci i distanci. Defanzivan stav se koristi u obrambenoj taktici, i to uglavnom u borbi na distanci. Zavisno od uvjeta borbe koriste se sva tri stava. Kretanja su vrlo bitan element tehnike boksa.

Njima se ne samo izbjegavaju udarci, već se istovremeno zauzimaju pogodne pozicije za napad i kontranapad. Obzirom na pravac i način kretanja, ona mogu biti izvedena naprijed, nazad, dokoračno, koračno, u stranu, skokovito, polukružno i u različitim kombinacijama. Bez obzira o kojem se kretanju radi ono mora biti tehnički korektno izvedeno, tako da po njegovom završetku omogućava boksaču napad, kontranapad ili pripremu za narednu akciju. To će biti moguće samo onda ako se kretanje izvodi tako da se protivnik stalno drži na određenoj distanci. Pored racionalnosti, efikasnost kretanja najviše ovisi o brzini kojom se izvodi, jer samo kretanje koje je brže od protivnikova osigurava povoljnu poziciju za napad i obranu.

Udarcima su najvažniji elementi tehnike boksa, a izvode se samo rukama, i to prednjim dijelom zatvorene šake. Izvode se stalno iz svih stavova u fazi napada i obrane i u kombinacijama sa najrazličitijim oblicima kretanja. U boksu egzistiraju tri osnovna načina udaranja: direktno, krošeom i aperkatom, s tim da svaki od njih ima po još nekoliko varijanti. Direktni udarac prednjom rukom je uvodni udarac kojim se ispituje način reagiranja protivnika, skupljaju bodovi, a služi za izazivanje dekoncentracije i zaustavljanje svih vrsta napada. Direktni udarci se koriste u borbi na distanci, a specijalnost su boksača visokog rasta i dugih ruku. Osim što ova tehnika pridonosi skupljanju bodova, ona omogućuje držanje protivnika na distanci, te nas ne može pogoditi, a da i sam ne dobije veći broj udaraca. Kroše je kružni udarac sa strane koji se koristi u borbi izbliza i na pludistanci u fazi napada i obrane. Uz direkt zadnjom rukom, ovim se udarcem najčešće postižu K.O. pobjede, posebno kad se kroše izvodi iz mjesta. Aperkat je udarac koji počinje odozdo, a završava na tijelu ili glavi protivnika. Koristi se u borbi izbliza i u poludistanci.

Efikasnost ovog udarca je smanjena zbog velike snage trbušne muskulature na koju najčešće padaju svi udarci i rjeđe primjene zbog mogućnosti primanja kontraudarca. Obrambene tehnike su najbrojnije tehnike u boks, a cilj im je izbjegavanje udarca ili anuliranje njegove snage. Obrane se mogu izvoditi stopiranjem, blokiranjem, odbijanjem, kretanjem, izmicanjem glave i spuštanjem. U tijeku borbe izvode se u različitim kombinacijama zavisno od stila i taktike boksa. Da bi boksač imao uspjeha u borbi mora vrlo dobro savladati sve tehničke elemente, jer da bi se plasirala jedna tehnika udarca potrebno je savršeno izvesti i tri druge /stav, kretanje i obranu/. Osim uske povezanosti različitih tehnika, borbu karakterizira vrlo brzo izvođenje tehnike i brza izmjena pojedinih njezinih elemenata. Pored znanja vođenja borbe na sve tri distance boksač uz to mora savladati i neke taktičke vještine /borba na konopcima i u kutu/. Također je važno da savlada različite načine fintiranja i da zna maskirati svoje osnovne namjere.

Antropološke značajke (relevantne za uspjeh u boks)

Mada do sada nije postavljena jednadžba specifikacije boksa, može se opravdano pretpostaviti da je složenost ovog sporta velika. Na temelju strukturalne analize boksa očito je da se motoričke sposobnosti, brzina i eksplozivna snaga smatraju najvažnijim za uspjeh u borbi. Osnovna je značajka kvalitetnih boksača posjedovanje vrlo visoke razine eksplozivne snage, posebno ruku i ramenog pojasa, te također visoke razine brzine. Da značajno mjesto u jednadžbi specifikacije zauzimaju mehanizmi koji reguliraju energetske izlaze dokazuje i veliki utjecaj repetitivne snage na ishod borbe u ringu. Repetitivna snaga omogućuje boksaču da izdrži borbu koju karakterizira neprekidno kretanje i udaranje. Budući da kod boksačke borbe sudjeluje kompletna muskulatura, može se pretpostaviti da su sva tri topološka faktora repetitivne snage važna za boksača.

U hipotetskoj jednadžbi specifikacije boksa značajno mjesto zauzimaju funkcionalne sposobnosti zbog borbe do totalnog iscrpljenja. Visoka razina aerobnih sposobnosti je potrebna da bi se izdržalo u dugotrajnoj aktivnosti visokog intenziteta. Značajna razina anaerobnih sposobnosti također doprinosi uspjehu, što se očituje početkom borbe kada dolazi do brzog i neposrednog oslobađanja energije bez adekvatne opskrbe kisikom. Zbog sinkroniziranja rada ruku i nogu, brzog mijenjanja pravca kretanja i realizacije kompleksnih motoričkih struktura premještanjem cijelog tijela u prostoru, uspješan boksač treba imati razvijen visok stupanj koordinacije ruku, nogu, cijelog tijela, koordinacije definirane kao brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka, te agilnosti. Fleksibilnost je također osobina koja je važna za boksača, i to kralježnice zbog efikasnijeg izvođenja nekih vrsta obrane, te ramenog zgloba, što olakšava izvođenje udaraca. Osnovni cilj boksa je udaranje protivnika gađanjem šake u tijelo ili glavu, te stoga boksač mora posjedovati visoku razinu preciznosti. Preciznost posebno dolazi do izražaja kod plasiranja K.O. udarca, gdje je potrebno šakom pogoditi malu površinu /vrh brade, jetru, srce, plexus solaris, sljepoočnicu/. Neke morfološke karakteristike boksača imaju visoki stupanj povezanosti s uspjehom u borbi.

Opravdano se može pretpostaviti da visoki boksači i boksači dugih nogu i ruku imaju prednost pred nižim boksačima, da će boksači sa velikom količinom potkožnog masnog tkiva imati manje uspjeha od onih boksača sa istom težinom, ali bez ovog balasta, da su boksači sa velikim opsezima obično snažniji i lakše podnose udarce. Da bi boksač pobijedio protivnika sa minimalnim brojem primljenih udaraca, te bez velikog rizika od K.O. služi se svojim kognitivnim sposobnostima.



One omogućuju ispravnu procjenu protivnikovih akcija, adekvatno reagiranje na njih, rješavanje specifičnih problema, odabiranje najpogodnije taktike, itd. Relevantnost konativnih faktora /normalnih i patoloških/ za boks je očita, pa bi bilo potrebno odgovarajućim mjernim instrumentima istražiti koji su više, a koji manje bitni za boks. Opravdano se može pretpostaviti da u jednadžbi specifikacije boksa sa visokim koeficijentom sudjeluje agresivnost budući da boksač ima za cilj više stvarnu nego simboličku destrukciju protivnika. Također se može reći da faktor samodominacije mora biti visok budući da boksač tijekom borbe primi izvjestan broj bolnih i teških udaraca.

Plan i program kineziološkog tretmana

Definicija kandidata

Uzorak kandidata koji se žele podvrgnuti 6-mjesečnom kineziološkom tretmanu u boksu izvući će se iz populacije koja je definirana slijedećim karakteristikama: populacija muškaraca starih 15 godina sa optimalnim zdravstvenim statusom i normalnim psihijatrijskim nalazom, bez patoloških aberacija, koji se do sad nisu bavili boksačkim sportom. Navedene značajke se ujedno mogu smatrati kao inicijalno stanje kandidata.

Cilj programa

Cilj 6-mjesečnog kineziološkog tretmana je da mladi boksači nauče tehniku boksa /kretanja, udarce, obrane/, tj. da u osnovi steknu dinamički stereotip navedenih gibanja, te da pripreme organizam za podnašanje napora.

Metode za realizaciju programa

Proces učenja kretanja pa tako i učenja tehnike boksa sastoji se od neprekidnog ponavljanja sve dok se kinetički programi ne usklade s generalnim programom u cijelini. Metode koje će se koristiti u učenju tehnike boksa bit će sintetička i situacijska.

Za razvoj tehnike boksa primijenit će se ove metode: 1/ponavljajućeg vježbanja s maksimalnom brzinom do automatizacije/, 2/ponavljajućeg vježbanja s maksimalnom brzinom izvođenja pokreta/, te 3/metoda ispravljanja grešaka/.

Program rada

Program će se provoditi pet puta tjedno po 60 minuta.

I mjesec

I tjedan

- pravilno držanje šake
- borbeni stav u boks
- hod naprijed i nazad
- hod lijevo i desno

II tjedan

lijevi direkt u glavu:

- u mjestu
- poslije koraka naprijed
- poslije koraka nazad
- poslije koraka u stranu

III tjedan

desni direkt u glavu:

- u mjestu
- poslije koraka naprijed
- poslije koraka nazad
- prije koraka u stranu

IV

lijevi direkt u tijelo:

- u mjestu i u ostalim smjerovima
- desni direkt u tijelo:
- u mjestu i u ostalim smjerovima
- Lijevi i desni direkt «povezani»

II mjesec

I tjedan

- preskakanje vijače/konopca/
- vježbanje direktnih udaraca na boksačkim spravama
- vježbanje direktnih udaraca sa partnerom

II tjedan

- preskakanje vijače finte/varke/-lijevim direktnom u glavu, pa plasiranje desno u tijelo
- desnim direktnim u tijelo, plasiranje lijevog u glavu

III tjedan

- preskakanje vijače
- balansiranje tijela naprijed/nazad, pa plasiranje direkta
- balansiranje tijela u lijevo/desno, pa plasiranje direkta

IV tjedan

- preskakanje vijače
- ponavljanje dosad pređenog sa partnerom:
 - a/ u mjestu
 - b/ u kretanju

III mjesec

I tjedan

- preskakivanje vijače
- odbrana direkta u mjestu i u kretanjima otklonom:
 - prema nazad
 - u stranu
- korakom nazad i kontra-udarac desnim direktno
- odbrana spuštanjem od lijevog direkta:
 - u mjestu
 - u kretanju
- odbrana spuštanjem desnog direkta:
 - u mjestu
 - u kretanju
- sve ovo ponoviti s partnerom uz kontra-udarce

II tjedan

- preskakivanje vijače
- odbrana od direkta odbijanjem u lijevu i desnu stranu:
 - u mjestu
 - u kretanju
 - uz kontra-udarac u glavu i plexus solaris
- sve ovo ponoviti s partnerom

III tjedan

- preskakivanje vijače
- odbrana od direkta postavljanjem bloka:
 - u mjestu
 - u kretanju
 - uz kontra-udarac u glavu
- sve ovo ponoviti sa partnerom

IV tjedan

- preskakivanje vijače
- odbrana od direkta propuštanjem protivnika, tzv. «Side step» ili «korak toreadora»:
 - u mjestu
 - u kretanju
 - sa partnerom
- uvjetni sparing

IV mjesec

I tjedan

- preskakivanje vijače
- lijevi kroše u glavu: -u mjestu
 - u kretanju
- lijevi kroše u tijelo:
 - u mjestu
 - u kretanju
- vježbanjekrošea na spravama /vreća kruška/

II tjedan

- preskakivanje vijače
- odbrana od krošea u tijelo laktovima:
 - u mjestu
 - u kretanju
- odbrana od krošea u glavu postavljanjem bloka:
 - u mjestu
 - u kretanju
- lagani sparing

III tjedan

- preskakivanje vijače
- rad na spravama,ponavljanje dosad pređenog gradiva
- povezivanje u kombinacije direkta i krošea:
 - lijevi direkt,desni direkt,lijevi kroše
 - lijevi direk,desni direkt,lijevi-d kr.
- ovo sve u mjestu i kretanju sa partnerom

IV tjedan

- preskakivanje vijače
- borba sa sjenkom /»shadow boxing«/
- rad na spravama, povezivanje u kombinacije direktne i krošee
- rad na ruke trenera
- sparing

V mjesec

I tjedan

- preskakivanje vijače
- borba sa sjenkom
- lijevi aperkat u glavu i plexus solaris:
 - u mjestu
 - u kretanju

II tjedan

- preskakivanje vijače
- borba sa sjenkom
- desni aperkat u glavu i plexus solaris:
 - u mjestu
 - u kretanju

III tjedan

- borba sa sjenkom
- rad na spravama uz primjenu svih dosad obučanih uadara
- rad na ruke trenera
- uvjetni sparing uz primjenu svih dosad obučanih udara

IV tjedan

- borba sa sjenkom
- rad na ruke,kombinacija svihj pređenih udara
- rad na spravama, slobodna kombinacija
- lagani sparing sa određenim zadacima



VI mjesec

U ovom mjesecu se prelazi na rundni način rada

I tjedan

- 3 runde preskakanje vijače
- 5 rundi rad na spravama
- 2 runde borba sa sjenkom
- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku, ramenog pojasa, trbušnih i leđnih mišića u parteru

II tjedan

- 3 runde preskakanje vijače
- 6 rundi rad na spravama
- 3 runde sparing
- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku, ramenog pojasa, trbušnih i leđnih mišića u parteru

III tjedan

- 3 runde preskakanje vijače
- 3 runde borba sa sjenkom
- 4runde sparing
- 2 runde rad na ruke trenera
- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku, ramenog pojasa, trbušnih i leđnih mišića u parteru

IV

- 3 runde preskakanje vijače
- 4 runde rad na spravama
- 3 runde rad na ruke trenera
- 2 runde borba sa sjenkom
- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku, ramenog pojasa, leđnih i trbušnih mišića u parteru

**Kontrola efekata kineziološkog tretmana**

Kontrola efikasnosti nekog kineziološkog procesa vrši se uspoređivanjem postignutih rezultata sa unaprijed definiranim ciljem. U slučaju 6-mjesečnog kineziološkog tretmana boksača juniora koji se do sad nisu bavili ovim sportom, ovakva kontrola, koja se može definirati i kao utvrđivanje tranzitivnih stanja, vrši se dva puta; prvi put nakon 2 mjeseca treninga, drugi put nakon 4 mjeseca treninga, dok se treću kontrolu vrši nakon završetka procesa, a može se definirati kao utvrđivanje finalnog /željenog/ stanja.

Prve dvije kontrole tj. utvrđivanje tranzitivnih stanja svode se na provjeru razine usvojenosti tehnike boksa, što je i indikator za selekciju polaznika tretmana. Kontrolu, tj. selekciju vrše najmanje tri kompetentna stručnjaka /sportska trenera/. Utvrđivanje finalnog stanja, tj. treću selekciju vrše također kompetentni stručnjaci, a sastoji se u provjeri razine usvojenosti tehnike boksa, tehničko-taktičke spremnosti i motoričkih sposobnosti za koje se pretpostavlja da značajno sudjeluju u jednadžbi specifikacije boksa. Razina tehničkih kvaliteta će se procijeniti na osnovi brzine izvođenja pojedinačnih i kombiniranih elemenata boksa. Tehničko-taktička spremnost će se procijeniti na osnovu ponašanja u ringu za vrijeme sparinga i borbi. Motoričke sposobnosti, brzina i eksplozivna snaga, hipotetski najrelevantnije za uspjeh u boks, mogu se provjeriti pomoću brojnih testova sa zadovoljavajućim metrijskim karakteristikama.

Zaključak

Na uzorku izvučenom iz populacije 15-godišnjih muškaraca besprijekornog zdravstvenog statusa koji se do sad nisu bavili boksom primijenit će se 6-mjesečni kineziološki tretman čiji je cilj da kandidati što bolje usvoje tehnike boksa. Utvrđivanje tranzitivnih stanja, što je ujedno i indikator za selekciju, vršit će se nakon drugog i četvrtog mjeseca tretmana. Utvrđivanje finalnog stanja, što je ujedno i treća selekcija, odvijat će se nakon završenog tretmana. Kandidati koji prođu sve tri selekcije smatrat će se predestiniranim za boks i biti će uključeni u daljnji trenažni proces.

Literatura

- Blažević, S. (2006). *Relacii pomegu specifičnite motorički spostobnosti i morfološkite karakteristiki, bazičnite motorički sposobnosti, kognitivnite sposobnosti i konativnite karakteristiki kaj vrvnite bokseri.* /Doktorska disertacija./ Skopje: Fakultet za fizička kultura.
- Filimonov, V.I. (2001). *BOKS, Pedagogičeskie osnovi obučenija i soveršenstvovanija.* Moskva: Insan.
- Filimonov, V.I. (2000). *BOKS, Sportivno-tehničeskaja i fizičeskaja padgatovka.* Moskva: Insan.
- Makajev, G.I., i Širjaev, A.G. (1997). *Novoe v teorii i metodike boksa.* Moskva: Ministerstvo obrazovanija Ruskoj federaciji, UFA.

TRANSFORMATION MODEL OF 6-MONTH KINESIOLOGICAL TREATMENT OF BOXERS JUNIORS BEGINNERS

Summary

On a sample from 15-aged pupils population with anthropological status without pathological aberrations and without boxing experience, it will be applied kinesiological treatment that will last for 6-month. The aim will be maximal possible boxing skill learning. After second and six month of applied treatment it will be established transitive status of testees. Establishing a final status will become when the treatment finishes, and that status will be an indicator of candidates for further training process.

Key words: transformation model, kinesiological treatment, boxing, juniors

Primljeno: 10.02.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

v.zn.sur.dr.Stipe Blažević

Sveučilište u Rijeci

Ekonomski fakultet

51000 Rijeka, Ivana Filipovića 4, Hrvatska

Tel: 00 385 51 355 111

E-mail: stipe@efri.hr

PROCJENA ZATEČENOG STANJA U PROFESIONALNOJ SPORTSKOJ ORGANIZACIJI NA TEMELJU ODABRANIH FINANCIJSKIH POKAZATELJA (na hipotetskom primjeru)

Danijela Bonacin¹, Mujo Dacić² i Dobromir Bonacin³

¹ Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, BiH

² BSC, Sarajevo, BiH

³ Kineziološki fakultet Univerziteta u Travniku, BiH

Stručni rad

Sažetak

Za potrebe ovog rada formiran je **hipotetski primjer** u kojemu glavni menadžer tek dolazi u klub (sportsku organizaciju) i zatiče određeno stanje, o čemu mu je podneseno izvješće od strane stručnjaka za financijsko poslovanje. Na temelju **zatečenog stanja**, treba donijeti bitne odluke o tome na koji način poslovati dalje. Naravno da je za tako nešto potrebno poznavanje većeg broja parametara i mnogih uvjeta koji su do tog stanja doveli, ali se dio tih informacija može prikupiti «u hodu». Temeljne informacije, koje mogu osigurati barem početne odluke, ocrtavaju sliku kojom je moguće početi sistematično i ozbiljno planiranje. Pokazatelji o likvidnosti, zaduženosti, aktivnosti, ekonomičnosti, profitabilnosti, mogu pomoći zaključiti je li sportska organizacija u stanju, primjerice, podmiriti svoje kratkoročne obaveze, zatim do koje se granice financira iz tuđih sredstava, koliko učinkovito upotrebljava svoje resurse, koliko prihoda ostvaruje po jedinici rashoda, kako posluje itd.,... Krajnji cilj je zarada i eventualno vrhunsko sportsko postignuće, što bi trebalo ići «ruku pod ruku» jedno s drugim, a i omogućiti plasman sportskog proizvoda (rezultata, sportaša, brenda,...).

Cljučne riječi: financije, pokazatelji, sportska organizacija

Uvod

Današnji svijet je svijet brzine. Sve oko nas neprestano se mijenja; nova tehnologija, nova kultura i subkultura, novi ljudi,... Vrijeme postaje ključni faktor, sve smo ga više svjesni, kao što smo svjesni i vala informacija različitih vrsta koje nas bombardiraju ali nam, isto tako, omogućavaju snalaženje u tako promijenjenom prostoru. Sve to nužno mora ući u naš „plan za budućnost“ u cilju adekvatnog kvalitetnog aktivnog djelovanja jer nema rezultata bez aktivnosti niti ima kvalitetnih rezultata bez točnih i pravovremenih informacija. Ono što se u današnjem svijetu najviše cijeni je **dobit** – bilo koje vrste, stoga **su gospodarski tj. financijski pokazatelji među najvažnijima** ako želimo dobiti sliku o predmetu naših interesa. Naravno, za cjelovitu sliku potrebno je uzeti puno više parametara, no i ovako izdvojeni mogu dati sasvim pristojnu sliku o onome što nas zanima.

Cilj

Prilikom analiziranja sportske organizacije, nužno je prikupiti relevantne podatke o njenim poslovnim aktivnostima i operacijama. Ti podaci obuhvaćaju različite ekonomske i druge informacije od prepoznavanja karaktera posla kojim se poduzeće (sportska organizacija) bavi preko prošlosti poduzeća i karaktera njegovog menagementa sve do aktualnih planova i planova za budućnost.

No, prvi korak u analizi odnosi se na organizacijsku i poslovnu strukturu sportske organizacije. Kako bi se bilo koji problem riješio, potrebno je prije svega odrediti i izdvojiti temeljne stavke koji se tiču istog, a u svrhu pojašnjenja aktivnosti vođenih u procesu dolaženja do rezultata. Stoga je cilj ovog rada, putem određenih, odabranih parametara praćenja financijskog stanja u sportskoj organizaciji procijeniti zatečeno stanje u sportskoj organizaciji u svrhu donošenja adekvatnih odluka s krajnjim ciljem optimizacije funkcioniranja sportske organizacije.

Metode

Za potrebe ovog rada formiran je hipotetski numerički primjer u kojemu sportski menadžer prilikom dolaska u sportsku organizaciju zatiče određeno stanje. Financijski stručnjak mu predaje izvješće (Tablica 1.). Do rezultata se došlo uvrštavanjem podataka iz izvještaja, u postojeće formule korištenih pokazatelja. **Pokazatelj (engl. ratio)** u poslovnoj ekonomiji je **mjerilo** (instrument mjerenja količine neke kvalitete, primjerice rentabilnosti) i **mjera** (količina kvalitete, primjerice rentabilnosti kapitala od 5%) ekonomskih pojava i procesa, izražen u obliku relativnog broja. Pokazatelji imaju ulogu instrumenta istraživanja, odlučivanja, prosuđivanja, instrumenta spoznaje i praktičnog djelovanja.

Neizostavan su, a ponekad i jedini mogući instrument zadavanja ciljeva, poslovnog planiranja, kontrole i informiranja. Izbor pokazatelja rješava se na različite načine a koncepcija hijerarhije predupravljačkih veličina kao suvremeni način tumačenja poslovnih pojava i procesa podloga je za izbor relevantnih pokazatelja. Primjenom te koncepcije rješava se i pitanje međusobnog odnosa pokazatelja. (Bahtijarević-Šiber i Sikavica, 2001.). Slijedeći pokazatelji su smatrani bitnima za prepoznavanje slike stanja bitne za financijski menadžment sportske organizacije: Pokazatelji likvidnosti (eng. liquidity ratios) koji mjere sposobnosti poduzeća da podmiri svoje dospelje kratkoročne obveze. *Koeficijent tekuće likvidnosti* (može li sportska organizacija podmiriti svoje kratkoročne obaveze). *Koeficijent ubrzane likvidnosti* (može li sportska organizacija podmiriti dospelje obveze bez prodaje zaliha). Pokazatelji zaduženosti (eng. leverage ratios) koji pokazuju strukturu kapitala i načine na koje poduzeće (sportska organizacija) financira svoju imovinu. *Koeficijent zaduženosti* (koji je postotak imovine nabavljen zaduživanjem), *koeficijent vlastitog financiranja* (koliko je imovine financirano iz vlastitog kapitala), *odnos duga i glavnice* (ukazuje na moguće poteškoće pri vraćanju posuđenih sredstava i plaćanju kamata).

Pokazatelji aktivnosti (eng. activity ratios) mjere kako efikasno poduzeće upotrebljava svoje resurse. *Koeficijent obrta ukupne imovine* (koliko tvrtka uspješno koristi imovinu s ciljem stvaranja prihoda), *koeficijent obrta dugotrajne imovine* (koliko uspješno tvrtka koristi dugotrajnu imovinu s ciljem stvaranja prihoda), *kefificijent obrta kratkotrajne imovine* (efikasnost kojom poduzeće rabi kratkotrajnu imovinu za stvaranje prihoda, *koeficijent obrta zaliha* (koliko se puta zalihe obrnu u tijeku jedne godine). Pokazatelji ekonomičnosti (mjere odnos prihoda i rashoda). *Ekonomičnost ukupnog poslovanja* (odnos ukupnih prihoda i ukupnih rashoda), *ekonomičnost poslovnih aktivnosti* (odnos poslovnih prihoda i poslovnih rashoda), *ekonomičnost financiranja* (odnos financijskih prihoda i financijskih rashoda), *ekonomičnost izvanrednih aktivnosti* (odnos izvanrednih prihoda i izvanrednih rashoda). Pokazatelji profitabilnosti (rentabilnosti) pokazuju ukupnu učinkovitost poslovanja poduzeća. *Brutto marže profita* (odražava odnos cijene, obujma roba i troškova), *netto marža profita* ukazuje na sposobnost managementa u vođenju poduzeća, *stopa povrata imovine* (pokazuje kolika je intenzivnost imovine poduzeća), *stopa povrata glavnice* (pokazuje koliko novčanih jedinica dobiti poduzeće ostvaruje na jednu jedinicu vlastitog kapitala).

Rezultati

Tablica 1. Stanje koje je po svom dolasku zatekao novi top-menadžer

ZATEČENO STANJE	Iznosi
Zalihe (neprodano) =	300000
Kratkotrajna imovina =	100000
Dugotrajna imovina =	900000
Ukupna imovina = zalihe + kratkotrajna + dugotrajna =	1300000
Dugoročne obveze (kredit) =	500000
Kratkoročne obveze (plaće, grijanje,...) =	120000
Ukupne obveze (dugoročne + kratkoročne) =	620000
Glavnica (ukupna imovina - ukupne obveze) =	680000
Poslovni prihod (po osnovnoj djelatnosti) =	200000
Financijski prihod (reklame, ulaznice, sponzorstva, kamate, posudba, krediti...) =	50000
Izvanredni prihodi (prodali igrača neočekivano) =	40000
Ukupni prihodi =	290000
Poslovni rashodi (troškovi poslovanja) =	110000
Financijski rashodi (troškovi plaćanja, kamate,...) =	40000
Izvanredni rashodi (igrač prestao igrati) =	30000
Ukupni rashod =	180000
Brutto dobit (ukupni prihod - ukupni rashod) =	110000
Netto dobit (brutto dobit - porez npr. 30 %) =	77000

Na temelju navedenih pokazatelja (tablica 1 i 2) može se zaključiti da sportska organizacija kratkotrajnom imovinom ne može pokriti kratkoročne obaveze, što znači da je akutni prihod slab (KTL). Vidi se i da su zalihe relativno velike u odnosu na imovinu, što znači da je plasman slab, pa time i zarada (KUL). Moglo bi se kazati da je **likvidnost nezadovoljavajuća**. Zaduženost je također znatna (KZ) jer je vrijednost obaveza gotovo 50 % ukupne vrijednosti, pa je i koeficijent vlastitog financiranja nizak (KVF). Tako

se može kazati da je za pretpostaviti da je sportska organizacija «pokrivala» **svoje potrebe zaduživanjem**, što nikako nije dobro. **Pokazatelji aktivnosti, međutim, nisu tako loši**, jer ukupni prihod (290000) ipak može zadovoljiti određeni dio potreba, pa bi trebalo malo više poraditi na utvrđivanju uzroka prethodnih zaduživanja. **Ekonomičnost poslovanja**, pak, nije baš najbolja, za što su najvjerojatnije odgovorni visoki ukupni troškovi (180000) i među njima poslovni rashodi (110000).

Tablica 2. Financijski pokazatelji (svi su pokazatelji izraženi kao postoci)

Likvidnost (mogućnost plaćanja)		Ekonomičnost (efikasnost poslovanja)	
KTL (koeficijent tekuće likvidnosti)	83.33	EUP (ekonomičnost ukupnog poslovanja)	161.11
Kratkotrajna imovina	100000	ukupni prihod	290000
kratkoročne obaveze	120000	ukupni rashod	180000
KUL (koeficijent ubrzane likvidnosti)	-166.67	EPA (ekonomičnost poslovnih aktivnosti)	181.82
kratkotrajna imovina - zalihe	-200000	poslovni prihodi	200000
kratkoročne obaveze	120000	poslovni rashodi	110000
Zaduženost (ukupni dugovi)		EF (ekonomičnost financiranja)	125.00
KZ (koeficijent zaduženosti)	47.69	financijski prihodi	50000
ukupne obaveze	620000	financijski rashodi	40000
ukupna imovina	1300000	EIA (ekonomičnost izvanrednih aktivnosti)	133.33
KVF (koeficijent vlastitog financiranja)	52.31	izvanredni prihodi	40000
glavnica	680000	izvanredni rashodi	30000
ukupna imovina	1300000		
ODiG (odnos duga i glavnice)	91.18	Profitabilnost (mogućnost zarade)	
ukupne obaveze	620000	MP (marže profita)	37.93
glavnica	680000	brutto dobit	110000
		ukupni prihodi	290000
Aktivnost (raspoložive vrijednosti)		NMP (netto marže profita)	26.55
KOUI (koeficijent obrta ukupne imovine)	22.31	netto dobit	77000
ukupni prihod	290000	ukupni prihodi	290000
ukupna imovina	1300000	SPI (stopa povrata imovine)	5.92
KODI (koeficijent obrta dugotrajne imovine)	32.22	netto dobit	77000
ukupni prihod	290000	ukupna imovina	1300000
dugotrajna imovina	900000	SPG (stopa povrata glavnice)	11.32
KOKI (koeficijent obrta kratkotrajne imovine)	290.00	netto dobit	77000
ukupni prihod	290000	glavnica	680000
kratkotrajna imovina	100000		
KOZ (koeficijent obrta zaliha)	66.67		
poslovni prihod	200000		
Zalihe	300000		

Čini se također i da izvanredni i financijski prihodi igraju relativno malu, iako naglašeno pozitivnu ulogu u svemu. Konačno, **profitabilnost**, je osrednja i omogućava razmišljanje o novim modelima poslovanja, kako bi se iz funkcija organizacije izvukao maksimum. Očito je da netto dobit postoji, iako je relativno mala, pa samo temeljem dobiti nije moguće vraćati visoke obaveze iz prethodnih razdoblja.

Rasprava

Sport je sustavna ljudska aktivnost u kojoj dominira iskazivanje specifičnih vještina i znanja realizacije gibanja usmjereno ka postizanju nekog natjecateljskog sportskog rezultata. (Bonacin, 2006.) Sustav sporta u Hrvatskoj obuhvaća tjelesnu i zdravstvenu kulturu, natjecateljski sport, sportsku rekreaciju te kineziterapiju i sport invalida (Bartolucci, 2003.). Organizacijska struktura sporta sastoji se u formiranju različitih sportskih organizacija kao npr. **sportski klub, sportsko društvo, sportsko udruženje, sportski savez, savez sportova** (Malacko i Rađo, 2004.).

U suvremenom društvu sport ima značajnu društveno-ekonomsku ulogu kroz sva svoja područja. Humanističke funkcije očituju se kroz zdravstvenu, sociokulturnu, odgojno-obrazovnu, političku i druge. Ekonomski učinci ostvaruju se na makro i mikro razini. Na makro razini predstavljaju ukupne ekonomske vrijednosti koje sport generira na razini zemlje ili unutar gospodarske djelatnosti. Na mikrorazini ostvaruju se ekonomski učinci neposredno putem sportskih organizacija. Efekti sporta manifestiraju se i na proizvodnju i potrošnju sportskih proizvoda i usluga. (Bartolucci, 2003) Pojam **sportske organizacije** može se definirati kao sustav s upravljanjem kojim se ostvaruju određeni sportski ciljevi. Može se osnovati kao: **udruga** ili tzv. neprofitna organizacija (koja ima pretežno društveni karakter i koja profit ne upućuje akcionarima već ga zadržava i investira u razvoj sporta i same sebe pri čemu je profit je tu samo jedna od strategija dolaženja do cilja) ili kao **poduzeće** ili profitna organizacija tj. organizacija fizičkih lica, sportskih organizacija itd kojoj je najbitniji profit jer je profit cilj svakog biznisa.

Sportski rezultat tu je resurs za biznis – ulaznice, kupoprodaje sportaša, profit od marketinga, imidža i drugih tržišnih pojedinosti. **Osnovni cilj svake organizacije jest rentabilnost tj. profit ili dobit**, je izraz kojim se označuje novčani iznos koji ostaje vlasniku kapitala nakon podmirenja svih troškova i obveza (Bahtijarević-Šiber i Sikavica, 2001). Ukoliko je riječ o profitabilnoj organizaciji to joj je temeljni cilj, sve drugo je resurs. Ukoliko je riječ o neprofitabilnoj organizaciji, profit joj je nužan za opstanak, no u tom slučaju on je resurs a ciljevi su sportski rezultati te zadovoljavanje društvenih potreba. Stoga je **financiranje** istih ključna stvar u današnjem svijetu. Financijska analiza (engl. financial analysis) predstavlja značajno područje poslovne analize koje ima za cilj tumačenje financijskih informacija (izvještaja i drugih financijskih podataka o poduzeću), korištenje usporednih podataka (najčešće poduzeća iste djelatnosti, konukrenata), te analiza financijskih tržišta (istraživanje međuzavisnosti cijena dionica poduzeća, njegovih konkurenata i trendova na tržištu dionica) (Bahtijarević-Šiber i Sikavica, 2001.).

Financiranje sporta može biti iz **vlastitih izvora financiranja** - prihodi koje sportska organizacija dobije prodajom ulaznica, sklapanjem pravnih poslova sa medijskim kućama, drugim klubovima te proizvođačima sportske opreme, plasmanom igrača, itd. U slučaju **modela državnog financiranja** država izdvaja iz svog proračuna, no to sve više nestaje i javlja se samo kao dopunski izvor sredstava i samo za određene sportske programe. Država načelno podržava one sportove koji je prezentiraju prema vani, što se svodi na vrhunski sport. **Model financiranja sporta u sprezi s velikim privrednim korporacijama** svojstven je razvijenim kapitalističkim zemljama gdje jedna velika privredna korporacija ima svojevrni patronat nad sportskom granom. **Mješoviti model** je kombinacija prethodna dva tj. djelomično financira država ali uz angažiranje sredstava gospodarstva što je slučaj u RH. Samo određene potrebe u sportu financiraju iz proračunskih sredstava: vrhunski sport, pripreme vrhunskih sportaša te npr. programi iza djecu oštećena zdravlja.

Ostalo je prepušteno tržištu (Bartolucci, 2003). **Sportski menadžer** je nositelj procesa sportskog menadžmenta koji kroz taj proces osigurava funkcioniranje integralnog sustava sportske organizacije, prevodeći je iz jedne niže u željenu višu poziciju uz dominantno uvažavanje generalnih ciljeva sporta i sportske organizacije (Malacko, J., Rađo, I. 2004). Između ostalih znanja, sportski menadžer mora imati znanja iz financijskog menadžmenta. Mora razumijeti i moći procijeniti stanje sportske organizacije za koju je zadužen. Kad preuzme odgovornost za sportsku organizaciju on iz početnih informacija mora „vidjeti“ što dalje.

Zaključak i prijedlozi

U hipotetskom primjeru koji imamo, prijedlozi – mjere za bolju efikasnost, trebale bi ići u tri pravca: a) što je moguće prije trebalo bi smanjiti pritisak dugoročnih obaveza, jer bi se tako kompletno poslovanje uvelike rasteretilo, b) trebalo bi pokrenuti takvo poslovanje koje bi povećalo likvidnost, jer bi se time omogućila akumulacija kapitala, potrebna za sve segmente, a naročito za bonitet firme i eventualne ulagače, c) bitno treba smanjiti poslovne rashode u svim mogućim oblicima, kako bi se omogućilo povećanje brutto i netto dobiti. Ovi ciljevi bi se mogli realizirati npr. prodajom igrača i to prije svega malog broja (1 do 2) jako skupih, čime bi integritet ekipe ostao sačuvan, pa ne bi došlo do rezultatskog pada. Zatim bi trebalo u većoj mjeri otvoriti prostor za nove aktivnosti (najam, podnajam prostora, iznajmljivanje reklamnih panoa, izgradnja novog brenda, i sl.).

Konačno, trebalo bi smanjiti troškove npr. s manje prijateljskih utakmica ili turnira koji jako puno koštaju, a sportska funkcija im je upitna, iako se može ostaviti prostor za buduće slične akcije. Od prodaje suvenira ili blokova ulaznica za cijelu sezonu mogla bi se puniti dvorana a time bi i niz drugih manjih prihoda porastao (rekviziti, reklamne majice, prodaja pića i sl.). Čini se da je sasvim moguće, odgovarajućim postupcima bitno unaprijediti poslovni segment sportske organizacije, uz zadržavanje otprilike jednake razine sportskog postignuća u natjecanju.

Literatura

- Bartolucci, M. (2003) Ekonomika i menadžment sporta. Zagreb: Informator Zagreb i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Bahtijarević-Šiber, F. i Sikavica, P. (2001) Leksikon menadžmenta. Zagreb: Masmedia.
- Bonacin, D. (2006). Uvod u teoriju treninga. Kaštela: Vlastito izdanje.
- Malacko, J., i Rađo, I. (2004). Tehnologija sporta i sportskog treninga. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.
- * * * (2008) www.limun.hr.
- * * * (2008) www.wikipedia.ba

EVALUATION OF ACTUAL STATE IN PROFESSIONAL SPORT ORGANISATION BASED ON CHOSEN FINANCIAL INDICATORS (hypothetic example)

Summary

We formed a hypothetic example for the purpose of this article, in which a top- manager has just arrived to the club (sport organization) and found a certain state. He got a financial report only (from the financial expert) and based on that founded information he must decided about future ways of business. That obligation demand knowing a more parameters and conditions of causing that state, of course, but in situation like that we have to start with something. The founding information aloud us starting a systematic and serious planning. For example, liquidity ratios, indebted ratios, profitability ratios, activity ratio, economy ratios and more others helps us concluding about possibilities of dealing with short-terms obligations or about source of financial segments, or about quality of business process and so on. The highest goal is profit, a maximal sport results and throwing maximal sport results as a quality sport product through a market.

Key word: finance, ratio, sport organization

Primljeno: 18.01.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

Danijela Bonacin, BSc student

Univerzitet u Sarajevu

Fakultet sporta i tjelesnog odgoja

71000 Sarajevo, Patriotske lige 41, BiH

Tel: 00 387 30 517 824

E-mail: danijelab@sposci.com

FUNKCIONALNE PROMENE U TRENAŽNOM PROCESU VRHUNSKIH SPORTISTA

Ilona Mihajlović

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Novom Sadu, Srbija

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

Trenažnim procesom moguće je poboljšati tj. razviti sve funkcionalne i motoričke sposobnosti sportista u zavisnosti od ciljanog – željenog stanja. U zavisnosti od sredstava i ukupnog potencijala sportiste razvoj pojedinih sposobnosti, pa tako i funkcionalnih, mogu dostići željeni nivo. Kako je bitno koja trenažna sredstva koristimo za razvoj funkcionalnih sposobnosti, isto toliko, a možda i više, neophodno je precizno praćenje tih promena u trenažnom procesu. Praćenje trenažnog procesa, pogotovo u vrhunskom sportu, je prioritetni zadatak i struke i nauke. Sa takvim pretenzijama izvršeno je i ovo istraživanje na uzorku kvalitetnih sportista sa ciljem da se na osnovu antropometrijskih, kardiovaskularnih i metaboličkih parametara potvrde pretpostavke koje egzistiraju ili će egzistirati u sportskoj praksi.

Ključne reči: aerobna sposobnost, relacije, trenažni proces, sportisti.

Uvod

Danas u sportskoj praksi realizacija trenažnog procesa uglavnom se pojavljuju dva načina praćenja i to tzv. biološka kontrola i proces samokontrole. No, vrlo često se primenjuje i podela na tekuću i posleleapnu kontrolu trenažnog procesa. Otuda proces kontrole treniranosti i utvrđivanje njenog nivoa usmerena je generalno na utvrđivanje stanja organizama sportiste koji se razlikuje zavisno od vremena zadržavanja zamora posle napora.

Problem i cilj

Poznato je da je funkcionalna sposobnost sportiste odnos između nekog zahteva na organizam u celini ili neki njegov deo i kapaciteta za izvršenje istog. Drugim rečima, što je sposobnost za adaptaciju na promenjene uslove veća, to je funkcionalna sposobnost bolja.

Kako radnu sposobnost sportiste u velikoj meri uslovljava energetski potencijal, logično je da većina funkcionalnih testova kardiovaskularnog sistema služi za ocenjivanje efikasnosti takvih energetskih procesa.

U razradi cilja istraživanja i neposrednijem povezivanju predmeta i cilja istraživanja, postavljen je sledeći sistem hipoteza: H1 - na osnovu analize relacija između sistema kardiovaskularnih varijabli u odnosu na aerobnu sposobnost, moguće je dobiti statistički značajnu predikciju i izvršiti procenu utvrđivanja nivoa treniranosti sportista, H2 - na osnovu analize relacija između sistema metaboličkih varijabli u odnosu na aerobnu sposobnost, moguće je dobiti statistički značajnu predikciju i izvršiti procenu utvrđivanja nivoa treniranosti sportista.

Metode

Za ocenjivanje funkcionalnih promena u trenažnom procesu vrhunskih sportista, u našem istraživanju primenjena je baterija testova od 15 varijabli koje pokrivaju antropometrijski, kardiovaskularni i metabolički prostor. Uzorak ispitanika sačinjavaju 95 sportista članova jugoslovenske reprezentacije u odbojci, fudbalu, boksu i atletici.

Sistem antropometrijskih varijabli sačinjavali su:

- | | |
|------------------------------|------|
| 1. telesna visina (cm) | TLVS |
| 2. telesna masa (kg) | TLMS |
| 3. masno tkivo (%) | MSTK |
| 4. količina vode (l) | KOVO |
| 5. bazalni metabolizam (cal) | BAME |

Sistem kardiovaskularnih varijabli sačinjavali su:

- | | |
|---|------|
| 6. VO ₂ max (l/min) | VO2A |
| 7. VO ₂ max (ml/min/kg) | VO2R |
| 8. maksimalna FS (ud/min) | MFSR |
| 9. maksimalni O ₂ puls (ml/min/kg) | MO2R |
| 10. metabolički ekvivalent | MEEK |
| 11. maksimalni O ₂ puls (ml/min) | MO2A |
| 12. anaerobni prag - puls (ud/min) | ANPR |

Sistem metaboličkih varijabli sačinjavali su:

- | | |
|------------------------------------|------|
| 13. laktati u miru (mmol/l) | LAMI |
| 14. laktati - opterećenje (mmol/l) | LAOP |
| 15. laktati - oporavak (mmol/l) | LAOO |

Za svaku primenjenu varijablu izračunati su centralni i disperzioni parametn funkcija distribucija varijabli. Relacije između kriterijskih varijabli (VO₂A i VO₂R) i sistema kardiovaskularnih i metaboličkih varijabli (kao prediktorskih varijabli) utvrđene su primenom regresione analize.

Rezultati

U savremenom trenažnom procesu biohemijske metode ispitivanja služe kao jedan od najobjektivnijih i najefikasnijih načina kontrole efikasnosti trenažnog procesa u sportu. Isto tako, poznato je da su biohemijski efekti treninga dosta heterogeni u vremenu s obzirom na karakter biohemijskih procesa do kojih se dolazi u organizmu. Upravo zadaci biohemijskih istraživanja u sportu bitno se razlikuju u zavisnosti od gore nabrojanih problema koje treba rešiti, a to se tiče kako izbora osnovne strategije biohemijskih istraživanja, tako i određivanja funkcionalne orijentacije, karaktera i specifičnosti merenja koje se sprovodi. Uvažavajući tako definisan uzorak, u tabeli 1 i 2 prikazani su centralni i disperzioni parametri funkcija distribucija varijabli u našem istraživanju.

Na osnovu centralnih i disperzionih parametara kod muškog pola može se konstatovati da je grupa heterogena, izuzev varijabli TLVS (telesna visina). MFSR (maksimalna frekvencija srca) i ANPR (anaerobni prag), gde su koeficijenti varijacija relativno niski i dozvoljavaju da konstatujemo, da u principu, sportisti iz ovih sportova trebaju biti visoki, da im je anaerobni prag zadovoljavajući, pa je zbog toga i maksimalna frekvencija srca na zadatom opterećenju na korektnom nivou. Ostale varijable iskazale su veliki koeficijent varijacije, što se i očekivalo, budući da se radi o cikličnim i acikličnim sportovima, i da informativna vrednost pojedinih varijabli zahteva specifičnu autonomnost za ispunjavanje određenih takmičarskih aktivnosti.

Tabela 1 : Centralni i disperzioni parametri funkcija distribucija varijabli subuzorka muškog pola

Varijable	X	sd	min	max	KV	Interval	Power
TLMS	76.02	11.34	45.00	108.00	14.92	73.52	78.35
TLVS	183.64	9.28	162.00	204.00	5.05	181.59	185.55
MSTK	5.15	3.13	1.20	16.10	60.81	4.46	5.80
KOVO	51.59	7.69	29.00	70.00	14.90	49.89	53.17
BAME	2013.65	223.99	1358.00	2549.00	11.12	1964.12	2059.64
VO2A	4.42	0.74	2.45	6.08	16.81	4.25	4.57
VO2R	58.72	9.26	43.00	91.05	15.77	56.67	60.62
MFSR	194.21	2.40	187.00	195.00	1.24	193.68	194.70
MO2R	0.30	0.05	0.22	0.49	16.86	0.29	0.31
MEEK	16.80	2.80	12.30	26.30	16.69	16.18	17.37
MO2A	22.82	3.95	12.56	32.51	17.32	21.95	23.64
ANPR	170.65	5.62	160.00	185.00	3.29	169.41	171.81
LAMI	1.58	0.83	0.50	3.70	52.73	1.40	1.75
LAOP	8.30	3.13	3.00	16.50	37.75	7.61	8.94
LAOO	6.00	2.42	2.00	12.80	40.34	5.46	6.50

Tabela 2 : Centralni i disperzioni parametri funkcija distribucija varijabli subuzorka ženskog pola

Varijable	X	sd	min	max	KV	Interval	Power
TLMS	55.00	8.09	39.00	66.00	14.71	50.11	56.82
TLVS	167.92	6.42	159.00	180.00	3.82	164.04	169.37
MSTK	11.00	5.08	4.00	18.20	46.15	7.93	12.14
KOVO	35.54	5.01	25.00	42.00	14.10	32.51	36.66
GAME	1552.38	147.57	1234.00	1730.00	9.51	1463.18	1585.56
VO2A	2.76	0.63	1.85	4.03	2.3.00	2.37	2.90
VO2R	50.27	6.83	40.00	63.00	13.58	46.15	51.81
MFSR	128.00	0.00	198.00	198.00	0.00	198.00	198.00
MO2R	0.25	0.04	.20	0.32	13.94	0.23	0.26
MEEK	14.34	1.97	11.38	18.01	13.73	13.15	14.76
MO2A	14.00	3.17	9.34	20.35	22.63	12.09	14.71
ANPR	169.31	4.57	160.00	177.00	2.70	166.54	170.34
LAMI	1.86	0.40	1.00	2.60	21.66	1.62	1.95
LAOP	6.42	3.12	1.90	13.20	48.62	4.54	7.13
LAOO	4.64	2.12	1.70	9.20	45.64	3.36	5.11

Tabela 3: Regresiona analiza prediktorskog sistema kardiovaskularnih varijabli na kriterijsku varijablu maksimalne apsolutne potrošnje kiseonika

Varijable	R	PART-R	BETA	Q(BETA)
MFSR	-0.27	0.43	0.00	0.00
MO2R	0.57	0.73	0.53	0.02
MEEK	0.56	0.10	0.01	0.00
MO2A	0.99	0.99	0.00	0.00
ANPR	-0.21	0.10	0.00	0.61

(DELTA= .99, Ro= .99, Q=.00)

Tabela 4 : Regresiona analiza prediktorskog sistema kardiovaskularnih varijabli na kriterijsku varijablu maksimalne relativne potrošnje kiseonika

Varijable	R	PART-R	BETA	Q(BETA)
MFSR	-.31	.00	.05	.00
MO2R	.99	.95	8.72	.00
MEEK	.97	.18	.15	.00
MO2A	.59	.69	.04	.52
A.NPR	.09	.12	.02	.95

(DELTA= .99, Ro= .99, Q=.00)

Tabela 5 : Regresiona analiza prediktorskog sistema metaboličkih varijabli na kriterijsku varijablu maksimalne apsolutne potrošnje kiseonika

Varijable	R	PART-R	BETA	Q(BETA)
LAMI	0.00	0.03	0.10	0.39
LAOP	0.23	0.17	0.06	0.49
LAOO	0.28	0.12	0.08	0.09

(DELTA= .09, Ro= .30, Q=.06)

U tabeli 6 dati su rezultati regresione analize tj. uticaj i povezanost sistema prediktorskih metaboličkih varijabli na kriterijsku varijablu VO2R - maksimalna potrošnja kiseonika (relativna).

Tabela 6 : Regresiona analiza prediktorskog sistema metaboličkih varijabli na kriterijsku varijablu maksimalne relativne potrošnje kiseonika

Varijable	R	PART-R	BETA	Q(BETA)
LAMI	0.02	0.03	1.33	0.99
LAOP	0.10	0.17	0.84	0.60
LAOO	0.08	0.08	1.11	0.86

(DELTA= .01, Ro= .10, Q=.84)

Inspekcijom tabele 1 i 2, može se zaključiti, da se obe grupe u svim varijablama razlikuju jedna od druge pošto se intervali poverenja nigde ne poklapaju. U celini uzevši, možemo konstatovati da postojanje mnoštva lokalnih (diferencijalnih i jedinstvenih) kriterijuma, često protivrečnih, koji odlikuju pojedinačne strane pripremljenosti sportista.

To je u zavisnosti od vrste sporta, a vrlo često nisu kompatibilni. Na osnovu toga, rezultati centralnih i disperzionih parametara naših ispitanika u tabeli 1 i 2 imaju informativnu vrednost. U tabeli 3 dati su rezultati regresione analize, tj. uticaj i povezanost sistema prediktorskih kardiovaskularnih varijabli na kriterijsku varijablu VO2A - maksimalna potrošnja kiseonika (apsolutna). Po dobijenim rezultatima može se zaključiti da u regresionoj analizi kardiovaskularnog sistema varijabli na varijablu VO2A, sistem prediktorskih varijabli objasnio oko 99% (DELTA= .99) zajedničke varijanse između prediktorskog sistema i kriterijske varijable. Pri tome, koeficijent multiple korelacije iznosio je R= .99. Naravno, ovako visok procenat objašnjenog dela zajedničke varijanse i velika multipla korelacija daju statističku značajnost celog sistema (Q= .00). U pojedinačnim relacijama prediktora sa kriterijskom varijablom može se konstatovati, da su četiri od pet mogućih varijabli u sistemu dale statističku značajnost i to: maksimalna frekvencija srca - MFSR Q(BETA)= .00, a korelacija ovog prediktora sa kriterijem je R=-.27, zatim maksimalni kiseonički puls relativni - MO2R, Q(BETA)= .00, a korelacija R= .57, metabolički ekvivalent - MEEK, Q(BETA)= .00, korelacija R= .56 i maksimalni kiseonički puls apsolutni - MO2A, Q(BETA)= .00 i veoma visoka korelacija sa kriterijskom varijablom R= .99. Dakle, ove četiri varijable su najviše doprinele da ceo sistem kardiovaskularnih varijabli bude statistički značajan.

Rezultati regresione analize sistema kardiovaskularnih varijabli na varijablu VO2R prikazani su u tabeli 4. Iz tabele se može videti da je sistem prediktorskih varijabli objasnio vrlo visok procenat zajedničke varijanse između prediktorskog sistema i varijable VO2R i to 99% jer je DELTA= .99 i visoka multipla korelacija Ro= .99. Taj veliki procenat objašnjenog dela zajedničke varijanse je statistički značajan i to Q= .00. Kod pojedinačnih relacija prediktora sa kriterijskom varijablom, dale su statističku značajnost tri varijable i to: maksimalna frekvencija srca (MFSR) gde je Q(BETA)= .00, a korelacija ovog prediktora sa varijablom VO2R je R=-.31, maksimalni kiseonički puls - relativni (MO2R) gde je Q(BETA)= .00 a korelacija R= .99 i metabolički ekvivalent (MEEK) sa značajnošću Q(BETA)= .00 a korelacija sa kriterijskom varijablom R= .97. Prema tome, možemo zaključiti da su varijable MFSR, MO2R i MEEK varijable najviše doprinele da ceo sistem prediktorskih kardiovaskularnih varijabli bude statistički značajan. Rezultati regresione analize sistema metaboličkih varijabli na varijablu VO2A prikazani su u tabeli 5. Inspekcijom ove tabele može se konstatovati, da je sistem prediktorskih varijabli objasnio relativno mali procenat zajedničke varijanse između prediktorskog sistema i kriterijske varijable, tj. oko 9% (DELTA= .09). Koeficijent multiple korelacije iznosio je Ro= .30.

Taj procenat objašnjenog dela zajedničke varijanse je na ivici statističke značajnosti $Q = .06$ što znači da ceo sistem prediktorskih varijabli utiče na kriterijsku varijablu, ali to možemo konstatovati samo sa povećanim rizikom zaključivanja. Od pojedinačnih relacija prediktora i kriterijske varijable, ovoj slaboj značajnosti doprinosi jedino varijabla LAOO (laktati u oporavku) ali isto tako sa povećanim rizikom zaključivanja jer je $Q(BETA) = .09$, a korelacija $R = .27$. Iz ove tabele se može zaključiti da je sistem metaboličkih varijabli objasnio vrlo mali procenat ($DELTA = .01$) zajedničke varijanse između prediktorskog sistema i kriterijske varijable tj. oko 1%. Pri tome, multipla korelacija iznosila je $R_o = .10$. Taj mali procenat objašnjenog dela zajedničke varijanse nije statistički značajan jer je $Q = .84$. Naravno, ni pojedinačne relacije prediktora sa $VO2R$ nisu dale statističku značajnost $Q(BETA) = .99, .60, .86$.

Zaključak

Imajući u vidu složenost ocenjivanja nivoa treniranosti vrhunskih sportista, a uzimajući u obzir napred navedene činjenice, rezultati našeg istraživanja daju nam za pravo da damo sledeće zaključke:

Prvo, uzorak ispitanika izvučen iz populacije vrhunskih sportista je zbog specifičnosti navedenih sportova heterogen. Na osnovu centralnih i disperzionih parametara može se konstatovati, da sportisti iz ovih sportova trebaju biti visoki i da im je anaerobni prag zadovoljavajući. Iskazani su veliki koeficijenti varijacije što se i očekivalo, budući da se radi o cikličnim i acikličnim sportovima. Informativna vrednost pojedinih varijabli zahteva specifičnu autonomnost pri zaključivanju jer postoji mnoštvo lokalnih (diferencijalnih i jedinstvenih) kriterijuma, često protivrečnih koji odlikuju pojedinačne strane pripremljenosti sportista, u zavisnosti od vrste sporta, te oni vrlo često nisu kompatibilni. Dobijeni intervali poverenja u subuzorcima se nigde ne poklapaju, te se zbog toga obe grupe u svim varijablama razlikuju, što je i logično pošto su u subuzorcima ispitanici različitog pola.

Drugo, primenjeni sistem kardiovaskularnih varijabli, na osnovu prediktivnih vrednosti ukupnog sistema, koeficijenta multiple korelacije ($R = .99$) i visokog procenta objašnjenog dela zajedničke varijanse, daje statistički značajnu predikciju na apsolutnu maksimalnu potrošnju kiseonika $VO2A$ - kriterij ($Q = .00$). Sistem primenjenih prediktorskih

kardiovaskularnih varijabli objasmo je vrlo visok procenat zajedničke varijanse sa kriterijskom varijablom - relativna maksimalna potrošnja kiseonika $VO2R$ - ($DELTA = .99$ i $Q = .00$), te možemo zaključiti da su tri varijable (tabela 4) najviše doprinele da ceo sistem prediktorskih varijabli bude statistički značajan, te je potvrđena prva hipoteza - H_1 . Primenjeni sistem metaboličkih varijabli objasnio je relativno mali procenat zajedničke varijanse između prediktorskog sistema i kriterijske varijable - maksimalne apsolutne potrošnje kiseonika $VO2A$. Doduše, taj procenat objašnjenog dela zajedničke varijanse je na ivici statističke značajnosti ($Q = .06$) što znači da ceo sistem možemo prihvatiti samo sa povećanim rizikom zaključivanja. Sistem metaboličkih varijabli, kao prediktor, objasnio je vrlo mali procenat ($DELTA = .01$) zajedničke varijanse sa kriterijskom varijablom relativne maksimalne potrošnje kiseonika $VO2R$. Taj procenat objašnjenog dela zajedničke varijanse nije statistički značajan ($Q = .84$). Budući da primenjeni sistem metaboličkih varijabli nije dao očekivane prediktivne vrednosti, druga hipoteza - H_2 nije potvrđena.

Treće, analiza dosadašnjih istraživanja sadržaja sportskog treninga, kao i potrebni nivo za određeni rezultat, pokazala je da su oni relativno različiti. Pomenute razlike se odnose kako na sam karakter obrade, tako i na metodologiju koja je u njima primenjivana. Uzimajući u obzir upravo te činjenice, koje su bile dostupne autoru, uslovno možemo podeliti radove u četiri grupe koje integralno mogu da daju projekciju o efikasnosti trenažnog rada.

Četvrto, u našem istraživanju navedeni pokazatelji su izabrani zbog toga, što se preko njih manifestuju sve osnovne etape kiseoničkog režima, koje obezbeđuju efikasnost svake etape (atmosfera vazduh - pluća; pluća - krv; krv - tkiva).

Peto, rezultati našeg istraživanja pokazuju, da postoji tesna veza između zdravstvene stabilnosti i izdržljivosti tj. aerobne sposobnosti. Posebno su značajne adaptacione i kompenzacione sposobnosti treniranih atletičara-ki, gde je izdržljivost jedna od glavnih faktora za njihovu sportsku disciplinu.

Šesto, kod sportskih igara, na osnovu dobijenih rezultata, i specifičnosti sporta prevladava anaerobno-aerobni režim (odbojka, fudbal), te ocenjivanje nivoa treniranosti, na osnovu parametara koje smo primenili u istraživanju, je moguće primeniti samo segmentarno, u određenim pripremnim etapama godišnjeg ciklusa treninga.

Literatura

- Bergh, U., Sjodin, B., Foesberg, A., i Svedenhag, J. (1991). The relationship between body mass and oxygen uptake during running in humans. *Med Sci Sports Exercise*, 2, 205-211.
- Bompa, T. (2000). *Total training for Young Champions*. Illinois: York University.
- Bowerman, W., Freeman, W i Gambetta, L. (1998). *Trening jačine i snage, Atletika*. Zagreb: Gopal.
- De Vries, A.H. (1976). *Fiziologija fizičkih napora u sportu i fizičkom vaspitanju*. Beograd: Partizan.
- Jakonić, D. (2005). *Biološka antropologija sa osnovama sportske medicine*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Kukolj, M., Ugarković, D. i Matavulj, D. (1998). Motoričke osobine i motorička efikasnost u različitim uzrasnim periodima. *Fizička kultura* (1), 71-79.
- Milanović, D. (2004). *Teorija treninga: Priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita*. Zagreb: Fakultet fizičke kulture Sveučilišta u Zagrebu.
- Milanović, L., Jukić, I., Nakić, J i Ćustonja, Z. (2003). *Kondicioni trening mlađih dobnih skupina, Kondicijska priprema sportaša* (pp.54-61). Zagreb: Zagrebački velesajam.
- Željaskov C. (2003). *Osnove fizičke pripreme vrhunskih sportaša, Kondicijska priprema sportaša* (pp.20-25). Zagreb: Zagrebački velesajam.

FUNCTIONAL CHANGES IN TRAINING PROCES OF TOP-LEVEL SPORTSMEN**Summary**

Improving and developing of functional and motor abilities through training process is possible depending of final wanted state. Achieving wanted level of particular abilities depend of material possibilities and whole potential of the sportsman. Importance of choosing training resources for development functional abilities is obvious, but precise monitoring of changes is maybe more important. The monitoring of training process especially in high level sport has priority and it is a primary obligation for science and practice. The goal of this article is to confirm some suppositions (hypothesis) which exist or will be existing in sport practice.

Key words: *aerobic abilities, relations, training process, sportsmen*

*Primljeno: 07.05.2008 .
Prihvaćeno: 20.05.2008.
Komunikacija:
Prof.dr.Ilona Mihajlović
Univerzitet u Novom Sadu
Fakultet sporta i tjelesnog odgoja
Lovćenska 16, 21000 Novi Sad, Srbija
Tel.: +381(0)21 450 188
E-mail: fsfv@uns.ns.ac.yu*

DISKRIMINATIVNA ANALIZA MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI SPORTSKI AKTIVNIH I NEAKTIVNIH UČENIKA

Dragan Batričević

OŠ „Laza Kostić“, Novi Beograd

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

Na uzorku od 64 ispitanika učenika osnovnih škola u Beogradu, starih 14 i 15 godina ± 6 meseci, podeljenih na dva subuzorka, i to 32 sportista i 32 nesportista, primenjeno je 9 testova motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Cilj istraživanja je bio da se utvrde razlike u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima između sportista i nesportista. Problem istraživanja je bio da se ispita da li postoje statistički značajne razlike između ispitanika u motoričkim sposobnostima (eksplozivna snaga, sprinterska brzina, koordinacija) i funkcionalnih sposobnostima (vitalni kapacitet pluća, puls u miru, sistolni arterijski krvni pritisak i dijastolni arterijski krvni pritisak). Za analizu globalnih kvantitativnih veličina pojedinih varijabli i sistema varijabli, njihovih odnosa i hijerarhije (koje doprinose razlikovanju sportista i nesportista) korišćen je T-test za male nezavisne uzorke i kanonička diskriminativna analiza. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da se sportisti statistički značajnije razlikuju većim nivoom od nesportista u eksplozivnoj snazi, sprinterskoj brzini, vitalnom kapacitetu pluća, sistolnom i dijastolnom arterijskom krvnom pritisku.

Ključne reči: učenici, sportisti, nesportisti, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Uvod

Problem izbora metoda, sadržaja i organizacije trenažnog rada predstavlja stalni interes istraživanja, te se poslednjih godina vrše opsežna istraživanja kod nas i u svetu, da bi organizovana fizička aktivnost doprinela optimalnom razvoju antropoloških obeležja osoba oba pola na svim uzrastima, bez obzira na njihove sposobnosti i kvalitete. Ljudske sposobnosti i osobine mogu se najuspešnije razvijati u tzv. »senzibilnim fazama«.

Sa time se slaže veći broj autora (Stojanović 1987, Metvejev 2000, Spamer i sar. 2002, Višnjić i sar. 2004) ukazujući, da su to periodi ontogeneze kada se na osnovu prirodnih zakonitosti ostvaruje najznačajniji tempo razvoja određenih sposobnosti i osobina individue, povećaju adaptivne mogućnosti i stvaraju posebno povoljne pretpostavke za formiranje određenih motoričkih znanja.

Zato je poslednjih godina prisutan povećani interes uključivanja dece i adolescenata u sportsku aktivnost, jer je proces odrastanja, prema nekim istraživačima (Aoron i sar. 1995, Drabik 1996, Markus i sar. 2000, Malacko 2002, Stewart i sar. 2004), posebno osetljiv na mogućnost ispoljavanja negativnih uticaja. Problem ovog istraživanja je bio da se ispita da li postoje statistički značajne razlike u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima između sportista i nesportista, a zatim da se odredi koja od varijabli daje najveći doprinos utvrđenoj razlici.

Metode

Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 64 ispitanika, učenika osnovnih škola u Beogradu podeljenih na dva subuzorka, i to 32 sportista i 32 nesportista. Uzorak mernih instrumenata činili su motorički testovi za procenu dimenzije *eksplozivne snage* (skok udalj iz mesta MSDM, troskok iz mesta MTRS, bacanje loptice MBLP), *sprinterske brzine* (trčanje 50 m visokim startom TR50V, trčanje 20 m visokim startom TR20V, trčanje 20 m letećim startom TR20L) i *koordinacije* (okretnost u vazduhu OKVZ, koordinacija palicom KOPAL, okretnost na tlu OKNT).

Funkcionalne sposobnosti procenjivane su testovima: *puls u miru* (FPUMI), *sistolni arterijski krvni pritisak* (FTASMIN), *dijastolni krvni pritisak* (FTADMIN) i *vitalni kapacitet pluća* (FVKPL). Motorički testovi u ovom istraživanju uzeti su istraživanja Kurelić i sar. 1975, a testovi funkcionalnih sposobnosti prema preporuci Heimer i Medved 1997. Za obradu dobijenih podataka korišćen je T-test za male nezavisne uzorke i kanonička diskriminativna analiza. Podaci su obrađeni statističkim programom SPSS 12.0 i Statistikom 5.0.

Rezultati i diskusija

Analiza razlika motoričkih i funkcionalnih sposobnosti između grupa ispitanika ispitivana je T-testom

Tabela 1. Značajnost razlika motoričkih testova između grupa učenika sportista i nesportista

Varijable	Mean		T	P
	sportisti	nesportisti		
MSDM	189.03	162.00	4.62	.023*
MTRS	464.02	440.96	4.30	.028*
MBLP	320.80	264.30	3.80	.010*
TR50V	9.16	9.48	5.20	.042*
TR20V	4.03	4.16	3.60	.031*
TR20L	3.52	3.63	4.40	.020*
OKVZ	15.80	15.93	4.22	.061
KOPAL	13.12	13.37	5.30	.072
OKNT	13.30	13.94	4.60	.094

(Stupnjevi slobode - DF=74, T=t-test, p=verovatnost)

Tabela 2. Značajnost razlika funkcionalnih testova između grupa učenika sportista i nesportista

Varijable	Mean		T	P
	sportisti	nesportisti		
FPUMI	84.60	82.42	1.05	.083
FTASMIN	10.56	10.92	2.22	.060
FTADMIN	7.61	7.88	2.16	.074
FVKPL	3823.16	3492.78	3.82	.032*

(Stupnjevi slobode - DF=74, T=t-test, p=verovatnost)

Analizom dobijenih rezultata T-testa na Tabeli 1 može se zaključiti da je prisutna statistički značajna razlika u testovima kojima se procenjuje eksplozivna snaga (skok udalj iz mesta MSDM .023, troskok iz mesta, MTRS .028, bacanje loptice MBLP .010) i sprinterska brzina (trčanje na 50 m visokim startom TR50V .042, trčanje na 20 m visokim startom TR20V .031, trčanje na 20 m letećim startom TR20L .020). Kod testova koordinacije nisu utvrđene statistički značajne razlike između ispitanika sportista i nesportista. Analizom dobijenih rezultata T-testa na Tabeli 2 može se zaključiti da ispitanici sportisti imaju statističke značajno veći nivo vitalnog kapaciteta u odnosu na nesportiste. Kod testova koji mere frekvenciju pulsa u miru (FPUMI), sistolnog (FTASMIN) i dijasistolnog (FTADMIN) arterijski krvni pritisak nije utvrđena statistički značajna razlika između ispitanika sportista i nesportista.

Rezultati na Tabeli 3 ukazuju da je diskriminativna jačina motoričkih testova prikazan testom Wilks'-Lambda vrlo visoka (.580), što ukazuje da su razlike između ispitanika sportista i nesportista značajne (P-Level=.012). Koeficijent kanoničke korelacije (CR) ukazuje da je sa 46% objašnjena značajnost kanoničke funkcije, odnosno diskriminativnost funkcije. Objašnjeni koeficijent korelacije na ceo set motoričkih testova ima visoku vrednost (Chi-sqr=52.28). Analiza razlika motoričkih i funkcionalnih sposobnosti između grupa ispitanika ispitivana je kanoničkom diskriminativnom analizom.

Tabela 3. Značajnost izolovane diskriminativne funkcije motoričkih sposobnosti

Eigen	Wilks'	Chi	(CR)	df	P
.414	.580	52.28	.466	9	.012

(Eigen=korijen disk. jednačine, Chi=hi-kvadrat, CR=canonical correlation, P=verovatnost)

Tabela 4. Faktorska struktura izolovane diskriminativne funkcije motoričkih sposobnosti

Varijable	Root
MBLP	.521
MSDM	.516
MTRS	.512
TR20V	.483
TR50V	.478
TR20L	.466
OKVZ	.296
OKNT	.286
KOPAL	.274

Prikazani rezultati na Tabeli 4 ukazuju da najveći doprinos diskriminativnoj funkciji imaju motorički testovi eksplozivne snage i sprinterske brzine. Testovi fleksibilnosti nisu pokazali značajan doprinos diskriminativnoj funkciji motoričkih sposobnosti.

Tabela 5. Značajnost izolovane diskriminativne funkcije funkcionalnih sposobnosti

Eigen	Wilks'	Chi	(CR)	df	P
.374	.462	39.02	.322	4	.062

(Eigen=korijen disk. jednačine, Chi=hi-kvadrat, CR=canonical correlation, P=verovatnost)

Prikazani rezultati na Tabeli 5 ukazuju da je diskriminativna jačina funkcionalnih testova prikazan testom Wilks'-Lambda srednje visoka (.0462), što ukazuje da razlike između ispitanika sportista i nesportista nisu značajne (P-Level=.062). Koeficijent kanoničke korelacije (CR) ukazuje da je sa 32% objašnjena značajnost kanoničke funkcije, odnosno diskriminativnost funkcije. Objašnjeni koeficijent korelacije funkcionalnih testova ima vrednost 39.02. Međutim statistički značajnih razlika nema.

Tabela 6. Faktorska struktura izolovane diskriminativne funkcije funkcionalnih sposobnosti

Varijable	Root
FVKPL	.594
FTADMIN	.315
FTASMIN	.308
FPUMI	.203

Prikazani rezultati na Tabeli 6 ukazuju da najveći doprinos diskriminativnoj funkciji ima vitalni kapacitet pluća (FVKPL .594).

Ostali funkcionalni testovi (dijastolni FTADMIN .315 i sistolni FTASMIN .308 arterijski krvni pritisak i puls u miru FPUMI .203) nemaju značajan doprinos, jer njihove korelacije sa diskriminativnom funkcijom nemaju značajan doprinos funkcionalnim sposobnostima. Veći nivo motoričkih i funkcionalnih sposobnosti ispitanika sportista u odnosu na nesportiste, može se pripisati pored endogenih faktora, i pretežno egzogenim, tj. transformacionim procesima u sportskim klubovima i nastavi fizičkog vaspitanja u odnosu na nesportiste, koji su bili obuhvaćeni samo nastavom fizičkog vaspitanja. Poznato je, da je u trenažnom radu sa sportistima karakteristično postepeno povećanje opterećenja do gornje granice motoričko-funkcionalnih mogućnosti, što je omogućilo superkompenzacione procese kod svakog sportiste.

To je ii nače jedna od osnovnih funkcionalnih reakcija organizma na kojoj se zasnivaju adaptacioni procesi organizma, efekti i razvoj treniranosti.

Zaključak

Na uzorku od 64 ispitanika uzrasta 14-15 godina podeljenih na dva subuzorka (sportisti i nesportisti), primenjeno je devet motoričkih i četiri funkcionalna testa. Cilj istraživanja je bio da se utvrde razlike u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima između sportista i nesportista. Za utvrđivanje razlika između subuzoraka korišćen je T-test za male nezavisne uzorke i kanonička diskriminativna analiza. Rezultati su pokazali da se sportisti statistički značajno razlikuju većim nivoom motoričkih i funkcionalnih sposobnosti od nesportista.

Literatura

- Aaron DJ, Dearwater SR, Anderson R, Olsen T, Kriska AM, i Laporte RE. (1995). Physical activity and the initiation of high-risk health behaviors in adolescents. *Med Sci Sports Exerc.* 1995; 27: 1639–1645.
- Drabik, J. (1996). *Children i Sports Training*. Vermont: Stadion Publichig Companz.
- Heimer, S. i Medved, R. (1997). Funkcionalna dijagnostika treniranosti sportaša, *Međunarodno savetovanje, Zbornika radova* (23-44). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Kurelić N., Momirović, K., Stojanović, M., Radojević, Ž. i Viskić-Štalec, N. (1975). *Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine*, Beograd: Institut za naučna istraživanja. Fakultet za fizičku kulturu.
- Malacko, J. (2002). *Sportski trening*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- Marcus BH, Dubbert PM, Forsyth LH, McKenzie TL, Stone EJ, Dunn AL, Blair SN. (2000). Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychol.* 2000; 19 (1 suppl): 32–41.
- Matvejev, L.P. i Ulaga, S. (2000). *Osnovi suvremenog sistema sportivnoj trenirovki*. Moskva: FIS.
- Spamer, E.J. i Caetzee, M. (2002). Varijable koje razlikuju talentirane od manje talentiranih mladih sportaša – komparativna studija. *Kineziologija*, 34 (2), 141-152.
- Stojanović, M. (1987). *Biologija razvoja čoveka sa osnovama sportske medicine*. Beograd: Fakultet za fizičko vaspitanje.
- Stewart JA, Dennison DA, Kohl HW, Doyle JA. (2004). Exercise level and energy expenditure in the Take 10! in-class physical activity program. *J Sch Health.* 2004; 74: 397–400.
- Višnjić, D., Jovanović, A. i Miletić, K. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

DISCRIMINATIVE ANALYSIS OF MOTOR AND FUNCTIONAL ABILITIES BETWEEN SPORT ACTIVE AND INACTIVE PUPILS

Summary

A total of 9 tests of motor and functional abilities were used on a sample consisting of 64 subjects, all of whom were elementary schoolchildren from Belgrade, aged 14 and 15 $\pm$ 6 months. Further the sample was divided into two sub-samples, consisting of 32 sportsmen and 32 non-sportsmen. The aim of the research was to determine the differences between the motor and functional abilities of sportsmen and non-sportsmen. The subject matter was the question of whether there were any statistically significant differences between the subjects in terms of motor abilities (explosive strength, sprint speed, coordination) and functional abilities (vital lung capacity, resting heart rate, systolic arterial blood pressure and diastolic arterial blood pressure). For the purpose of analyzing the global quantitative values of certain variables and systems of variables, the relationships between them and their hierarchy (which contribute to the differences between sportsmen and non-sportsmen), the T-test was used for small independent samples, as well as the canonical discriminate analysis. The results of this research indicate that sportsmen are at a much higher level than non-sportsmen when it comes to explosive strength, sprint speed, vital lung capacity, systolic and diastolic arterial blood pressure, and that the difference between them is statistically significant.

Key words: *pupils, sportsmen, non-sportsmen, motor and functional abilities*

Primljeno: 22.04.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

mr.Dragan Batričević

University of Novi Sad

Faculty of Sport and Physical Education

Lovčenska 16, 21000 Novi Sad, Srbija

Tel.: +381(0)21 450 188

E-mail: fsfv@uns.ns.ac.yu

ETIKA U SPORTU

Azra Kozarčanin

Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

Stručni rad

Sažetak

Rekreacija, igra i takmičenje su glavni segmenti sporta koji je opet, dio fizičke kulture. Takmičenje predstavlja motivaciju za cijelu ekipu kao i za sportistu kao pojedinca, pa dakle, takmičenje je stvar etike i slobode u sportu. P. de Couberten je smatrao da „Fair play” (u prijevodu s engleskog: poštena igra) ima specijalno mjesto u sportu i etici. „Svi ljudi su rođeni slobodni i imaju isti dignitet i jednaka prava” – stoji u Deklaraciji o ljudskim pravima Ujedinjenih Nacija. Sloboda u izboru sporta.

Ključne riječi: etika, sport, sloboda, igra, takmičenje, pravila, motivacija, sportista

Uvod

Sport kao forma fizičke kulture obuhvata rekreaciju, igru, takmičenje. U tom kontekstu sport je neizbježno sastavni dio društva i društvenih procesa. Karakteristično obilježje za svako društvo ogleda se u organizovanom životu članova zajednice, zatim, u društvenom položaju koji imaju članovi društva kao i u odgovarajućoj svijesti članova društva. Ovo se odnosi ne samo na materijalnu sferu nego i druge aspekte društvenih odnosa, oblike društvene svijesti, procese u društvu – pozitivne i negativne. U tom kontekstu nameću se i pitanja:

- Zašto je sport uticajan a i značajan u društvu?
- Da li su prisutne veze između sporta i drugih oblika kulture?
- Kako i zašto se sport razvio u pravcu sportske industrije i komercijalizacije?
- Da li se na sportskim manifestacijama poštuje fer-play?
- Da li je sloboda izbora sporta u svakom društvu prisutna?
- Da li društvena stratifikacija – slojevitost ima uticaj na sport?

Kineziološka sociologija ili sociologija sporta odgovor na ova pitanja traži u sportskom događaju kojeg čine:

- sportisti - akteri
- trener, sudija, sportisti, posrednici, itd.
- publika (aktivna, pasivna), tj. navijači.

Sport je tijesno vezan za čovjekove potrebe izražene u igri, kretanju, takmičenju, komunikaciji, dominantnom statusu i naravno, grupnoj identifikaciji. Poznati teoretičar Rože Kajoa sport posmatra kao igru: „ igre ostavljaju dubok pečat na razne tipove društva, pokaži mi koju igru igraš pa ću ti reći ko si“ (Kajoa, 1965.). Međutim, sport je neminovno u kontekstu etike i pravila koja su temeljna za svaku sportsku manifestaciju, jer posebno vrhunski sport vrlo često je instrumentaliziran sa prisustvom makijavelističkog ponašanja.

Takvo ponašanje u okviru mimoilaženja etičkih normi dovodi do poremećaja u sportu, do prisustva negativnih društvenih formi. Negativni odnosi izražavaju se u nasilju, nepoštivanju pravila, dopinga kao tihom vidu nasilja, mržnji, konfliktu, itd.

Sport danas

U savremenim uslovima parcijalni interesi često se predstavljaju kao opšti, stvara se ambijent da se pobjegne od odgovornosti što dovodi do hijerarhijskih odnosa tj. stratifikacije-slojevitosti a sve to uslovljava poremećaje u sportu. Naime, takmičenje bez kojeg sport ne bi imao svoju svrhu jer takmičenje predstavlja motivaciju i za sportistu i za sportsku ekipu. Dakle, u tom kontekstu je pitanje etike i slobode u sportu, posebno u vrhunskom sportu. Sportski moral ili etika u sportu predstavlja specifičnu svijest o ponašanju u procesu takmičenja, trenažnog procesa, zatim publika-sportisti i publika-sportska manifestacija. Sociologija sporta moral posmatra kao standard društvenog ponašanja sa ciljem da norme, pravila prihvate ne samo sportisti nego i treneri, sudije, publika i ostali. Dakle, etika kao naučna disciplina ima dvojako značenje, prvo, etika je filozofska disciplina a drugo to je skup pravila, normi o ponašanju ljudi što ih formira društvena grupa ili zajednica. U tom smislu moral se spoznaje sa aspekta globalnog društva odnosno društvene zajednice, kao cjeline. Za razliku od teorijske etike „praktična ili normativna etika ima za cilj da ne objašnjava postojeća moralna shvatanja već da formulira i utvrđuje principe i pravila na temelju kojih se trebamo rukovoditi u svakodnevnom ponašanju i djelovanju“ (Pavičević, 1974). Značajna su tri bitna elementa morala: moralna norma, moralni sud i moralna sankcija. Što čini sadržinu ovih elemenata? Moralni sud ogleda se u pozitivnom ili negativnom stavu o učinjenom djelu a moralna norma sadrži pravilo kako se treba ponašati u duhu postojećeg morala.

Moralna sankcija znači kaznu koja se izriče prema pojedincu ili grupi. U ovom smislu pomenimo Kantov etički koncept koji porijeklo moralnih principa, koji su čovjeku kao kategorički imperativ, nalazi u ljudskom umu. Moralni sudovi po Kantu su apriorni pa prema tome „etika mora proizlaziti iz deontoloških pojmova kao primarnih zahtjeva uma čija se sloboda iskazuje ne samo željama i htijenjima nego i djelovanjem“ (Muminović, 1989). Moral može da se manifestuje kao individualni, grupni ili društveni, odnosno etika kao filozofska nauka o moralu “stoji iznad svake forme pozitiviteta“ i propitije principe na kojima se temelji dati moralni sistem“ (Tanović, 1973). Etika kao filozofska disciplina ima zadatak da utvrdi porijeklo morala kao fenomena, tj. kao duhovnog bitka analizirajući temeljne etičke pojmove, vrlina i dužnost, dobro i zlo, sloboda i odgovornost, moralna norma i moralni sud, itd. Dakle, u ovom kontekstu postavljamo i pitanje etike i slobode posebno u vrhunskom sportu. Fair-play barona Kubertena (osnivača modernih olimpijskih igara i autora himne za olimpijske igre) ima svoje posebno značenje u kontekstu etike u sportu. Sport kao sistem vrijednosti u društvenim odnosima treba da sadrži sistem normi ponašanja sa ciljem da uredi odnose u svim segmentima života i rada. Sportski moral ili etika u sportu predstavlja specifičnu svijest o ponašanju u procesu takmičenja, vježbanja itd. Sociologija sporta kao i filozofija sporta moral posmatra kao standard društvenog ponašanja sa ciljem da norme, pravila i ponašanja prihvate ne samo sportisti nego i treneri, sudije, publika i drugi. Razvojem fizičke kulture i sporta utemeljile su se norme, pravila ponašanja koja su samo za tu oblast važeća, te u tom smislu značajna su dva oblika moralnih pravila koja su bitna u međunarodnom sportu. Prvi “Sportski manifest“ Međunarodnog savjeta za fizičko vaspitanje pri Ujedinjenim nacijama, ističe etički aspekt morala. Ovaj aspekt ogleda se u slijedećem: sport je fizička aktivnost koja ima karakter igre i borbe pri čemu se moraju poštivati sportska pravila, treba da bude „fer pley“ odnos, zatim, sport može da predstavlja susrete među ljudima uz solidarnost, sportski ideali treba da budu istina i korektan odnos. Drugi oblik moralnih normi kodeks ponašanja pod nazivom „Fair play“ čiji je osnivač Pierre de Couberten (Pjer de Kuberten). Kodeks sadrži slijedeća pravila, norme:

- razvijanje korektnih, drugarskih odnosa među sportskim suparnicima,
- poštivanje pravila i sudijskih odluka,
- razvijanje aktivizma da bi se oplemenila sportska borba u takmičenju,
- usklađivanje ličnih potreba i interesa sa potrebama i interesima ekipe kluba, reprezentacije,
- razvijanje antikolonijalnog, antirasističkog, antinacionalističkog stava u širim sportskim takmičenjima.

Dakle, etika-moral u sportu je neizbježan fenomen, te u tom kontekstu treba da uskladi odnose koji se javljaju u vidu negativnih procesa kao što je npr. korupcija, lažni amaterizam, elitizam, itd. Potrebno je prevazići sve te negativne pojave a da se poštuju principi etike naći usredsrediti pažnju na razvoj sporta kroz igru, rekreaciju, sportsko navijanje, isticanje sportskih principa, sportskih dostignuća, itd.

Sport koji pruža mogućnost sportisti da iskaže svoje osobine, može da bude poprište ljudskih pobjeda, slave, ali isto tako može da bude polje degradacije, dehumanizacije, makijavelističkog ponašanja, nasilja. Naime, u sportu postoje imperativi koji ne doprinose autonomiji ličnosti sportiste, zadovoljstvu vježbanja, jer imaju zahtjev za prinudom, zapovijesti (od strane trenera), zatim sankcije koje mogu biti različito primjenjene, itd. Vaspitno-obrazovni proces koji ima za cilj usvajanje sportskih normi-pravila, pozitivnih vrijednosti i znanja, sportskih navika sa sportskim interesom i vježbom, daje mogućnost prevazilaženja negativnih pojava u sportu. Postavlja se pitanje: kako se manifestuje sloboda u sportu?

Zaključak

Sa sociološkog aspekta može se posmatrati u ponašanju sportiste u toku treninga, utakmice, korištenja slobodnog vremena, zatim, u ponašanju massmedija prema sportskim manifestacijama, sportistima, sportskim ekipama, itd. Naravno, iz ovoga slijede i pitanje: da li je kriza u sportu ili kriza morala zahvatila i informativne medije? Nažalost, vrlo često smo svjedoci da mediji posebno „žuta štampa“ krše pravo sportista na vlatiti identitet što daju pogrešne informacije tj. pogrešnu sliku o ličnosti sportiste. Neobjektivne, jednostrane informacije dovode do raspaljivanja navijačkih strasti, nasilja na sportskim terenima i van njih. Dakle, urbanizacija i industrijalizacija uslovlili su nastanak masovne kulture a to je uslovlilo i masovnu komunikaciju.

Ovakav način komuniciranja omogućio je da ljudi učestvuju u najraznovrsnijim i najspektakularnijim sportskim događajima, da prate komentare, izvještaje sa utakmica. U takvim relacijama je i sloboda praćenja sportskih događaja. Kriza morala je fenomen prisutan u svakom društvu, karakterističan i za pojedinca, društvenu grupu ili društvenu zajednicu.

Uzroci ove pojave su različiti – ekonomski, politički, društveni itd. Isto tako utilitarizam – stav u etici kojem je „koristi osnovni princip i kriterij moralnog djelovanja“, može da bude prisutan i u sportu iako je karakterističan za savremeno potrošačko društvo. I na kraju „svi se ljudi rađaju slobodni i imaju isto dostojanstvo i ista prava“ (čl. 1. Opšte Deklaracije o pravima čovjeka UN)

Literatura

- Kajoa, R. (1965). *Igre i ljudi*. Beograd: Nolit.
Muminović, R. (1989). *Ethos i ljudsko bivstvovanje*. Sarajevo: Veselin Masleša.
Pavičević, V. (1974). *Osnovi etike*. Beograd: BIGZ.
Tanović, A. (1973). *Etika i politika*. Sarajevo: Svjetlost.
*** Opšta Deklaracija o pravima čovjeka UN, čl. 1.
*** Sportski manifest Međunarodnog savjeta za fizičko vaspitanje pri UN

ETHICS IN SPORT**Summary**

Recreation, game and competition are main parts of sports which is part of physical culture. Competition represents motivation for the team and for the sportsman as an individual, by that, competition is a matter of ethics and freedom in sports. "Fair Play" P. de Couberten has its special place in sports and ethics. „All people are born free and have same dignity and same rights“ – taken from UN's Declaration of human Rights. Freedom in sports choice.

Key words: *ethics, sport, freedom, game, competition, rules, motivation, sportsmen*

*Primljeno: 28.04.2008.
Prihvaćeno: 11.05.2008.
Komunikacija:
Prof.dr.Azra Kozarčanin
Univerzitet u Sarajevu
Fakultet sporta i tjelesnog odgoja
Patritotske lige 41, 71000 Sarajevo, BiH
Tel.: +387(0)33 213 602
E-mail: akozarcanin@fasto.unsa.ba*

ODNOS ŽENA PREMA AEROBIKU KOJI SE PRIMENJUJE NA ČASU REKREATIVNOG TELESNOG VEŽBANJA U FITNESS CENTRIMA

Bojan Jorgić

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Novom sadu, Srbija

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

Raznovrsni programi aerobika omogućuju: zadovoljenje potrebe za fizičkim vežbanjem, očuvanje zdravlja, smanjenje psihičke napetosti i pravilno korišćenje slobodnog vremena. Pozitivan odnos prema fizičkom vežbanju omogućuje uključivanje što većeg broja žena u raznovrsne programe aerobika. Cilj ovog istraživanja je utvrđivanje odnosa prema aerobiku kod žena koje redovno vežbaju različite programe aerobika u fitnes centrima. Uzorak ispitanika je činila 81 žena koje redovno vežbaju aerobik u fitnes centrima „2M“ i „Trim kabinet“ iz Niša. Za prikupljanje podataka korišćena je anketa sa 12 pitanja. Rezultati istraživanja su pokazali da najveći broj ispitivanih žena ima pozitivan odnos prema aerobiku.

Ključne reči: *žene, odnos prema aerobiku, programima aerobika*

Uvod

Čovek kao društveno i biološko biće u toku svog istorijskog razvoja uvek je težio pronalaženju što adekvatnijih i boljih uslova za svoj život i rad. U toku istorijskog razvoja došlo je do smenjivanja različitih epoha i društvenih sistema. Tako danas živimo u modernom dobu sa savremenim uslovima života i rada. Ti savremeni uslovi uz sve blagodeti koje napredak nauke i tehnike donosi čoveku, ipak ugrožavaju njegovu biološku prirodu. Tako je došlo do ozbiljne protivurečnosti savremene civilizacije.

Ona čoveku sa jedne strane obezbeđuje povećanje životnog standarda, brz razvoj materijalne proizvodnje uz smanjenje fizičke aktivnosti, povoljne uslove za brži kulturni razvoj, veću količinu slobodnog vremena, a sa druge strane zbog nedostatka fizičke aktivnosti (hipokinezije) ugrožava njegovu biološku strukturu (Vučković, 1999). Razvoj kibernetike i automatizma na radnom mestu u mnogome je izmenio karakter čovekove fizičke aktivnosti. Tako rad u uslovima automatizovane proizvodnje postaje lišen dinamičkih mišićnih naprezanja a sve se više zahteva brzina i preciznost pokreta, uz veliku koncentraciju pažnje i veliko čulno naprezanje. U toku svakodnevnog ritma motorna aktivnost i fizičko angažovanje čoveka se svodi na minimum, ali se uporedo do maksimuma povećava njegova nervna napetost.

Nedovoljna i neadekvatna fizička aktivnost smanjuje funkcionalne sposobnosti mnogih organskih sistema, pre svega srčano-sudovnog i disajnog, a nervna napetost dovodi do raznih psihičkih obolenja. Takvo stanje dovodi do smanjenja radne sposobnosti ljudi i do narušavanja njihovog telesnog i psihičkog zdravlja.

Pored hipokinezije (nedostatak kretanja) kao jedne od tekovina savremene civilizacije imamo i problem pravilnog korišćenja slobodnog vremena odnosno dokolice. Čovek svoje slobodno vreme može koristiti za zadovoljenje svojih potreba za kretanjem, kroz primenu različitih oblika fizičkog vežbanja, i time može poboljšati funkcionalne sposobnosti svog organizma. Kreativnost kao bitna odlika čoveka, u uslovima automatizovane proizvodnje svedena je na minimum. Primenom odgovarajućih aktivnosti u slobodnom vremenu kreativnost i stvaralačke sposobnosti dolaze do izražaja. Takođe u slobodnom vremenu, primena oblika fizičkog vežbanja koji okupljaju veći broj ljudi, omogućuje se druženje i lakša socijalizacija ličnosti u društvu, nasuprot otuđenosti koja je takođe jedan od negativnih produkata savremene civilizacije. Programi aerobika koji se primenjuju u fitnes centrima omogućavaju aktivno i kreativno provođenje slobodnog vremena uz zadovoljenje potrebe za kretanjem.

Programi aerobika

Aerobik je veoma popularan i široko prihvaćen program telesnog vežbanja u celom svetu i to naročito kod žena. Sam termin aerobik je u stvari popularan naziv za aerobnu gimnastiku koju je razvila poznata glumica Džejn Fonda, kroz svoj program vežbanja pod nazivom „Workout“. Aerobik (aerobna gimnastika) je program telesnog vežbanja koji se sastoji od plesnih koraka, vežbi oblikovanja i vežbi sa otporom koje se izvode uz odgovarajuću muzičku pratnju (Stojiljković i sar., 2005). Danas se u fitnes centrima primenjuju različiti oblici aerobika u zavisnosti od toga da li se vežba sa ili bez rekvizita, zatim od uzrasta vežbača, kao i u zavisnosti od prostora za vežbanje.

Za sve programe aerobika je karakteristično da se izvode uz odgovarajuću muzičku pratnju koja određuje tempo odnosno intezitet vežbanja što je veoma važno za pravilno doziranje opterećenja. Ukoliko se pravilno primenjuju programi aerobika uspešno doprinose: poboljšanju rada kardiovaskularnog i disajnog sistema (efikasnijem radu srca, boljoj cirkulaciji krvi, boljoj ventilaciji pluća i njihovoj boljoj propustljivosti za kiseonik, jačanju disajnih mišića, itd), razvijanju elastičnijih i snažnijih mišića, povećanju pokretljivosti u zglobovima, sniženju krvnog pritiska i sniženju količine holesterola u krvi, boljoj koordinaciji i lakoći pokreta, boljoj ravnoteži, većoj spretnosti i okretnosti, normalizaciji telesne težine uz smanjenje potkožnog masnog tkiva, povećanju izdržljivosti i većoj otpornosti na zamor.

Programi aerobika takođe ostvaruju pozitivne efekte i na poboljšanje psihičkog stanja ličnosti. Ovi efekti se ostvaruju kroz: prevenciju i otklanjanje psihoemocionalne napetosti, poboljšanje opšteg raspoloženja, prevenciju i sniženje uznemirenosti i razdražljivosti, povećanje tolerancije i otpornosti na psihički i fizički stress, otklanjanje ili ublažavanje depresivnih stanja.

Problem i cilj

U savremenim uslovima života i rada javljaju se karakteristični problemi, a to su: hipokinezija (nedostatak kretanja), povećana psihička napetost i problem pravilnog korišćenja slobodnog vremena. Ovo je naročito izraženo u velikim gradskim sredinama. U rešavanju ovih problema važnu ulogu ima rekreacija, sa svojim mnogobrojnim sadržajima i programima telesnog vežbanja. Jedan od tih sadržaja su svakako raznovrsni programi aerobika koji se primenjuje na časovima rekreativnog telesnog vežbanja u fitness centrima, a koji su naročito popularni kod žena. Polazeći od toga postavili smo problem i cilj ovog istraživanja. **Problem** ovog istraživanja je odnos žena prema aerobiku, izražen kroz poznavanje i razumevanje njegovog značaja za očuvanje psihofizičkog zdravlja, smanjenje hipokinezije i pravilnog korišćenja slobodnog vremena u savremenim uslovima života i rada. **Cilj** ovog istraživanja je određen na osnovu postavljenog problema, a može se definisati kao utvrđivanje odnosa prema aerobiku kod žena koje redovno vežbaju različite programe aerobika u fitness centrima.

Metod rada

Uzorak ispitanika

U ovom istraživanju uzorak ispitanika je uzet iz populacije žena koje redovno vežbaju aerobik u fitness centrima "2M" i "Trim kabinet" u Nišu. Ukupan uzorak je činila 81 žena.

Prosečna starost ovih žena je 27 godina, pri čemu je najmlađa imala 18 a najstarija 51 godinu.

Postupak i tehnika istraživanja

U ovom radu korišćena je metoda sistematskog ne eksperimentalnog istraživanja, pri čemu je tehnika anketiranja korišćena za prikupljanje podataka od ispitanika. Anketa se sastojala od 12 pitanja koja su vezana za problem i cilj istraživanja. Ispitanicama su podeljeni anketni upitnici po završetku časa aerobika, sa zadatkom da ga popunjenog vrate pre sledećeg časa. Časovi aerobika se odvijaju šest puta nedeljno u trajanju od sat vremena. Od programa aerobika zastupljeni su High-low i Step Aerobik. Svaka od žena koja je učestvovala u istraživanju vežba najmanje mesec dana, tri puta nedeljno.

Rezultati i diskusija

Tabela 1. Stručna sprema ispitanica koje vežbaju

Stručna sprema ispitanica	broj žena	%
visoka školska sprema	26	32.1
viša školska sprema	5	6.2
srednja školska sprema	16	19.7
studenkinje	28	34.6
učenice	6	7.4
Ukupno ispitanica	81	100

Ispitanice u ovom istraživanju su različite stručne spreme. 32.1 % ima visoku, 6.2 % višu i 19.7 % ima srednju stručnu spremu. Pored toga 34.6 % ispitanica su studenkinje a 7.4 % idu u srednju školu. Ovako dobijeni rezultati nam ukazuju da žene vežbaju aerobik bez obzira na nivo obrazovanja. Što je veoma važno za uključivanje što većeg broja žena u programe aerobika kao jednog od oblika rekreativnog telesnog vežbanja koji se primenjuje u mestu stanovanja.

Tabela 2. Motivi za redovnim vežbanjem

Motivi za redovno vežbanje aerobika	broj odgovora	%
a) poboljšanje fizičke kondicije	50	30.9
b) želja za smanjenjem telesne težine	28	17.3
c) očuvanje telesnog i psihičkog zdravlja	46	28.4
d) smanjenje psihičke napetosti	22	13.6
e) druženje i sticanje novih poznanstava	8	4.9
f) privlačniji izgled za muškarce	2	1.2
g) pravilno i prijatno provođenje slobodnog vremena	6	3.7
Ukupno odgovora	162	100

Na pitanje o motivima zbog kojih su počele sa redovnim vežbanjem aerobika ispitanice su imale zadatak da zaokruže po dva odgovora.

Kao najčešći motiv navele su poboljšanje fizičke kondicije 30.9 %, zatim očuvanje telesnog i psihičkog zdravlja 28.4 %, želju za smanjenjem telesne težine 17.3%, smanjenje psihičke napetosti 13.6 %, druženje i sticanje novih poznanstava 4.9 %, pravilno i prijatno korišćenje slobodnog vremena 3.7 % i privlačniji izgled za muškarce 1.2 %. Potreba za kretanjem a samim tim i za telesnim vežbanjem, je biološka potreba koja izvire iz same prirode čoveka. Međutim objektivno postojanje potrebe neće uvek samo po sebi da pokrene čoveka na aktivnost da bi tu potrebu zadovoljio. Primer za to su ljudi koji se izrazito bave intelektualnim radom, starije osobe i nedovoljno informisane osobe o značaju rekreativnih aktivnosti. Ove osobe takođe imaju potrebu za kretanjem (fizičkom aktivnošću) ali se retko uključuju u programe rekreacije telesnim vežbanjem. Razlog za to je ne postojanje pravih motiva koji bi ih pokrenuli na fizičko vežbanje. Motivi izviru iz potreba i omogućuju njihovo zadovoljenje. Oni se nalaze između čoveka i neke aktivnosti, pokreću ga na tu aktivnost i omogućuju mu da je prihvati sa manje ili više angažovanja i zanosa. U savremenim uslovima života i rada najvažniji motivi koji pokreću na rekreativne aktivnosti i telesno vežbanje moraju biti usmereni na: očuvanje telesnog i psihičkog zdravlja, smanjenje psihičke napetosti, pravilno i prijatno provođenje slobodnog vremena i druženje. Dobijeni rezultati na tabeli 2. nam ukazuju da ovi motivi za telesnim vežbanjem postoje kod ispitanica.

Tabela 3. Redovno vežbanje aerobika i hipokinezija (nedostatak kretanja)

Uticaj na smanjenje hipokinezije i zadovoljenje vaše potrebe za fizičkom aktivnošću	broj žena	%
a) može u potpunosti	50	61.7
b) može u određenoj meri	31	38.3
c) ne može	0	0
d) ne znam	0	0
Ukupno ispitanica	81	100

Od ukupnog broja ispitanica njih 61.7 % smatra da im redovno vežbanje aerobika može u potpunosti pomoći u zadovoljenju njihovih potreba za fizičkom aktivnošću a 38.3 % smatra da im može pomoći u određenoj meri. Dok nijedna od ispitanica nije zaokružila odgovore ne mogu ili neznam. Dobijeni podaci na tabeli 3. nam ukazuju da veliki broj žena poznaje problem hipokinezije odnosno nedostatka fizičke aktivnosti koji je naročito izražen u velikim gradskim sredinama. Međutim sigurno je da samo vežbanje aerobika tri puta nedeljno ne može u potpunosti zadovoljiti potrebe za adekvatnom fizičkom aktivnošću, i to onom koja omogućava očuvanje čovekovog bića i njegovog psihičkog i telesnog zdravlja. Zato je potrebno vežbanje aerobika dopuniti i drugim oblicima rekreacije vežbanjem.

Aktivnostima kao što su: trčanje, vožnja bicikle, plivanje itd. Na osnovu toga možemo reći da 38.3 % ispitivanih žena poznaje vrednosti aerobika kada je u pitanju zadovoljenje potrebe za fizičkom aktivnošću, dok 61.7 % žena precenjuje njegovu vrednost u ovom pogledu. Zato je potrebno žene usmeravati i na druge oblike rekreativnih aktivnosti.

Tabela 4. Redovno vežbanje aerobika i kondicija

Doprinos poboljšanju vaše fizičke kondicije	broj žena	%
a) doprinosi u velikoj meri	73	90.1
b) delimično doprinosi	8	9.9
c) ne doprinosi	0	0
d) ne znam	0	0
Ukupno ispitanika	81	100

Od ukupnog broja ispitanica 90.1 % smatra da redovno vežbanje aerobika u velikoj meri doprinosi poboljšanju njihove fizičke kondicije, a 9.9 % smatra da doprinosi delimično. Dok nijedna od ispitanica nije zaokružila odgovore pod c i d. Sami programi aerobika su tako koncipirani da u velikoj meri doprinose poboljšanju fizičke kondicije pojedinca ili grupe, pri čemu je veoma važno pravilno doziranje opterećenja. Tako nam dobijeni podaci na tabeli 4. ukazuju da ispitivane žene poznaju vrednosti aerobika kada je u pitanju njegov uticaj na poboljšanje fizičke kondicije.

Tabela 5. Redovno vežbanje aerobika i zdravlje

Doprinos poboljšanju zdravlja	broj žena	%
a) doprinosi u velikoj meri	57	70.4
b) delimično doprinosi	23	28.4
c) ne doprinosi	0	0
d) ne znam	1	1.2
Ukupno ispitanica	81	100

Od ukupnog broja ispitanica 70.4 % smatra da vežbanje aerobika u velikoj meri doprinosi poboljšanju zdravlja, 28.4 % da delimično doprinosi, 0 % da ne doprinosi i 1.2 % ne zna odgovor na postavljeno pitanje. Vežbanje aerobika ostvaruje pozitivan uticaj na veliki broj organa i organskih sistema u čovekovom organizmu. Tako da aerobik u velikoj meri doprinosi očuvanju i poboljšanju zdravlja. Na osnovu dobijenih podataka na tabeli 5. možemo zaključiti da veliki broj ispitivanih žena (70.4 %) poznaje vrednosti aerobika u očuvanju i poboljšanju zdravlja.

Od ukupnog broja ispitanica 64.2 % smatra da vežbanje aerobika doprinosi smanjenju telesne težine, 28.4 % da dovodi do smanjenja masnih naslaga usled povećanja mišićne mase, bez gubitka na težini, 2.5 % smatra da ne može dovesti do smanjena telesne težine, a 4.9 % ne zna odgovor na pitanje.

Tabela 6. Redovno vežbanje i smanjenje težine tela

Uticaj na smanjenje telesne težine	broj žena	%
a) može u određenoj meri (par kg)	52	64.2
b) može da dovede do smanjenja masnih naslaga usled povećanja mišićne mase, bez gubitka na težini	23	28.4
c) ne može	2	2.5
d) ne znam	4	4.9
Ukupno ispitanica	81	100

Vežbanje aerobika može dovesti do smanjenja telesne težine i masnih naslaga. Da bi se to ostvarilo potrebno je uz vežbanje smanjiti unošenje hrane kako bi se energija za rad (vežbanje) trošila iz rezervi masti u organizmu. Dobijeni podaci na tabeli 6. nam ukazuju da ispitivane žene (92.6 %) poznaju uticaj aerobika na smanjenje telesne težine.

Tabela 7. Redovno vežbanje aerobika i smanjenje psihičke napetosti

Uticaj na smanjenje psihičke napetosti	broj žena	%
a) može u potpunosti	36	44.4
b) može u određenoj meri	44	54.4
c) ne može	1	1.2
d) ne znam	0	0
Ukupno ispitanica	81	100

Od ukupnog broja ispitanica 44.4 % smatra da vežbanje aerobika može u potpunosti dovesti do smanjenja psihičke napetosti, 54.4 % smatra da može u određenoj meri, a 1.2 % da ne može. Žena je danas izložena raznim stresnim situacijama na poslu, u saobraćaju, u kući itd. Takve stresne situacije neminovno dovode do psihičke napetosti a u najgorem slučaju i do raznih psihičkih obolenja. Vežbanje aerobika sigurno može dovesti do smanjenja napetosti ali samo u određenoj meri. Nastanak i smanjenje psihičke napetosti pre svega zavisi od međusobnog odnosa ljudi i sposobnosti adaptacije na različite uslove života i rada. Tako na osnovu rezultata na tabeli 7. možemo zaključiti da 54.4 % ispitivanih žena poznaje pravi uticaj aerobika kao sadržaja rekreativnih aktivnosti na smanjenje psihičke napetosti, 44.4 % precenjuje njegov uticaj a 1.2 % ne poznaje ovu vrednost aerobika. Samopouzdanje je jedan od značajnih normalnih konativnih faktora kojim se procenjuje mogućnost uspeha sportiste u različitim sportskim granama i disciplinama. Samopouzdanje je takođe veoma bitno za uspešno obavljanje različitih svakodnevni radnih obaveza. Uspešno izvođenje određenih pokreta i vežbi kao i savladavanje većeg opterećenja na času aerobika sigurno doprinosi povećanju samopouzdanja za svakodnevne obaveze.

Tabela 8. Redovno vežbanje i samopouzdanje za obavljanje svakodnevni radni obaveza

Doprinos u povećanju vašeg samopouzdanja za obavljanje svakodnevni radni obaveza	broj žena	%
a) doprinosi u potpunosti	35	43.2
b) doprinosi delimično	40	49.4
c) ne doprinosi	3	3.7
d) ne znam	3	3.7
Ukupno ispitanica	81	100

Na to nam ukazuju i rezultati na tabeli 8., 92.6 % ispitivanih žena smatra da im redovno vežbanje aerobika doprinosi delimično ili u potpunosti u povećanju njihovog samopouzdanja.

Na osnovu toga možemo zaključiti da veliki broj žena poznaje vrednosti aerobika, kao rekreativne aktivnosti, kada je u pitanju njegov uticaj na podizanje samopouzdanja.

Tabela 9. Redovno vežbanje aerobika i prijatno i pravilno korišćenje slobodnog vremena

Uticaj na prijatno i pravilno korišćenje slobodnog vremena	broj žena	%
a) omogućava	70	86.4
b) ne omogućava	4	4.9
c) ne znam	7	8.7
Ukupno ispitanica	81	100

Tabela 10. Redovno vežbanje i sticanje poznanstava i druženje sa nekim od osoba sa kojim vežbate

Doprinos u sticanju novih poznanstava i druženju	broj žena	%
a) da, upoznale smo se na aerobiku i nastavile druženje izvan časova aerobika	19	23.5
b) da, ali se družimo samo u toku časa aerobika	46	56.8
c) ne, ne družimo se osim pozdrava na početku i kraju	16	19.7
Ukupno ispitanica	81	100

Povećanje životnog standarda dovelo je do povećanja količine slobodnog vremena koje čovek može da koristi po sopstvenoj želji. Sa tim se javio i problem pravilnog korišćenja tok viška slobodnog vremena ili dokolice. Aerobik kao jedan od sadržaja rekreativnih aktivnosti sigurno omogućava pravilno i prijatno korišćenje slobodnog vremena. Na osnovu rezultata na tabeli 9. možemo zaključiti da veliki broj ispitivanih žena (86.4 %) poznaje vrednosti aerobika kada je u pitanju pozitivno korišćenje slobodnog vremena. Međutim 13.6 % ispitivanih žena smatra da aerobik nema tu vrednost ili ne zna za nju.

Zato je potrebno u većoj meri naglašavati ovu vrednost sadržaja rekreacije telesnim vežbanjem. Brz tempo života i rada doveo je do otuđenje čoveka od drugih ljudi i zatvaranje u krug najbliže porodice a sve češće i u samog sebe. Rekreacija omogućuje druženje i zbližavanje ljudi kroz primenu različitih programskih sadržaja i aktivnosti. Na to nam ukazuju rezultati na tabeli 10., 23.5 % ispitivanih žena je na časovima aerobika steklo prijateljice sa kojima se druži i izvan časova a 56.8 % razgovara, razmenjuje iskustva, i druži se u toku časa aerobika.

Zaključak

Ispitanice u ovom istraživanju su različitog stepena obrazovanja, a takođe su i različite starosti pri čemu najmlađa ima 18 a najstarija 51 godinu. Ovi podaci nam ukazuju da vežbanje aerobika podjednako prihvataju sve žene bez obzira na stepen obrazovanja i godine starosti. To je važna vrednost aerobika koja omogućava njegovu popularizaciju i širenje kod velikog broja žena. Pozitivan odnos prema nekoj aktivnosti omogućuje lakše uključivanje ljudi u tu aktivnost. Poznavanje i razumevanje pozitivnog uticaja i efekata aerobika na život žene (na njene potrebe i zdravlje) u savremenim uslovima života i rada, utiče na formiranje pozitivnog odnosa prema

takvom obliku rekreativnog telesnog vežbanja. Pored pozitivnog odnosa prema aerobiku javlja se i interes za telesnim vežbanjem, što su važni preduslovi za uključivanje što većeg broja žena u vežbanje aerobika. Dobijeni rezultati u ovom istraživanju nam ukazuju da najveći broj ispitivanih žena ima pozitivan odnos prema aerobiku kada su u pitanju njegovi efekti i uticaj na: smanjenje hipokinezije, očuvanje i poboljšanje zdravlja, poboljšanje fizičke kondicije, smanjenje telesne težine, smanjenje psihičke napetosti, povećanje samopouzdanja, pravilno i prijatno korišćenje slobodnog vremena, sticanje novih poznanstava. Međutim u ovom istraživanju postoji i manji broj žena koje ne znaju za ove efekte ili smatraju da se vežbanjem aerobika takvi efekti ne mogu postići. U rešavanju ovog problema važnu ulogu ima društvo. Zadatak društva je da različitim sredstvima javnog informisanja i propagande upozna građane sa različitim oblicima rekreacije telesnim vežbanjem i njihovim vrednostima, pa tako i sa programima aerobika.. Na osnovu svega navedenog možemo reći da je aerobik kao jedan od mnogobrojnih sadržaja rekreacije telesnim vežbanjem postao sastavni deo života naših žena u velikim gradskim sredinama.

Literatura

- Fajgelj, S. (2004). *Metode istraživanja ponašanja*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.
Milojević, A. (1995). *Psihologija sporta*. Niš: Grafika Galeb.
Rot, N. (1994). *Osnovi socijalne psihologije*. Beograd: ZUNS.
Stojiljković, S., Mitić, D., Mandarić, S. i Nešić, D. (2005). *Fitness*, Beograd: Unagraf.
Vučković, S. (1999). *Teorija i metodika rekreacije*. Niš: Grafika Galeb.

WOMEN RELATIONS ON AEROBIC APPLIED ON THE RECREATION EXERCISES IN FITNESS CENTRES

Abstract

Different programs of aerobic enable: satisfaction of the need for physical activity, keeping good health, increase of psychological tension, the right use of spare time. Positive attitude toward physical exercise make it possible to include larger number of women in different aerobic programs. The aim of this research was to establish what is attitude towards aerobic of the women who regularly exercise different aerobic programs in the fitness centers „2M“ and „Trim cabinet“ in Niš. A questionnaire which consisted of 12 questions was applied to gain data. The results of the research have shown that the largest number of women has positive attitude towards aerobic.

Key words: women, attitude towards aerobic, aerobic programs

*Primljeno: 22.04.2008.
Prihvaćeno: 11.05.2008.
Komunikacija:
Bojan Jorgić
Univerzitet u Novom Sadu
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
Lovćenska 16, 21000 Novi Sad, Srbija
Telefon: +381(0)21 450 188
E-mail: info@ffk.ni.ac.yu*

Prilog**ODNOS ŽENA PREMA AEROBIKU KAO SADRŽAJU REKREATIVNOG TELESNOG VEŽBANJA U FITNES CENTRIMA**

1. Ime i prezime (nije obavezno): _____
2. Godina rođenja: _____
3. Stepen vašeg obrazovanja: _____
4. Koji su vaši motivi odnosno zbog čega ste počeli da vežbate aerobik? (zaokružite dva odgovora)
 - a) radi poboljšanja fizičke kondicije
 - b) zbog želje da smanjim telesnu težinu
 - c) radi očuvanja telesnog i psihičkog zdravlja
 - d) radi smanjenja psihičke napetosti
 - e) radi druženja i sticanja novih poznanstava
 - f) da bih izgledala privlačnije muškarcima
 - g) radi pravilnog i prijatnog provođenja slobodnog vremena

*Na sledeća pitanja zaokružite po jedan odgovor.

5. U savremenim uslovima života i rada javlja se hipokinezija (nedostatak fizičke aktivnosti). Da li redovno vežbanje aerobika može nadohnaditi taj nedostatak, odnosno zadovoljiti vaše potrebe za fizičkom aktivnošću?
 - a) može u potpunosti
 - b) može u određenoj meri
 - c) ne može
 - d) ne znam
6. Da li redovno vežbanje aerobika doprinosi poboljšanju vaše fizičke kondicije?
 - a) doprinosi u velikoj meri
 - b) delimično doprinosi
 - c) ne doprinosi
 - d) ne znam
7. Da li redovno vežbanje aerobika doprinosi poboljšanju zdravlja?
 - a) doprinosi u velikoj meri
 - b) delimično doprinosi
 - c) ne doprinosi
 - d) ne znam
8. Da li redovno vežbanje aerobika može da dovede do smanjenja telesne težine?
 - a) može u određenoj meri (nekoliko kilograma)
 - b) može da dovede do smanjenja masnih naslaga usled povećanja mišićne mase, bez gubitka na težini
 - c) ne može
 - d) ne znam
9. Da li redovno vežbanje aerobika može dovesti do smanjenja razdražljivosti i psihičke napetosti kojoj smo izloženi u toku dana (na poslu, na fakultetu, u saobraćaju, u kući itd.)?
 - a) može u potpunosti
 - b) može u određenoj meri
 - c) ne može
 - d) ne znam
10. Da li redovno vežbanje aerobika doprinosi povećanju vašeg samopouzdanja za obavljanje svakodnevnih radnih obaveza?
 - a) doprinosi u potpunosti
 - b) doprinosi delimično
 - c) ne doprinosi
 - d) ne znam
11. Da li vam redovno vežbanje aerobika omogućava prijatno i pravilno korišćenje vašeg slobodnog vremena?
 - a) omogućava
 - b) ne omogućava
 - c) ne znam
12. Da li su vam časovi aerobika omogućili sticanje novih poznanstava i druženje sa nekim od osoba sa kojima zajedno vežbate?
 - a) da, upoznale smo se na aerobiku i nastavile smo druženje izvan časova aerobika
 - b) da, ali se družimo samo u toku časa aerobika
 - c) ne, ne družimo se osim pozdrava na početku i na kraju časa

ODNOS ŽENA PREMA AEROBIKU KOJI SE PRIMENJUJE NA ČASU REKREATIVNOG TELESNOG VEŽBANJA U FITNESS CENTRIMA

Bojan Jorgić

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu, Srbija

Izvorni znanstveni rad

Primljeno: 22.04.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

Bojan Jorgić

Univerzitet u Nišu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Černojevića 10A, 18000 Niš, Srbija

Telefon: +381(0)18 526 804

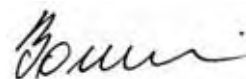
E-mail: jorgicb@EUnet.yu

U Vol.1.; Br.1. časopisa Sport Science potkrala se greška vezana uz članak g.Bojana Jorgića. Naime institucija i adresa te telefonski broj i e-mail nisu bili ispravno tiskani. Ispričavamo se autoru zbog pogreške u podacima za komunikaciju. U ovom dokumentu se nalaze tačni podaci.

Sport Science

Glavni urednik

doc.dr.Dobromir Bonacin



UTICAJ ZAMORA NA TAČNOST UDARCA U FUDBALU U USLOVIMA MAKSIMALNOG UDARNOG IMPULSA

Duško Bjelica

Filozofski fakultet – Studij fizičke kulture, Nikšić, Crna Gora

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

Ukoliko se vrši udarac nogom po lopti unutrašnjom stranom hrpta stopala, protežiranom nogom i u odmorenom stanju, tačnost pogađanja cilja u fudbalskom sportu, kada se vrši udarac nogom po lopti unutrašnjom stranom hrpta stopala, protežiranom nogom statistički ne zavisi od stanja zamorenost. Ovo istraživanje potvrđuje hipotezu da se u fudbalskom sportu, udarcem sa maksimalnim intenzitetom i u odmorenom stanju, ne može postići veća tačnost u odnosu na udarac nogom po lopti sa maksimalnim intenzitetom i u zamorenom stanju.

Ključne reči: tačnost, udarni impuls, intenzitet, fudbalski sport, zamor

Uvod

Mehanizam zamora je je vrlo složena kompozicija većeg broja organskih funkcija. Mnoga istraživanja su utvrdila da je zamor vrlo značajan faktor u domenu sportskih dostignuća.

Ovim mini istraživanjem izvršen je pokušaj da se utvrdi da li faktor zamora može značajno da utiče na tačnost pogodaka u fudbalskom sportu, gde se merila tačnost pogodaka udarcem unutrašnjom stranom hrpta stopala, protežiranom nogom, maksimalnim intenzitetom, u zamorenom, odnosno odmorenom stanju.

U hipotetski prostor za ovo istraživanje, gde treba da se utvrdi pretpostavka o tačnosti udarca nogom po lopti u različitim stanjima zamora, postavljene su dve hipoteze: - Između tačnosti pogađanja cilja protežiranom nogom, u odmorenom stanju sa maksimalnim intenzitetom, i tačnosti pogađanja cilja protežiranom nogom, u zamorenom stanju sa maksimalnim intenzitetom, postoji statistički značajna razlika (H1). - Između tačnosti pogađanja cilja protežiranom nogom, u odmorenom stanju sa maksimalnim intenzitetom, i tačnosti pogađanja cilja protežiranom nogom, u zamorenom stanju sa maksimalnim intenzitetom, ne postoji statistički značajna razlika (H2).

U tom istraživanju pošlo se od pretpostavke da zamor prilikom maksimalnog udarnog impulsa nogom po lopti u fudbalskom sportu može značajno da utiče na tačnost udarca nogom na gol a da se to potvrdi, korišćeni su podaci iz jednog makroprojekta (var2 : var6).

Metod rada

Dobijeni rezultati će se isključivo prikazivati statističkom metodom, kao pomoćnom naučnom disciplinom. I uzorak ispitanika i uzorak varijabli su bili strogo diktirani. Pošto se u ovom istraživanju radilo o ponašanju frekvencija a ne entiteta, za uzorak ispitanika određena je grupa omladinaca sa najboljim uspehom u situacionim uslovima. Ovi ispitanici su osam godina bili uključeni u sistematski trening u jednom jugoslovenskom klubu prve savezne lige.

Za ovaj eksperiment određene su samo varijable, koje imaju najjače delovanje na postavljeni cilj. Meta je bila površina gola, podeljena koncentričnim krugovima, sa prečnikom fudbalske lopte, na sedamnaest površina, gde se pogodak u centar vrednovao sa sedamnaest bodova a pogodak na periferiju sa jednim bodom. Rastojanje između lopte u mestu i gola iznosilo je tačno dvadeset metara. Tri združene varijable, posebno odgovarajuće za ovo istraživanje, bile su nepromenljive a dve promenljive.

Nepromenljive varijable: Udarca površina – unutrašnja strana hrpta stopala. Udarac po lopti protežiranom nogom. Intenzitet udarca – maksimalan. Promenljive varijable: Stanje muskulature protežirane noge – odmorno. Stanje muskulature protežirane noge – zamoreno. Statistički je vrednovano po deset udaraca pojedinačno za svaku promenljivu varijablu, gde su, radi veće pouzdanosti zaključaka, izračunate sledeće mere centralne tendencije i distribucije frekvencija:

Treći Pearsonov moment	M3
Cetvrti Pearsonov moment	M4
Minimalne vrednosti u nizu	MIN
Maksimalne vrednosti u nizu	MAX
Aritmetička sredina	X-BAR

Standardna devijacija	SD
Varijaciona širina	VS
Varijansa	VAR
Koeficijent varijacije	CV
Standardna pogreška	Sx
Asimetričnost	SCEW
Spljoštenost	CURT

Rezultati promjenljivih varijabli su složeni po parovima i za kompletan niz parova izračunati su aktuelni statistički podaci: t-test za male nezavisne uzorke (t-mn), t-test za male zavisne uzorke (t-mz), Koeficijent korelacije.

Rezultati istraživanja

Rezultati, koje su ispitanici postigli na testu, koji su izraženi brojem poena u svakom od deset pogodaka, postignutih udarcem unutrašnjom stranom hrpta stopala sa maksimalnim intenzitetom u odmorenom stanju, i u svakom od deset pogodaka, postignutih udarcem unutrašnjom stranom hrpta stopala sa maksimalnim intenzitetom u zamorenom stanju, podvrgnuti su adekvatnim statističkim procedurama. Rezultati statističke obrade prikazani su tabelarno.

Tabela 1, Mere centralne tendencije i distribucije frekvencija za varijablu br. 2.
(noga protežirana, stanje odmorno, intenzitet optimalan)

Aritmetička sredina	X-BAR	6.53
Standardna pogreška	Sx	0.37
Varijansa	VAR	27.37
Standardna devijacija	SD	5.23
Koeficijent varijacije	CV	80.09
Minimalne vrednosti u nizu	MIN	0
Maksimalne vrednosti u nizu	MAX	16
Varijaciona širina	RANG	16
Asimetričnost	SKEW	0.02
Spljoštenost	KURT	-1.45
Koeficijent pouzdanosti	%	95

Tabela 2, Mere centralne tendencije i distribucije frekvencija za varijablu br. 6.
(noga protežirana, stanje odmorno, intenzitet maksimalan)

Aritmetička sredina	X-BAR	6.47
Standardna pogreška	Sx	0.35
Varijansa	VAR	24.63
Standardna devijacija	SD	4.96
Koeficijent varijacije	CV	76.66
Minimalne vrednosti u nizu	MIN	0
Maksimalne vrednosti u nizu	MAX	15
Varijaciona širina	RANG	15
Asimetričnost	SKEW	-0.05
Spljoštenost	KURT	-1.50
Koeficijent pouzdanosti	%	95

Tabela 3, Statističke procedure parova varijabli:
Varijabla 2 : Varijabla 6 (noga protežirana, stanje odmorno, intenzitet maksimalan)-(noga protežirana, stanje zamoreno, intenzitet maksimalan)

Aritmetička sredina	X-BAR	0.06
Standardna pogreška	Sx	0.47
Standardna devijacija	SD	6.46
t-test za male nezavisne uzorke	t-mn	0.13
Koeficijent korelacije	r	0.20

Interpretacija rezultata sa diskusijom

Pouzdanost rezultata istraživanja statističkim metodama prethodno je utvrđivana "ponašanjem" niza brojeva, odnosno utvrđivana je njihovim rasporedom, njihovim kvantitativnim relacijama i njihovim grupisanjem. Mere centralne tendencije i distribucije frekvencija, prikazane na tabeli br. 1, daju dovoljno podataka na osnovu kojih može da se utvrdi slika Gausove krive, čime se može određivati nivo pouzdanosti zaključaka, rezimiranih u ovom istraživanju. Treći i četvrti momenti su bili neophodni za izračunavanje spljoštenosti i asimetričnosti Gausove krive. Dobijene vrednosti ne prelaze konvencijom određene okvire, pa se vrednosti obeju frekvencija mogu smatrati korektnim za dalje istraživanje.

Distribucije frekvencija (SD,VS,varX,varY,CV,SX i SY) prikazuju grupisanost izmerenih vrednosti oko aritmetičkih sredina, posebno za svaki niz podataka. Grupisanost izračunatih vrednosti utvrđuje korektnu Gausovu krivu i potvrđuje pouzdanost rezultata, koji će se izračunati određenom statističkom metodom: Kako je cilj ovog istraživanja bio da se utvrdi da li postoji značajna razlika u preciznosti udarca protežiranom nogom u odmorenom stanju i optimalnim intenzitetom, u odnosu na preciznost udarca protežiranom nogom u odmorenom stanju i maksimalnim intenzitetom, i da li rezultati dva niza podataka međusobno koreliraju, izračunate su vrednosti t-testa i koeficijenta korelacije:

t-test, MALI, NEZAVISNI UZORCI	(TN)	0.13
KOEFICIJENT KORELACIJE	(r)	0.02

Zaključak

Prema tablicama za određivanje graničnih vrednosti koeficijenta korelacije, za stepen slobode (broj frekvencija) 18 (20-2) na nivou 0.01, da bi postojala korelacija između dva niza, neophodno je da koeficijent korelacije ne bude manji od 0.561. Kako je u ovom istraživanju koeficijent korelacije znatno manji (0.02), može se pouzdano zaključiti da između rezultata, dobijenih udarcem protežiranom nogom u odmorenom stanju i sa maksimalnim intenzitetom, i rezultata, dobijenih udarcem protežiranom nogom u zamorenom stanju i sa maksimalnim intenzitetom, ne postoji nikakva korelacija.

Prema tablicama za određivanje značajnosti razlika između dva niza podataka, za stepen slobode (broj frekvencija) 18 (20-2) na nivou 0.01, da bi postojala značajna razlika između dva niza, neophodno je da konvencionalna granična vrednost bude veća od 2.88.

Kako je u ovom istraživanju vrednost t-testa izrazito manja (0.13), može se pouzdano zaključiti da između rezultata dobijenih udarcem protežiranom nogom u odmorenom stanju i sa optimalnim intenzitetom, u

odnosu na rezultate, dobijene udarcem protežiranom nogom u odmorenom stanju i sa maksimalnim intenzitetom, ne postoji značajna razlika. Ovo istraživanje potvrđuje drugu postavljenu hipotezu da se u fudbalskom sportu, udarcem sa maksimalnim intenzitetom i u odmorenom stanju, ne može postići veća tačnost u odnosu na udarac nogom po lopti sa maksimalnim intenzitetom i u zamorenom stanju, čime se prihvata hipoteza 2, a odbacuje hipoteza 1.

Literatura.

Bjelica, D. (2008). *Glavne komponente tačnosti udarca nogom po lopti u fudbalskom sportu*. Podgorica: CSA.

Bjelica, D. (2005). *Uticao sportskog treninga na antropometričke sposobnosti*. Podgorica: CSA.

Bjelica, D. (2006). *Sportski trening*. Podgorica: CSA.

INFLUENCE OF FATIGUE ON ACCURACY KICK IN FOOTBALL IN CONDITIONS OF MAXIMAL KICKING IMPULSE

Summary

In case of kicking the ball by inner side of the foot with better leg in relax state, precision of shooting statistically do not depend of fatigue. Those research confirm hypothesis that kicking ball shooting with maximal intensity and in relax state do not improve precision according to kicking ball with maximal intensity in fatigue state.

Key words: precision, kicking impulse, intensity, football sport, fatigue

Primljeno: March 27, 2008

Prihvaćeno: May 20, 2008

Komunikacija:

Doc.dr. Duško Bjelica

Crnogorska Sportska Akademija

Filozofski fakultet

G.Washington st. 445, 81000 Podgorica, Crna Gora

Tel.: +382(0)81 235 256

E-mail: sportmont@cg.yu

NASTAVNIK TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE - OSLOMAC FIZIČKOG ZDRAVLJA I LIČNOSTI DJECE I MLADIH

Fehmi Krasniqi, Hazir Salihu i Vullnet Ahmeti

Fakultet fizičke kulture, Univerzitet u Prištini, Kosovo

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

U članku se raspravljaju rezultati dobiveni anketom od 200 ispitanika sa 4 fakulteta Univerziteta u Prištini (Sporta, Medicine, Učiteljski, Pedagoški). Rezultati pokazuju da, u kretnim aktivnostima organizovanim u sistemu (školama, klubovima, centrima fitnesa, i dr.), nastavnik, trener ili instruktor čine jedan od načelnih faktora, sa vidnim uticajnim efektom na ličnost individue, neposredno pomažući njegovom formiranju i razvijanju. Nastavnik fizičkog vaspitanja, preko svojih aktivnosti u školi i van škole, i preko sporta igra važnu ulogu u fizičkom i psihičkom razvoju dece, u određenim etapama razvoja. Nastavnik čini da učenici razvijaju kretne sposobnosti usko vezane za njihovim dječjim svijetom, talentom, potencijalnim zabavnim predispozicijama, jačajući odgojno u isto vreme njihovu ličnost.

Ključne reči: anketa, vrijednosti vježbanja, nastavnik TO

Uvod

Tjelesna i zdravstvena kultura teži povezati razvoj svih aspekata ličnosti učenika: intelektualnog, tjelesnog, socijalnog, moralnog, zdravstvenog i afektivnog. Dakle, tjelesni odgoj se uočava kao veoma važan faktor odgoja uopće, i posljedično predstavlja važan dio *curriculum*a u školi. Tjelesni odgoj kao nastavni predmet ima svoje specifičnosti u odnosu na druge predmete koji se predaju u školi. U svim vrstima i oblicima i detaljima učenika može se primjetiti zadovoljstvo i radost koje ova aktivnost sadrži.

To je povjerljiva aktivnost koja osigurava zadovoljstvo i razvoj, i bitan je elemenat, koji se može ostvariti uspješnim učenjem. U našim školama prisutan je određeni broj učenika koji pokušavaju izbjeći tjelesni odgoj ili nisu aktivni, a to je u suprotnosti sa njihovim potrebama i motivima. Faktori koji podspješuju razvoj su mnogobrojni: to mogu biti uže fizički, psihološki i faktori sredine. Od uže fizičkih faktora su: tjelesna nesposobnost, nizak nivo fitnesa, slaba koordinacijska sposobnost, slaba snaga, manja snalažljivost (vještina), adipozitet i dr. Zato, učitelj tjelesnog odgoja ima dominantnu ulogu i veliki utjecaj u primjeni jednog diferencijalnog i specijaliziranog rada s takvim učenicima. Učitelj tjelesnog odgoja mora biti veoma senzibilan prema prepoznavanju i otklanjanju negativnih psiholoških faktora: mora poznavati oblike suradnje s učenicima kako bi minimizirao negativne tendencije. Slika učitelja tjelesnog odgoja dobiva veliki značaj. Jedan učitelj, s dobrom stručnom i psihološkom osposobljenošću, jedan učitelj posvećen učenicima, dati će vrijedan doprinos u razvoju učenika.

Takvih je učitelja veliki broj i oni "igraju kako treba njihovu ulogu" na satovima tjelesnog odgoja, zatim u vanškolskim aktivnostima ili u formiranju sportskih ekipa. Učitelj ne smije tretirati učenike kao odrasle osobe, ali im mora poticati svijest o biološkim i psihološkim problemima koji prate njihov razvoj. Oni trebaju primarno imati tjelesno zdravlje i psihološko blagostanje, što se postiže i kroz njihovo pravilno odgajanje, a također treba pokazivati senzibilitet za talentirane i manje talentirane. Oblici i metode koje treba upotrijebiti učitelj tjelesnog odgoja mogu biti raznovrsne i mnogobrojne. Stvaranje radosne i ugodne atmosfere, izražavanje bez rezerve jedne primarne figure učitelja kao modela odgoja, izlaganje i poticanje pozitivnih ponašanja i postupaka učenika, uporaba usmenih prijekora s blagim tonom i riječima kojima se ukazuje, uz težnju porasta ličnosti učenika.

Nikako ne bi trebalo povrijediti učenika, pa to sve čini da učitelj bude inspiracijska snaga za učenike na satovima tjelesnog odgoja. Učitelj pomoću posebnih metoda i stavova može upotrijebiti pokret čak i da bi razvio kod učenika način razmišljanja u savladavanju problema i pomogao razvoj sposobnosti, kako bi postali svjesni svojega tijela, načina kretanja i života. Od često primjetnih problema, jedan je izrazito vezan uz tjelesnu aktivnost a to je adipozitet koji kod djece može predstavljati faktor opasnosti za kardiovaskularne bolesti, visoki tlak, diabetes, itd. Međutim, faktori koji osiguravaju dobro zdravlje su sigurno i u tjelesnom angažmanu, razvoju kardiovaskularnog sustava, sustava kretanja, ojačavanja muskulature, fleksibilnosti kičmenog stuba, i td.

Cilj

Cilj ovog istraživanja je određivanje i razumijevanje utjecaja učitelja tjelesnog i zdravstvenog odgoja na očuvanje, razvoj i napredak zdravstvenog stanja djece, omladine i čitave populacije. Čini se da učitelj tjelesnog odgoja zaslužuje postavljanje u ulogu svojevrsnog zdravstvenog odgajatelja i pomoć u formiranju ličnosti mladih, za pravilan odgoj i osposobljavanje za bolji život uz sreću i s manje briga. Forme, vrste i načini koje treba učitelj tjelesnog odgoja koristiti su brojne. A kako bi u svom radu bio produktivan potrebna je dugotrajna profesionalna i znanstvena priprema.

Metode

Uzimajući u obzir da osnovni cilj istraživanja je upoznavanje utjecaja učitelja fizičkog vaspitanja na zdravlje i ličnost djece, osim domaće i strane literaturae, pripremili smo upitnik na osnovu kojeg smo ostvarili anketiranje studenata 4 fakulteta Prištinskog Univerziteta: Sa studentima 3.god. Medicinskog Fakulteta, Fakulteta Fizičke Kulture, Pedagoškog Fakulteta i Fakulteta za učitelje. Ukupni broj anketiranih studenata bio je 200, po 50 njih iz svakog fakulteta. Anketiranje smo izvršili u periodu Mart-April 2007. Izabrali smo ove fakultete zato što u njihovim programima su obuhvaćeni nastavni predmeti koji razmatraju zdravstveno stanje i ličnost djece, omladine i opće populacije. Zabrinjavajuće je, da osim fakulteta fizičke kulture i sporta, predmet fizičke kulture nije obuhvaćen u istraživačkim programima 17 fakulteta Prištinskog Univerziteta. U ovim uslovima možemo reći ubedljivo da fizičko vaspitanje nije naišlo na adekvatno razmatranje i nema akademski status koji mu pripada. Međutim u ovim fakultetima ono se uspostavlja pomoću predmeta Pedagogie, Didaktike, Metodike, Metodologije naučnog istraživanja, Kibernetike, itd. Upitnik koji smo primjenili sadrži pitanja upućena studentima ovih fakulteta, sa ciljem dobijanja mišljenja studenata o uticaju učitelja fizičkog vaspitanja na fizičko zdravlje djece i omladine, dobijanja mišljenja studenata o uticaju učitelja fizičkog vaspitanja na ličnost djece i omladine, zatim informacije od studenata za nastavne predmete spomenutih fakulteta, koje također utiču više na rast, unapređenje i razvoj fizičkog zdravlja i ličnosti.

Rezultati i rasprava

Na osnovu odgovara dobijenih upitnikom ustanovili smo načine uticaja učitelja fizičkog vaspitanja na fizičko zdravlje i ličnost djece i omladine. Ono što je važno za zdravlje: od djetinjstva, savjeti roditelja, vaspitačice i učitelja za održavanje lične higijene, savjeti za pravilno držanje tela na radnom stolu, školske tašne ne trebaju biti preterano teške za nošenje od kuće do škole i obrnuto, savjeti o negativnim uticajima psihičkog i fizičkog opterećenja, kao i potrebu za igrom, sportom, aktivnim odmorom, rekreaciju i zabavljanjem.

Tu su i savjeti i sugestije da se djeca i mladi udalje od loših navika, alkohola i droge, upoznavanje djece sa značajem hodanja, trčanja u prirodi i čistom vazduhu, upoznavanje djece sa značajem zimovanja, letovanja, šetnji, ekskurzije itd, sugestije da se djeca i mladi što više bave sportom i da se uključe u klubove i različita sportska udruženja.

Zatim upoznavanje učenika s uticajem škole i sredine na njihovo zdravlje, da se utiče na razvoj i normalni rast organizma, i uopšte da se utiče na učvršćivanje organizma dece i omladine, da se razvijaju higijenske navike, da se zadovolje želje i njihove potrebe (narcito djece) za kretanjem.

Ono što je važno za ličnost: Na svaki čas nastave, u svakom kontaktu s učenikom, učitelj fizičkog vaspitanja treba da ima za cilj razvoj pozitivnih osobina karaktera, morala i korektnog građanskog ponašanja. Međuodnosi učenika u nastavnim časovima, kao i odnosi učitelj-učenik, povezuju se u unutrašnje emocionalno izražavanje, ali i poštovanje u svakom koraku ponašanja i uz korisne moralne stavove. Učitelj fizičkog vaspitanja treba da nastoji da utiče na :

- Opšti razvoj koordiniranih pokreta,
- Razvoj novih pokretnih navika,
- Razvoj psihičkih procesa,
- Razvoj pozitivnih odluka-karaktera i morala,
- Razvoj pozitivnih emocija,
- Ispravan stav prema radu,
- Prema svom i vlasništvu ostalih,
- Kao i prema kolektivu itd...
- Edukacija discipline, rada i učenja,
- Razvijanje osećanja za lepe pokrete itd...

Pitanja koja smo postavili anketiranim studentima imali su za cilj, otkrivanje činjenice, faktora i lica koji imaju dominantni uticaj na fizičko zdravlje i ličnost dece i omladine. Na pitanje "Šta mislite, koje su glavne ličnosti, koje utiču na poboljšanje, rast i razvijanje fizičkog zdravlja dece ?", imamo ove odgovore:

Tabela 1. Studenti medicine

Roditelji	26
Nastavnik Fizičkog Vaspitanja	11
Lekar	9
Vaspitač	4

Tabela 2. Studenti sporta i tjelesnog vježbanja

Nastavnik Fizičkog Vaspitanja	35
Roditelji	8
Lekar	4
Vaspitač	3

Tabela 3. Studenti pedagogije

Nastavnik Fizičkog Vaspitanja	23
Roditelji	14
Vaspitač	10
Lekar	3

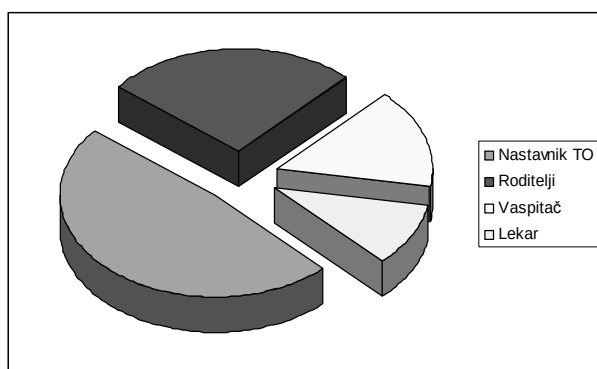
Tabela 4. Studenti učiteljskog fakulteta

Nastavnik Fizičkog Vaspitanja	27
Vaspitač	14
Roditelji	5
Lekar	4

Tabela 5. Ukupni rezultati - prvo pitanje (zdravlje)

Nastavnik Fizičkog Vaspitanja	96
Roditelji	53
Vaspitač	31
Lekar	20

Grafikon 1. Ukupni rezultati - prvo pitanje (zdravlje)

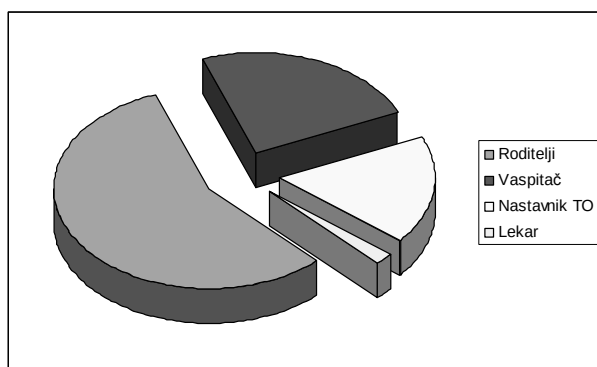


Interesantno je da su se studenti svih fakulteta izjasnili da su roditelji ti koji utiču najviše na ličnost deteta i omladine.

Tabela 6. Ukupni rezultati - drugo pitanje (ličnost)

Roditelji	114
Vaspitač	48
Nastavnik Fizičkog Vaspitanja	35
Lekar	4

Grafikon 2. Ukupni rezultati - prvo pitanje (ličnost)



Za roditelje se izjasnilo 114 stedenata, za pedagoga 48, za učitelja 34, i za lekara se izjasnilo 4 studenata.

Na pitanje : koji je sport sa dominantnim uticajem na razvoj i poboljšanje zdravlja, dobili smo sledeće odgovore :

Tabela 5. Koji sport ima dominantan uticaj na razvoj i poboljšanje zdravlja kod mladih

Plivanje	54
Futbal	53
Atletika	50
Kosarka	24
Gimnastika	8
Odbojka	5
Ostali predmeti	6

Iz gore dobijenih odgovora, predmet Plivanje ima dominantan uticaj na razvoj i poboljšanje zdravlja dece i mladih, za šta se izjasnilo 54 od 200 anketiranih. Zatim slijede predmeti: Fudbal - 53 studenta, Atletika - 50 studenata, Košarka - 24 studenta, Sportska gimnastika - 8 studenata, Odbojka - 5 studenata i za druge predmete - 6 studenata.

Zaključak

U kretnim aktivnostima organizovanim u sistemu (školama, klubovima, centrima fitnesa, i dr.), nastavnik, trener ili instruktor čine jedan od načelnih faktora, sa vidnim uticajnim efektom na ličnost individue, neposredno pomažući njegovom formiranju i razvijanju.

Nastavnik fizičkog vaspitanja, preko svojih aktivnosti u školi i van škole, i preko sporta igra važnu ulogu u fizičkom i psihičkom razvoju dece, u određenim etapama razvoja. Preko takvog vaspitanja, on im omogućava da otkriju i da upoznaju sebe, da neprekidno razvijaju kretne sposobnosti usko vezane za njihovim dječjim svijetom, talentom, potencijalnim zabavnim predispozicijama, jačajući odgojno u isto vreme njihovu ličnost kao dosljednih građana budućnosti.

Nastavnik fizičkog vaspitanja, posebnim metodama i stavovima može upotrijebiti pokret za razvoj učenika, način razmišljanja za podnošenje problema i koji trebaju biti svjesni svog tela i načina kretanja.

Literatura

Carbini M. (1995). *Psikologia nell calcio*. Roma, 1995.

* * * (1985). European Sports Charter. *Il corpo il bambino*. Roma: Scuola dello Sporto.

Daci, J., Subashi, G., i Misja, B. (2006). *Teoria dhe Metodologjia e Edukimit Fizik*. Tiranë. FFK.

Muriz H, i Sagjida B. (2000). *Korekcija držanja tijela kod djece predškolskog uzrasta*. Sarajevo: FFK.

Canaj, P., i Kapedani, K. (2002). *Higijena Sportive*. Tiranë: FFK.

Summer, J. (1995). *Sport Psuchology*. New York: Wiley.

Višnjević, D., Jovanović, A., i Miletić, K. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: FFK.

TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION – SUPPORT PHYSICAL HEALTH AND PERSONALITY OF CHILDREN AND YOUTH

Summary

This article discussed results collected by questionnaire with 200 testees from 4 faculty of University in Priština (Sport, Medicine, Teaching, Pedagogy). Results shows that in institutions with organized system of movement structures (schools, clubs, fitness centers...) teacher, couch or instructor are one of the principle factor with obviously influence effect on person's individuality helping in their improvement and development. Teacher of physical education has a important role in physical and psychical development of children in some period of their development during his activity in school and through out-school sport activities. Teacher help to develop their kinetic abilities that are closely connected with child world, with talent, potential fun predisposition, strengthening their personality in the same time.

Key words: questionnaire, exercise values, PE teacher

Primljeno: 21.12.2007.

Prihvaćeno: 20.05.2008.

Komunikacija:

Prof.dr.Fehmi Krasniqi

Univerzitet u Prištini

Fakultet za fizičku kulturu

Rz. Ramiz Sadiku, 38000 Priština, Kosovo

Telefon:

E-mail: ziriekspti@live.com

KOMPLEKSNI TRENING U KOŠARCI

Mihailo Kostić

Fudbalski klub "Radnički", Niš, Srbija

Stručni rad

Sažetak

Kompleksni trening je namenjen dobro pripremljenim sportistima. Pravilnost izvođenja vežbi mora biti na visokom nivou, jer sva odstupanja od pravilne tehnike izvođenja vežbi mogu dovesti do povreda. Kompleksni trening uglavnom čine vežbe olimpijskog dizanja tegova (čućanj, nabaćaj, trzaj, izbaćaj, mrtvo dizanje...), koje obično predstavljaju prvu komponentu ove metode veće opterećenje dok drugu komponentu (gde se eksplozivno savlađuju manja opterećenja, ali gde je stres na centralni nervni sistem i lokomotorni aparat još veći) predstavljaju pliometrijske vežbe visokog inteziteta (dubinski skokovi, skokovi sa malim opterećenjem i bacanja...).

Ključne reči: košarka, trening, tegovi, pliometrija

Uvod

Svedoci smo da savremeni sport zahteva sve veću snagu i brzinu, u ovom radu objasnićemo jednu metodu koja dobija sve veću primenu u savremenoj trenažnom procesu, to je "kompleksni trening". Duthie i saradnici (2002) su definisali ovu metodu kao trening koji se sastoji od izvođenja nekoliko setova većih opterećenja nakon kojih slede setovi lakših opterećenja.

Ova metoda treninga se bazira na fenomenu zvanom post-tetanička facilitacija (PTF). Post-tetanička facilitacija predstavlja kratkotrajnu sposobnost nervnog sistema da, posle tetanizacije, na isti pre-simpatički nadržaj raguje većim eksitatornim post-simpatičkim potencijalom (Güllich i Schmidtbleicher, 1996.).

Prilikom izvođenja ovakve metode treninga treba primenjivati vežbe koje imaju veliku uticaj na razvoj eksplozivne snage. Takve vežbe obično izazivaju veliki stres na CNS i kompletni lokomotorni aparat, pa samim tim treba voditi računa kod izbora vežbi i njihovog pravilnog izvođenja, da ne bi došlo do povreda.

U takve vežbe spadaju vežbe iz olimpijskog dizanja tegova (čućanj, nabaćaj, trzaj, izbaćaj, mrtvo dizanje...), koje obično predstavljaju prvu komponentu ove metode veće opterećenje dok drugu komponentu (gde se eksplozivno savlađuju manja opterećenja, ali gde je stres na CNS i lokomotorni aparat još veći) predstavljaju pliometrijske vežbe visokog inteziteta (dubinski skokovi, skokovi sa malim opterećenjem i bacanja...).

Primer treninga

Uvodni deo

Uvodni deo treninga bi trebalo da traje od 20 do 25 min i sastoji se od: trčanja laganim tempom na stazi (trčanjem na pokretnoj traci ili vožnja bicikle) u vremenskom trajanju od 5 min, vežbi pokretljivosti u trajanju, dinamičko zagrevanje (kombinacija atletskih vežbi) u trajanju od 10-15 min, statičko istežanje većih mišićnih grupa, olimpijsko zagrevanje ili kompleks sa šipkom, razne varijante repetitivnih skokova i skokova sa statičkim izdržajima. U ovom radu je dat primer kompleksnog treninga koji je sproveden u funkciji razvoja eksplozivne snage košarkaša.

Glavni deo

U glavnom delu treninga se odvijaju kompleksi sledećih vežbi: Prvi kompleks vežbi eksplozivnog karaktera se sastoji od zadnjeg čučnja i vertikalnih skokova sa opterećenjem. Drugi kompleks obuhvata nabaćaj od poda sa dubinskim skokovima sa sanduka na sanduk. Visina sanduka se odabira od stanja i nivoa spremnosti sportista trebalo bi biti od 45 do 75 cm, zavisno od stanja treniranosti sportiste. Treći kompleks se sastoji od trzaja koji se izvodi od visine kolena i vezanih skokova preko prepona. Četvrti kompleks je kompleks eksplozivnog penjanja na klupicu (engl. Step-up) sa dodatnim opterećenjem i višestrukih skokova na jednoj nozi. Peti kompleks su kombinacije potiska sa ravne klupe (engl. bench press) i bacanja medicinke sa grudi (košarkaško dodavanje). Kompletni parametri za izvođenje ovih kompleksa dati su u tabeli 1.

Tabela 1. Parametri kompleksa izvođenja

Vežbe		Intezitet opterećenja	Broj ponavljanja	Pauza između vežbi	Pauza između serija	Broj serija kompleksa
I KOMPLEKS	Zadnji čučanj	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Skokovi sa opterećenjem	30% od 1 RM	6-8			
II KOMPLEKS	Nabačaj od poda	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Dubinski skokovi	-	6-8			
III KOMPLEKS	Trzaj od kolena	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Skokovi preko prepona	-	6-8			
IV KOMPLEKS	Penjanje na klupicu	75% od 1 RM	3 svaka noga	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Skokovi na jednoj nozi	-	6			
V KOMPLEKS	Mrtvo dizanje	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Bacanje medicine iz pretklona iznad glave	5 kg	6-8			
VI KOMPLEKS	Potisak sa ravne klupe	80-85% od 1 RM	3	3 min	3 - 5 min	3 - 5
	Bacanje medicine sa grudi	5 kg	6-8			

Završni deo

Završni deo treninga sastoji se od: vežbi za jačanje trupa (trbuh, bočna muskulatura trupa i donji deo leđa), laganog rastrčavanja u trajanju od 10 min, vežbi labavljenja i istezanja.

Zaključak

U ovom radu smo prikazali nekoliko različitih kompleksa za razvoj eksplozivne snage. Kompleksni trening je namenjen dobro pripremljenim sportistima. Pravilnost izvođenja vežbi mora biti na visokom nivou, jer sva odstupanja od pravilne tehnike izvođenja vežbi mogu dovesti do povreda. U toku jednog treninga obično se primenjuju tri kompleksa vežbi. U toku pripremnog perioda kompleksni trening se može primenjivati 2 puta nedeljno sa pauzom od 2 do 3 dana, dok se u takmičarskom periodu može napraviti jedan trening održavajućeg karaktera.

Literatura

- Chu, D.A. (1996). *Explosive Power and Strength: Complex Training for Maximum Result*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Duthie, G.M., Young, W.B., i Aitken, D.A. (2002). The Acute Effects of Heavy Loads on Jump Squat Performance: An Evaluation of the Complex and Contrast Methods of Power Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16, 4, 530-538.
- Ebben, W.P., i Watts, P.B. (1998) A Review of combined Weight Training and Plyometric training Modes: Complex training. *NSCA Journal*, 20, 5, 18-27.
- Fleck, S., Kontor, K. (1986). Complex Training. *NSCA Journal*, 8, 66-68.
- Güllich, A., i Schmidtbleicher D. (1996). MVC-induced short-term potentiation of explosive force. *NSCA*, 11 (4), 67-81.
- Marković, G. (2005). Kompleksni trening u funkciji razvoja eksplozivne snage vrhunskih sportaša: primjer taekwonda. U Milanović, D. & al. (Eds.): *Zbornik radova međunarodnog znanstvenog-stručnog skupa Kondicijska priprema sportaša, Zagreb*, (pp.255-260). Zagreb: Kineziološki fakultet. UKTH.
- Zatsiorsky, V.M. (1995). *Science and Practice of Strength Training*. Champaign (IL): Human Kinetics.

COMPLEX TRAINING IN BASKETBALL

Summary

A complex training is aimed for well-prepared athletes. The regularity of doing exercises must be performed at a high level because lack of performing exercises according to technical rules can result in injuries. The complex training consists of the Olympic weight-lifting exercises (squat, clean, snatch, jerk, dead lift...) which usually represent the first component, more intensity, while the second component (less intensity explosively performed but stronger stress upon the nervous system and locomotive apparatus) is represented by plyometric exercises of high intensity (depth jump, jumping with low weights, throwing...).

Key words: basketball, training, weight-lifting, plyometric

Primljeno: 22.04.2008.

Prihvaćeno: 11.05.2008.

Komunikacija:

mr.Dragan Batričević

Univerzitet u Nišu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Čarnojevića 10A, 18000 Niš, Serbia

Tel.e: +381(0)18 510 900

E-mail: info@ffk.ni.ac.yu



UNIVERZITET U TRAVNIKU



Univerzitet koji se nalazi u starom, historijskom i vezirskom gradu Travniku, sjedištu Srednjobosanskog kantona, poziva Vas da studirate po Bolonjskom (ECTS) programu slijedeće fakultete: Fakultet za menadžment i turizam Travnik, Kineziološki fakultet Travnik (fakultet sporta), Pravni fakultet Kiseljak, Grafički fakultet Kiseljak. Obezbeđena je maksimalna saradnja sa privredom, međunarodnim i domaćim univerzitetima, sportskim savezima i klubovima, razmjena profesora i studenata, mentorski sistem rada, praktičan rad i evaluacija nastave i izvođača. Univerzitet okuplja ugledne i eminentne domaće i inozemne profesore. Važne prednosti i karakteristike ovih privatnih fakulteta su: interaktivna nastava, dostupnost svih profesora za konsultacije i druge zahtjeve studenata, uspostavljena dobra saradnja na relaciji profesor-saradnik-student, ažurnost rada studentskih i drugih službi fakulteta, pridavanje velike pažnje zahtjevima, interesima i potrebama studenata, izdavanje svih uvjerenja na zahtjev studenata u najkraćim mogućim rokovima. Na ovom Univerzitetu stižu se visoko stručna znanja iz područja menadžmenta, kineziologije (tj. sporta i tjelesnog odgoja), prava i grafike. Obrazovni sadržaji koji se izučavaju na fakultetima su savremeni, a izvedba ispunjava sve zahtjeve Bolonjskog procesa.



FAKULTET ZA MENADŽMENT I TURIZAM

Aktuelni smjerovi prema konceptu 3+2 su:

- Opći menadžment
- Menadžment u bankarstvu i osiguranju
- Menadžment u turizmu i ugostiteljstvu

Travnik, Kalibunar bb (zgrada bivšeg obdaništa)

Tel./fax: +387 30 517 757 (studentska služba)

+387 61 172 158

E-mail: rasim.dacic@fmt.ba Url: www.fmt.ba



KINEZIOLOŠKI FAKULTET - FAKULTET SPORTA

Aktuelni smjerovi prema konceptu 4+1 i 3+2 su:

- Opći - zvanje: profesor sporta i tjelesnog odgoja (4+1)
- Sport - Visoka trenerska (3+2)
- Sportski menadžment (3+2)
- Specijalne namjene-vojska, policija i zaštitari (3+2)

Travnik, Kalibunar bb (zgrada bivšeg obdaništa)

Tel./fax: +387 30 517 762 (studentska služba)

+387 61 475 922 (šef studentske službe)

E-mail: kinezioloskifakultet@bih.net.ba, Url: www.kft.ba



PRAVNI FAKULTET

Aktuelni smjerovi prema konceptu 4+1 i 3+2 su:

- Opći (4+1)
- Poslovno pravo (3+2)
- Javna uprava (3+2)
- Kiseljak, Kraljice mira bb

Tel./fax+387 30 877 328 (studentska služba)

+387 61 190 840 (menadžment fakulteta)

E-mail: studentska@pfk.ba, Url: www.pfk.ba



GRAFIČKI FAKULTET

Aktuelni smjerovi prema konceptu 3+2 su:

Dizajn grafičkih proizvoda

Tehničko – tehnološki

Kiseljak, Rauševac br.2

Tel.:+387 30 875 494, fax: +387 30 875 494

E- mail: info@graficki.uni-travnik.net Url: www.graficki.uni-travnik.net



Non scholae, sed vitae discimus. Ne učimo za školu, već za život.

Mersiha Beganović

KINEZIOLOŠKI FAKULTET UNIVERZITETA U TRAVNIKU

Mersiha Beganović

Kineziološki fakultet, Univerzitet u Travniku, BiH

Prikaz

"Nikad niko u Travniku nije ni pomislio da je to varoš stvorena za običan život i svagdašnje događaje. Nikad, ni poslednji stanovnik ispod Vilenice. To osnovno osećanje, da su oni odnekud drukčiji nego ostali svet, stvoreni i pozvani za nešto bolje i više, ulazilo je u svako ljudsko stvorenje sa hladnim vetrom sa Vlašića, sa reskom vodom iz Šumeća, sa 'slatkim' žitom prisojnih njiva oko Travnika, i nije ih nikad napuštalo, ni u snu ni u bedi ni na samrtnom času."



Teško bi bilo početi bilo kakvu priču o Travniku, ili bilo kojem dijelu, da se ne citira travnički Nobelovac Andrić. Rijetki su ljudi koji, iako rođeni u gradu Travniku, uistinu poznaju njegovu opširnu i bogatu historiju. Grad Travnik je oko 150 godina bio glavni grad Bosne i sjedište 77 vezira u njihovih 90 mandata. Davne 1706. godine u Travniku je osnovana Elči –Ibrahim pašina medresa, a Nadbiskupska gimnazija 1822. godine. Zbog čega ovo pominjem? U prvoj deceniji 21. vijeka Travnik je postao i univerzitetski grad. Dakle, nepobitna činjenica je: Travnik je oduvjek bio neiscrpan izvor novih saznanja, prijedstolnica nauke i edukacije kroz dugi niz godina, i samo oni koji ne poznaju historijske korjene Travnika, se usuđuju reći da je Travnik preko noći postao ono što je danas.

Univerzitet u Travniku je logičan slijed i produkt ambicioznih ljudi koji su u ovom gradu prepoznali potencijal i potrebu da mu vrata davno stečene epitete. Pod okriljem Univerziteta u Travniku, egzistira više fakulteta, a jedan od njih je i Kineziološki fakultet Travnik.

Odakle potiče naziv pomenutog fakulteta, i šta on ustvari znači?

Kineziologija dolazi od grčke riječi *κίνησις-kinesis* (kretanje, pokret) i *λόγος-logos* (zakonitost, znanost, nauka). Da definišemo: Kineziologija je nauka o ljudskom kretanju i utjecaja kretanja na ljudski organizam.



Kineziološki fakultet je prvi takve vrste na području SBK-a, i omogućuje studentima sticanje zvanja profesora sporta i tjelesnog odgoja na dodiplomskom četverogodišnjem studiju. U sklopu trogodišnje Visoke sportske škole zvanja kao što su: dipl. sportski menadžer, dipl. sportski trener, dipl. trener specijalnih namjena (vojska, policija i zaštitari). Fakultet okuplja ugledne i eminentne domaće i inozemne profesore.

Obezbjedena je maksimalna saradnja sa međunarodnim i domaćim univerzitetima, sportskim savezima i klubovima, razmjena profesora i studenata, mentorski sistem rada, evaluacija nastave i izvođača.



Često postavljeno pitanje je: Koje su prednosti privatnog fakulteta?

Ono što krasi ovaj fakultet jeste interaktivna nastava, student kao subjekt dešavanja, dostupnost profesora studentima za svaku saradnju, ažurnost rada studentskih i drugih službi fakulteta, pridavanje velike pažnje zahtjevima, interesima i potrebama studenata, izdavanje svih uvjerenja na zahtjev studenata u najkraćim mogućim rokovima. Fakultet je osnovan 2006. godine, a prva generacija studenata upisana je u akademskoj 2007/2008. godini, što pokazuje da je za kvalitetan početak potrebna još kvalitetnija priprema.



U samom početku Kineziološki fakultet je imao podršku srodnog Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja iz Sarajeva s kojim je potpisan sporazum o naučnoj i pedagoškoj saradnji. Svi ljubitelji sporta za koje je ovo idealna životna solucija iz bilo kojih razloga, evo i nekoliko stavki šta poslije fakulteta, gdje potražiti posao i eventualno se zaposliti.

U školskom sportu kao učitelj i profesor sportskog odgoja, kao direktor i pomoćnik direktora osnovnih i srednjih škola, kao sportski pedagozi, kao treneri u takmičarskom sportu, menadžeri u vrhunskom takmičarskom sportu, kao profesori sportskog odgoja u programima „sport za sve“ (sportske rekreacije i fitness), u programima sporta ciljno opredjeljenje populacije (vojska, policija, zaštitari), kao menadžeri i organizacijski učesnici u klubovima općinskim, kantonalnim i državnim strukturama, poslovnom svijetu sporta (sportska industrija, sportski marketing, turizam), kao nosioci društveno političkih funkcija.

Na veliku žalost, u našoj sredini u zraku se još uvijek osjeti miris predrasude i nevjerice ljudi prema privatnom, iako je pojam “privatno“ na zapadu odavno simbol za kvalitetu, prestiž i funkcionalnost.

Pojedini mediji su neistinama nanjeli veliku štetu kredibilitetu i ugledu fakulteta Univerziteta u Travniku. Da li se treba posumnjati u njihovu ispravnost? Postoji institucija koja ima odgovor na ovo i sva slična pitanja, a zove se Ministarstvo obrazovanja, nauke, kulture i sporta SBK.



Za sve one koji sumnjaju u ispravnost i valjanost rada naših fakulteta, koristim ovu priliku i pozivam ih na svaku sljedeću manifestaciju „Otvorenih vrata“, press konferenciju, te da se osjećaju slobodnim doći na neku od svečanih posjeta Ministara obrazovanja našem Fakultetu, i da na pravom mjestu zatraže odgovore na svoja pitanja.



Travnik je dobio Univerzitet, a mladi su dobili šansu da studiraju u svom gradu kao što su oduvijek i željeli. Budimo potpora našim fakultetima, dajmo Travniku šansu da ponovo bude prijedstolnica znanja, a mi dio nje. Jer kao što glasi stara latinska poslovice :

**Non scholae, sed vitae discimus
(Ne učimo za školu, već za život).**

Beganović Mersiha

OBJAVLJIVANJE VLASTITIH RAZMIŠLJANJA – ZAŠTO?

Danijela Bonacin

Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Univerzitet u Sarajevu, BiH

Prikaz

Jedna od najznačajnijih, no nažalost najzanemarenijih obveza svakog onog tko se bavi znanosti, bilo da studira, predaje studentima ili se bavi istraživačkim radom i kreiranjem novih stvari u svom području, jest da novostečeno znanje i rezultate do kojih je došao prenosi drugima. Razlog je vrlo jednostavan. Spoznavanjem, dakle, usvajanjem novih znanja, čovjek je evoluirao u ovo što je danas, a trebao bi i napredovati. No, nisu svi u mogućnosti da „otkrivaju nove putove i načine“. Neki samo konzumiraju otkriveno a drugi čak ni to. No oni koji mogu i koji hoće trebaju ići dalje i ono što tamo pronađu, podijeliti s drugima. Pod pretpostavkom da to želi, isto može učiniti na različite prihvatljive i relativno dostupne načine.

Može ta nova znanja izmjenjivati sa svakim kolegom s kojim se sretne, može ih uklopiti u svoje seminarske radove (ako je riječ o studentu), u predavanja (profesori) u knjige (svi) te različite stručne i znanstvene članke koje je moguće objaviti u sklopu znanstveno-stručnih časopisa poput Sport Science ili Acta Kinesiologica, te iznijeti u sklopu znanstvenih događanja koji se svake godine organiziraju, ovisno o području, temi, mogućnostima itd. Riječ je o simpozijima, kongresima i konferencijama, čija je dobra strana, osim samog predstavljanja i komunikacije je mogućnost koju pruža toliko broj stručnjaka na jednom mjestu – mogu doći do boljih i kvalitetnijih rješenja za eventualna postavljena pitanja u znanosti (a očito je da ih ima). Mnoštvo je interesantnih područja s različitim objektima proučavanja no u suštini, u centru svih njih nalazi se **čovjek**. To je ono što je zajedničko svima, stoga ne bi trebalo potpuno zanemariti ni jednu od njih. Sukladno navedenom, u okviru ovog časopisa odvojili smo prostor kako bi slične događaje adekvatno predstavili i onom krugu ljudi koji nisu bili u mogućnosti prisustvovati, a opet u skladu s nekim našim interesima. Svaka od revolucija u znanosti (revolucija alata, vlastitih izvora hrane, organizacija ustroja socijalne zajednice, razvoj strojeva, informacijskih sustava i umjetne inteligencije te moralna revolucija koja upravo traje), označava prelazak čovjeka na novu višu razinu funkcioniranja spoznaje, te mijenja prethodno navedeni način života.

Posljedice po čovjeka i okolinu su više nego očite jer su promijenile čovjekov svakodnevni život, no, potreba za kretanjem je ostala. Čovjek je postao ugrožen upravo zbog tih revolucija što je uvjetovalo nastanak kineziološke rekreacije kao područja koje zadovoljava čovjekove bio-psiho-socijalne potrebe za kretanjem. (Bilić, Bonacin, 2007). Suvremeni život diktira životni dizajn po marketinškom modelu „kako kažu drugi“ što izaziva sve veće opterećenje, od suvremenog čovjeka se očekuje da bude „in“, da bude dinamičan, svjež, moderan, lijep i da izvršava svoje zadatke nemilice, što ga više približava stroju i potire mu osobnost, kreativnost i maštu. Tjeskoba, stres i frustracije sve češće izazivaju negativne promjene u organizmu, čija se veza s tjelesnim doživljava kroz psihosomatske poremećaje (Andrijašević, 2000) A sve je manje slobodnog vremena za bilo što, pogotovo za poboljšanje kvalitete života.

Upravo o tome je bila riječ na **Međunarodnoj znanstveno-stručnoj konferenciji „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“**, održanoj u Zagrebu, u veljači ove godine u organizaciji Kineziološkog fakulteta u Zagrebu i Zagrebačkog velesajma a pod vodstvom prof.dr.sc. **Mirne Andrijašević** sa Kineziološkog fakulteta, koja je inicijatorica događaja.



U tehničkom smislu, sve je odlično zamišljeno i sprovedeno. Konferencija se održavala dva dana, u prostorijama Zagrebačkog velesajma.

U sprovođenju su sudjelovali osim same inicijatorice još neka značajna imena kao što su prof.dr.**Mato Bartoluci** sa Ekonomskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu., prof.dr.**Herman Berčić** sa Fakulteta za šport Sveučilišta u Ljubljani, doc.dr.**Žarko Bilić** sa Fakulteta prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti Sveučilišta u Mostaru te doc.dr.**Boris Neljak** sa Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Važno je napomenuti kako su u sprovođenju ideje u organizacijsko-tehničkom smislu sudjelovali i studenti Kineziološkog fakulteta (**Martin Andrijašević, Dora Filipović, Tamara Ivančić, Danijel Jurakić, David Pikutić i dr.**), dakle mlada intelektualna snaga, što je za veliku pohvalu, naročito zbog profesionalnosti i ljubaznosti kojom su zadatak obavili. Prvi dan konferencije obuhvatio je izlaganja znanstveno-stručnih članaka iz područja **društvenih aspekata** kineziološke rekreacije i kvalitete života, kineziološke rekreacije u **funkciji kvalitete odgojno-obrazovnog procesa** te kineziološke rekreacije **sustavu kvalitete turističke ponude**.

Drugi dan je bio predviđen za sportske veterane sa zadanom temom koja načelno glasi: Što nakon sportske karijere i kakvu ulogu tu ima kineziološka rekreacija?!. Gosti su bili **Stipe Božić**, alpinizam, **Zlatko Šimenc**, vaterpolo, **Čiro Blažević**, sportski menadžer (trener), **Stojko Vranković**, košarkaš, **Tomislav Paškvalin**, vaterpolo, **Katica Ileš**, rukomet, **Dragutin Šurbek**, stolni tenis, **Klara Šiljeg**, plivanje, **Mirko Bašić**, rukomet, **Neven Ćorak**, hrvanje i dr. Imali smo priliku slušati prezentacije života svakog od njih i teško je izdvojiti bilo kojeg.

No sva ta postignuća, medalje i uspomene, bile iz vode, planine ili dvorane, impesivne su i govore same za sebe. No, očita je jedna stvar: sportaši nakon bavljenja sportom ulaze u svijet „prosječnih“ ljudi i jednako kao i oni moraju voditi računa o kvaliteti svog života. Možda čak i više od njih jer su navikli na nadljudske napore i uspjehe. Kako bilo, **suština konferencije bila je u tome da se pokaže važnost kineziološke rekreacije za kvalitetu života, što je uspješno urađeno**. Menadžment predstavlja proces koji obuhvaća planiranje, organiziranje, upravljanje ljudskim resursima, koordiniranje, vođenje i kontrolu u svrhu postizanja unaprijed određenih ciljeva na čelu sa nosiocima i realizatorima menadžerske funkcije – menadžerima (**Leksikon menadžmenta**) Svaka ljudska djelatnost ima neki cilj kao krajnji rezultat. Čak i kad nije svjestan toga, čovjek cilj na nešto pri svakom svom postupku.

Sukladno svemu navedenom očita je važnost upravljanja (menadžmenta) u čovjekovom svakodnevnom životu, u svim područjima. Dana 14.i 15. 03. ove godinem, održan je simpozij **“Prirodno i kulturno-historijsko naslijeđe i novi modeli upravljanja razvojem turizma“** Mjesto događaja bilo je Sportsko-rekreacioni centar Vlašić, hotel Sunce.



U nazočnosti visokih političkih predstavnika i brojnih profesora, simpozij je otvorio rektor Univerziteta prof. dr. Rasim Dacić. Kroz dva dana prezentirano je više od 50 radova a održana je i promocija univerzitetskih izdanja kao i promocija bosansko-hercegovačkih jela i pića i kulturno zabavni program.

Širina i kompleksnost ljudskog djelovanja na raznovrsnim djelatnostima, očit je na svakom koraku. Jednako tako i zainteresiranost ljudi za dotično područje. **IV kongres crnogorske sportske akademije i V međunarodna znanstvena konferencija Herceg Novi – Bijela**, 3.-6. travnja. Hotel Delfin. Sudjelovao je veliki broj kolega iz sportske struke, preko 170 radova, radilo se po sekcijama i sve skupa je bilo jako uspješno. **Teme:** Metodologija rada u sportu, Nove tehnologije u sportu, Sport i medicina, Teorijsko – filozofske osnove fizičke kulture, Društveno–ekonomski odnosi u sportu, Etika i sport, Žena i sport, Školski sport, Univerzitetski sport, Bolonjska deklaracija: iskustva i primjena, Sport u funkciji prevencije sociopatoloških pojava, Antropološki status i fizička aktivnost, Fizičko vaspitanje u funkciji razvoja djece i omladine, Menadžment u sportu, Lik pedagoga fizičke kulture, Menadžment u obrazovanju, Sportski turizam, Ekologija i sport, Komunikacija u sportu, Trener, Teorija igre, elementarne igre, Transformacioni procesi u sportu, Sport i politika, Biznis i sport, Menadžment ljudskih resursa u sportu, Marketing strategija u sportu i turizmu, Sportsko novinarstvo.

Također i PR u sportu, Sportska traumatologija, Aerobic, Fitness, Pilates, Stretching, Sportski objekti, Lidestvo u sportu, Sportski resursi, rekreacija, Sport za sve, Autorska prava u sportu, Izdavačka djelatnost u sportu, Sport u EU. Predsjednik organizacijskog odbora bio je **doc.dr.Duško Bjelica**, a predsjednik priređivačkog odbora bio je **prof.dr.Pavel Opavsky**. Značenje konferencije bilo je višestruko s obzirom na broj ostvarenih kontakata, eventualne suradnje itd.



Još je jednom menadžment, ali strogo u sportu bio predmet rasprave velikog broja kvalitetnih stručnjaka koji su se okupili na – **IV međunarodnoj konferenciji „Menadžment u sportu“**, Beograd, 23.i 24. 05. 2008. u organizaciji Fakulteta za menadžment u sportu Univerziteta „Braća Karić“ i Olimpijskog komiteta Srbije, Univerzijada – Beograd 2009. Predsjednik organizacionog odbora bio je **prof.dr. Đorđe Ničin**. Uvodne referate imali su Dr. Siniša Jasnić, generalni direktor Univerzijade Beograd 2009 i inače član našeg časopisa, Dušan Moračanin, generalni sekretar Sportskog saveza invalida Srbije i prof. dr. Dragan Životić.

Sekcije su bile podjeljene na: Menadžment u sportu, Menadžment trenažne tehnologije, Komplementarne teme, kolege (**Zoran Mašić, Fratrić Franja, Mačvanin Đorđe, Tomić Duško, Krsmanović Višeslav**) su to uspješno vodile – rasprave su u jednom dijelu bile jako burne, no to se i očekuje od takvih događaja.



Ostvarena je izvanredna komunikacija i uspješno je naglašena važnost menadžmenta u sportu na svim navedenim područjima. Ljudi zaduženi za organizaciju, zajedno sa dekanicom Fakulteta za menadžment u sportu **prof.dr.Editom Kastratović**, Univerziteta Braća Karić, profesionalno dobro su obavili svoju zadaću.

Dana 10.04.2008. održan je u Sarajevu posebno zanimljiv simpozij: **„Čovjek i moderni svijet“**, u organizaciji Univerziteta u Sarajevu odnosno grupacije humanističkih nauka. Uz niz izvanrednih prezentacija, nazočni su mogli razmijeniti misli i stavove o najrazličitijim pitanjima.



Na kraju najavljujemo predstojeću konferenciju iz područja kinezioloških znanosti - **V international scientific conference on Kinesiology „Kinesiology research trends and applications“** a koja će se održati u Zagrebu, 10-14 rujna 2008. u organizaciji Kineziološkog fakulteta Univerziteta u Zagrebu.

Danijela Bonacin

UPUTE AUTORIMA PRILOGA

Namjera i svrha časopisa

Sport Science – međunarodni časopis iz područja kineziologije, publicira se dva puta godišnje i objavljuje priloge iz područja kineziologije u svim širim kineziološkim utilitetima po sekcijama, kao i priloge iz drugih područja i disciplina, ako imaju visok stupanj korespondencije s kineziološkom znanosti.

Opće odredbe o prilogima

Svaki prilog se vrednuje u odnosu na to odgovara li prilog intenciji časopisa, a zatim se upućuje na recenzije. Autori sami snose odgovornost za sadržaj, kao i etičnost svega što je u prilogu. Od autora se može zatražiti posebna izjava da članak nije objavljen u drugoj publikaciji. Sport Science ne ugrožava autorska prava autora objavljenih priloga, ali zadržava pravo distribucije u suglasju s pravnim uzusima i bez dodatne konzultacije s autorima, s čim su autori objavom suglasni. Autori nemaju pravo na reprint, osim jednog primjerka tiskanog časopisa. Dodatne primjerke plaćaju sa 50 % popusta po primjerku. Sva ostala pitanja rješavaju se u skladu sa zakonskim propisima.

Priprema priloga

Preporuča se da se autori pridržavaju forme koja uključuje: Sažetak, Uvod, Problem i cilj, Metode, Rezultati, Rasprava i zaključak, Literatura, Abstract. Ova preporuka ne obvezuje autore priloga, ali olakšava put do publiciranja i kasnijeg lakšeg razumijevanja materije. Prilozi nisu ograničeni veličinom, ali ukoliko prelaze 7 stranica u časopisu, od autora može biti zatraženo da sami osiguraju dodatna sredstva za tisak. Sve tablice trebaju biti standardne (npr. MS Excel), a slike, fotografije i druge ilustracije u vektorskom formatu ili rezoluciji koja osigurava kvalitetan tisak (600 dpi). Časopis ima pravo radi pripreme za tisak urediti ilustracije, o čemu se konzultira ili informira autora e-mailom.

Navodi literature

Navodi literature, kao i drugi oblici formatiranja teksta, bit će prihvaćeni po jednom od važećih standarda u Svijetu (npr. APA). Upućuje se autore priloga da konzultiraju taj standard.

Dostava priloga

Prilog se šalje isključivo u elektronskom obliku (e-mail, CD, disk,...) na jednu od adresa:

Sport Science - Glavni urednik
doc.dr.Dobromir Bonacin
Kineziološki fakultet - BiH
72270 Travnik, Kalibunar bb
e-mail: dobromirb@sposci.com

Sport Science - Izvršni urednik
Danijela Bonacin, BSc senior student
72270 Travnik, Kalibunar bb
e-mail: danijelab@sposci.com

Sport Science – Public relations
Mersiha Beganović, BSc student
Kineziološki fakultet - BiH
72270 Travnik, Kalibunar bb
e-mail: mersihab@sposci.com

Jezik priloga

Sport Science objavljuje članke na jezicima naroda BiH (bošnjački, hrvatski, srpski) s abstraktom na engleskom jeziku. U slučaju da je prilog poslan u izvornom obliku na nekom drugom međunarodnom jeziku, autor priloga će biti konzultiran, tako da može sam pripremiti prilog na jednom od tih jezika ili se može odlučiti platiti prijevod, te nakon uplate iznosa na račun, suradnici časopisa će prevesti prilog.

Napomena

Prilozi koji ne ispunjavaju uvjete ili je potrebna dodatna konzultacija, bit će žurno vraćeni autoru s upozorenjem o radnji koju je potrebno poduzeti.

Ostalo

Dodatne informacije mogu se dobiti na adresi: <http://www.sposci.com/>.

Cijena po primjerku: 15 Eura.

Cijena za inozemstvo: 30 Eura+poštarina.

Umnožavanje i distribucija u skladu sa zakonom.

Sport Science ®: Sva prava pridržana.

GUIDELINES FOR AUTHORS

Aim & Scope

Sport Science - International Journal on Kinesiology is published twice a year containing scientific (sometimes professional) articles in area of kinesiology (human movement science) including all wide kinesiological areas. In addition, articles can be published from other scientific areas if do satisfy higher degree of correspondence with kinesiology.

General publishing policy

Each submitted article first passes through evaluation according to journal intentions, editing (preparations), format, and general satisfaction. If satisfies those criteria, will be sent as blind (without information about authors) to anonyms referees. Authors take all responsibility for article contents and ethics. Journal can ask special statement from authors about originality of research as well as statement that article is not published or sent to any other publication. Author's rights remain, but journal can freely dispose with article in sense of reprint or other types of publication distributions. Each author has right for one printed copy of journal. All other questions stand in order with standard law presumptions in scientific society.

Article preparation

It is recommended that the structure of article include Abstract, Introduction, Problem and aim, Methods, Results, Discussion and conclusions, Literature. This recommendation is not a firm obligation for authors but helps a way for publishing and further ideas understanding. Articles are not restricted in amount, but if article contains more then 7 journal pages the author can be informed about additional payment for printing costs. Expected size is 12000 characters without tables and figures (exceptionally 14000). All tables should be standardized (e.g. Excel) and photos and other illustrations made in vector format for good printing resolution (600 dpi). Journal takes rights to manage illustration for printing preparation, and author will be informed by e-mail.

Literature

Sport Science uses the Harvard or similar reference system (Publication Manual of the American Psychological Association, 5th edition, 2001). Literature may contain only the authors cited in the text. Articles should be sent in electronic form exclusively (e-mail, CD, disc,...) to:

Articles submission

Sport Science - Editor-in-Chief
Assist.prof.dr.Dobromir Bonacin
72270 Travnik, Kalibunar bb, Bosnia & Herzegovina
e-mail: dobromirb@sposci.com

Sport Science - Executive editor
Danijela Bonacin, BSc senior student
72270 Travnik, Kalibunar bb, Bosnia & Herzegovina
e-mail: danijelab@sposci.com

Sport Science - Public relations
Mersiha Beganović, BSc student
72270 Travnik, Kalibunar bb, Bosnia & Herzegovina
e-mail: mersihab@sposci.com

Language

Sport Science publishes articles in BiH languages (Bosnian, Croatian, Serbian) with English abstracts.

Note

Articles that do not satisfy requirements will be immediately return to corresponding author for corrections.

Other

Additional information can be viewed at adress:
<http://www.sposci.com/>.

Issue price: 15 Euro, Overseas: 30 Euro + postal fee.
Journal copyright and distribution according to law.
Sport Science ®: All rights app.