



Univerzitet u Sarajevu
Fakultet sporta i tjelesnog odgoja
Bosna i Hercegovina

KONCEPTUALNI OKVIR SAVREMENOG SPORTA

Izet Bajramović, Slavenko Likić, Erol Kovačević, Haris Alić,
Amel Mekić, Eldin Jelešković i Damira Vranešić Hadžimehmedović

Sarajevo, 2023.

Naziv knjige: Konceptualni okvir savremenog sporta

Autori: Prof. dr Izet Bajramović, Prof. dr Slavenko Likić, Prof. dr Erol Kovačević, Prof. dr Haris Alić, Prof. dr Amel Mekić, Prof. dr Eldin Jelešković i Prof. dr Damira Vranešić Hadžimehmedović

Izdavač: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Patriotske Lige 41, 71000 Sarajevo. <https://fasto.unsa.ba/>

Recenzenti: Prof. dr Ifet Mahmutović i Prof. dr Damir Đedović

Lektor: Prof. Aida Ramić

Dizajn: Pentagram d.o.o. Sarajevo

Izdanje: elektronsko

ISBN 978-9926-496-04-3

CIP zapis dostupan u COBISS sistemu Nacionalne i univerzitetske biblioteke BiH pod

ID brojem 53859334



KONCEPTUALNI OKVIR SAVREMENOG SPORTA

Izet Bajramović, Slavenko Likić, Erol Kovačević, Haris Alić,
Amel Mekić, Eldin Jelešković i Damira Vranešić Hadžimehmedović

Sarajevo, 2023.

Uvodna riječ autora

Konceptualni okvir savremenog sporta je knjiga koju čini dvanaest poglavlja, a čija se tematika na samom početku odnosi na razmišljanja o sportu kao ideji, te je zatim usmjerena na razmatranja o sportu kroz različite poglede i aspekte njegove savremene važnosti, značaja i potreba za društvo i svakog čovjeka. Naime, društvena vrijednost sporta se reflektira kroz zdravstvene, odgojno-obrazovne, sociološke, ekonomske, političke, kao i mnoge druge uloge, a koje se odnose na savremene ljudske potrebe i interese. Sport se najčešće povezuje sa takmičenjem i postizanjem visokih sportskih dometa, međutim, pored toga se može odnositi i na različite tjelesne ili sportske aktivnosti, oblike igre, zabave i vježbanja općenito, koje se provode s ciljem zadovoljavanja bio-psiho-socijalnih potreba djece, mladih i odraslih. Značajna pažnja je posvećena univerzalnim vrijednostima sporta, koje trebaju biti posebno istaknute kroz nastavnu i stručnu profesiju, kao i kroz bavljenje sportom u bilo kojem pojavnom obliku; zatim različitim aspektima rada sa djecom i mladima u sportu; kao i potrebi posebnog pristupa svim osjetljivim kategorijama učesnika, prvenstveno zbog potrebe pružanja jednakih prilika i prava na sport. Aktuelna pitanja savremenog sporta su vezana uz različite izazove, a što se nažalost može odnositi i na negativne pojave u sportu. Stoga, veoma je važno istaknuti da profesija nastavnika tjelesnog i zdravstvenog odgoja / sporta i trenera u sportu, nosi najveću odgovornost za izgradnju pozitivnih stavova i univerzalnih vrijednosti u sportu – jer upravo uzoran primjer nastavnika i trenera može snažno uticati na sveobuhvatni razvoj učenika ili sportista. Savremeni pristup sportu podrazumijeva naučnu interdisciplinarnost, što znači da se napredak u bilo kojem njegovom području može ostvariti kroz interakciju različitih naučnih disciplina. Aktuelna pitanja su također u vezi sa pronalaženjem najadekvatnijih rješenja organizacije i upravljanja u sportu, kao i pronalaženja novih mogućnosti za ostvarivanje različitih potreba i interesa unutar sportskog sistema i društva u cjelini. U konačnici, savremeno društvo treba težiti ka izgradnji javne svijesti o sveobuhvatnim vrijednostima sporta, dok se njegova konceptualna orijentacija može postići prije svega zajedničkim, usmjerenim i odgovornim djelovanjem, ka cilju.

MIŠLJENJE RECENZENATA

Prof. dr Ifet Mahmutović, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.

Rukopis *Konceptualni okvir savremenog sporta* na veoma sistematičan i dopadljiv način predstavlja , naizgled zasebne ali suštinski veoma skladno povezane, tematike koje se odnose na teoretska razmatranjima o sportu, njegovoj pojavnosti i savremenosti. Rukopis čini dvanaest poglavlja s kojima je predstavljen: retrospektivni pogled na civilizacijskog nastanka sporta; planetarna važnost sporta kroz ideal modernog olimpizma, kao i odgojno-obrazovni pristup istom u radu sa učenicima i mladim sportistima; zatim različita tumačenja sporta kroz njegovu savremenu pojavnost; prikaz različitih područja sporta, a koja se odnose na školski, amaterski, profesionalni i rekreativni sport; različiti zdravstveno usmjereni aspekti sporta, kao i drugih društveno usmjereni aspekti njegovog razmatranja; važnost primjerenog pristupa djeci i mladima, kao i drugim osjetljivim kategorijama učesnika u sportu; potrebe za posebnom pažnjom pri sagledavanju značajnih pitanja i pristupa etičnosti i moralnosti u sportu, prvo kroz prikaz negativnih pojava u sportu, a potom i usmjerenog djelovanja ka njihovoj prevenciji; prikaz osnovnih aspekata sportske pripreme; značaj i odgovornost profesije nastavnika, trenera i istraživača u sportu; kao i prikaz osnovnih karakteristika organizacije sportskih takmičenja; i osnova organizacije i upravljanja u sportu. Rukopis se oslanja na relevantne i aktuelne literaturne izvore, koji u potpunosti odgovaraju savremenim teoretskim razmatranjima o sportu, kroz posmatranje odgojno-obrazovnih, zdravstvenih, socioloških i drugih uloga, kojima sport značajno doprinosi razvoju savremenog društva. Ovaj rukopis, sigurno može uveliko pomoći studentima studija sporta, drugim srodnim studijima, kao i svim zainteresovanim čitaocima, da steknu adekvatan okvir za sagledavanje različitih uloga, značaja i važnosti sporta za bio-psiho-socijalni razvoj mladih i društva u cjelini. Ovaj rukopis može sasvim sigurno, svakog čitaoca voditi ka daljnjem odgovornom razmišljanju o savremenom sportu i izvan prezentiranih okvira. S velikim zadovoljstvom preporučujem da se rukopis *Konceptualni okvir savremenog sporta* publikuje kao fakultetski udžbenik, s kojim će se sasvim sigurno uveliko obogatiti udžbenički fond Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.

Prof. dr Damir Đedović, Nastavnički fakultet, Univerzitet Džemal Bijedić u Mostaru

Sport je suočen s mnogobrojnim izazovima vremena u kojem egzistira savremeno društvo. Upravo stoga smatram da su autori rukopisa pod nazivom 'Konceptualni okvir savremenog sporta' odgovorili na mnoga aktuelna pitanja, predstavljajući budućim čitaocima značajan broj važnih funkcija kojima sport može doprinijeti u rješavanju problema naše savremenosti. Suštinski, sve funkcije sporta se odnose na rješavanje različitih individualnih i kolektivnih potreba i interesa u okviru

savremenog društva. Ovaj rukopis sadržava dvanaest sistematično strukturiranih poglavlja, kojima su predstavljena razmatranja autora kroz različite poglede i aspekte na savremenu važnost sporta. U skladu s tim, teoretski okvir poglavlja, ovog rukopisa, se odnosi na predstavljanje vrijednosti sporta kao društvenog fenomena, predstavljanje različitih tumačenja i globalnog značaja sporta; prikaz njegovih različitih područja, pojavnosti, i mogućih pristupa različitim kategorijama učesnika u sportu. Autori su posvetili značajnu pažnju pitanjima etike u sportu, kao i različitim aspektima stručnog djelovanja u sportu, bez obzira da li je riječ o nastavnom procesu ili procesu aktivnog bavljenja sportom, kao i drugim oblicima djelovanja u sportu. Pored aktuelnih literaturnih izvora na koje se oslanjaju iznešena razmatranja, ovaj rukopis je također prikladno predstavljen sa slikama, tabelama i grafikonima, koji uveliko doprinose formiranju njegovog sveobuhvatnog koncepta. Rukopis pruža kvalitetan okvir za podizanje javne svijesti o sveobuhvatnim vrijednostima sporta, a koji buduće čitaoce usmjerava da se značajne funkcije sporta mogu ostvariti zajedničkim, usmjerenim i odgovornim djelovanjem svih društveno odgovornih pojedinaca i zainteresovanih strana. Na osnovu svega navedenog, sa zadovoljstvom preporučujem publiciranje rukopisa *Konceptualni okvir savremenog sporta* u obliku fakultetskog udžbenika.

SADRŽAJ

1. CIVILIZACIJSKI NASTANAK SPORTA.....	9
KORIJENI SPORTSKIH TAKMIČENJA	9
NASTANAK GIMNASTIČKIH SISTEMA I AMATERSKOG SPORTA.....	13
2. IDEAL MODERNOG OLIMPIZMA	19
SIMBOLIKA OLIMPIZMA.....	22
EDUKATIVNE VRIJEDNOSTI OLIMPIZMA.....	24
MODERNA OLIMPIJSKA TAKMIČENJA.....	24
3. TUMAČENJE I GLOBALNI ZNAČAJ SPORTA	28
POJAM SPORTA	28
ZNAČAJNE ULOGE SPORTA.....	31
DRUŠTVENA AFIRMACIJA SPORTA	32
4. PODRUČJA SPORTA	37
ŠKOLSKI SPORT	37
REKREATIVNI SPORT.....	38
AMATERSKI I PROFESIONALNI SPORT.....	39
VRHUNSKI SPORT	40
STATUS SPORTISTE.....	41
5. ZDRAVSTVENI ASPEKTI SPORTA.....	45
ZDRAVSTVENE KORISTI AKTIVNOG STILA ŽIVOTA.....	46
KLJUČNE SMJERNICE ZA TJELESNE AKTIVNOSTI.....	48
6. DJECA I MLADI U SPORTU.....	53
RANA SPORTSKA SPECIJALIZACIJA.....	53
PRISTUP TRENIRANJU DJECE I MLADIH.....	55
SELEKCIJA TALENATA U SPORTU	58

7. OSJETLJIVE KATEGORIJE UČESNIKA U SPORTU.....	65
ŽENE U SPORTU	65
STARIJE OSOBE U SPORTU	69
SPORT OSOBA S INVALIDITETOM.....	74
8. SPORTSKA TAKMIČENJA.....	79
SISTEMI SPORTSKIH TAKMIČENJA	79
KALENDAR SPORTSKIH TAKMIČENJA.....	80
ORGANIZACIJA SPORTSKIH TAKMIČENJA.....	81
9. KOMPONENTE SPORTSKE PRIPREME	86
TEHNIKA I TAKTIKA U SPORTU.....	86
TJELESNA KONDICIJA U SPORTU.....	89
OPĆA I SPECIFIČNA SPORTSKA PRIPREMA	90
SADRŽAJI SPORTSKOG VJEŽBANJA	91
10. ETIKA U SPORTU.....	96
NEGATIVNE POJAVE U SPORTU.....	96
EVROPSKI SPORTSKI MODEL	100
KODEKS SPORTSKE ETIKE.....	100
11. PROFESIJA NASTAVNIKA, TRENERA I ISTRAŽIVAČA U SPORTU	105
12. ORGANIZACIONA I UPRAVLJAČKA PODRŠKA U SPORTU	110

1. CIVILIZACIJSKI NASTANAK SPORTA

Historijski nastanak sporta kao društvenog fenomena je moguće sagledati kroz iskorak u civilizacijsku prošlost. Svaki događaj iz prošlosti se može u određenom obliku reflektirati u sadašnjosti, isto kao što i svaka sadašnjost može svoj odraz imati u budućnosti ljudske civilizacije. Sport nije mogao nastati odjednom, nego se kroz vremenski spektrom postepeno formirao u okviru različitih pojava oblika. Prije nego je nastao u bilo kakvom obliku, postojala je ljudska potreba za tjelesnim pokretom i kretanjem, kao i pronalaženjem smisla u tjelesnom vježbanju. U početku su svi pokreti čovjeka bili instinktivno usmjereni na preživljavanje, da bi kroz svaki novi civilizacijski iskorak dobivali svrhovitije, te više ili manje kultivirane oblike. S obzirom da je u biti ljudskog uma oduvijek postojala težnja ka dominaciji, instinktivni pokreti su prerastali u pokrete sa svrhom nadvladavanja protivnika, kao i vremenom, humanijeg odmjeravanja snaga i nadmetanja u težnji za pobjedom i društvenom slavom. U ovakvoj potrazi za svrhom, pokreti su postajali tjelesnim vježbama. Kroz potrebe nastajalih civilizacija, kao i kroz društveni razvoj, nastajali su različiti oblici tjelesnog vježbanja, tjelesnog odgoja, takmičenja, odnosno sporta. Također, moguće je pretpostaviti da su mnoge stare civilizacije svijeta najčešće koristile tjelesne aktivnosti iz vojnih razloga, te su u skladu s tim upražnjavali vježbe trčanja, bacanja koplja, boričkih vještina, veslanja, kao i plivanja. Pored toga, određeni oblici tjelesnih aktivnosti su vjerovatno bili usmjereni ka skladnom odnosu tijela i uma, kao i da su imali određeni ritualni karakter (1, 2, 3).

KORIJENI SPORTSKIH TAKMIČENJA

Drevne civilizacije svijeta, poput *irske* na zapadu, *mezopotamske* i *egipatske* na bliskom istoku, *kineske* i *japanske* na dalekom istoku, kao i *kretsko-mikenske* civilizacije, vjerovatno su poznavale određene oblike takmičenja, međutim, civilizacijski korijeni sporta se prije svega mogu osloniti na *agonski ideal starogrčke* civilizacije, koji je predstavljao njenu temeljnu društvenu i kulturnu karakteristiku. Naime, agonski ideal je vezan za agon odnosno takmičenje, što je činilo sastavni dio načina života drevnih Grka. S vremenom, ovaj pojam se odnosio na različite oblike takmičenja, a podrazumijevao je veliku tjelesnu ili mentalnu borbu, koja je pritom uvažavala isključivo *pravilo prvog* u skladu s određenim nizom *pravila igre*, te se također odlikovala starogrčkim odnosom prema časti. Pored toga, starogrčki duhovni ideal *areté* je predstavljao sklad etičkih, tjelesnih i mentalnih vrlina, odnosno težnju ka formiranju cjelovitog čovjeka. U skladu s tim, agonska borba je težila ka plemenitoj pobjedi bez neprijateljstva i predstavljala je prikaz

ljudske izvrsnosti. Također, ideal *kalokagatija* je težio ka skladnoj ravnoteži između fizičkih i intelektualnih sposobnosti, odnosno može se reći da je predstavljao težnju ka tjelesno snažnom i lijepom, duhovno i moralno čistom čovjeku. Dakle, mnogi aspekti stare grčke civilizacije su obilježeni s različitim kompetitivnim oblicima, dok se agonski ideal reflektirao kroz različite okvire društvenog sistema, filozofskog promišljanja, umjetničkog izraza, kao i života općenito. Agonski duh takmičenja je bio osnovni faktor formiranja svih pojava oblika starogrčke kulture. U skladu s tim, može se ustvrditi da je sport predstavljao važan oblik starogrčkog kulturnog naslijeđa (3-6).

Stara Grčka civilizacija kao prostor nije predstavljala jedinstvenu državu, nego se odnosila na skupinu nezavisnih *polisa* kao gradova-država, koji su se često međusobno sukobljavali. Najpoznatiji starogrčki polisi su bili Atina i Sparta, među kojima je egzistirao veoma izražen rivalitet u svakom pogledu. U starogrčkim polisima su odgoj i obrazovanje bili na izrazito visokom nivou razvoja, te su se značajno bazirali na tjelesnom razvoju čovjeka. Ipak, u odnosu na Atinu i druge polise, Sparta se odlikovala sa znatno strožijim i surovijim modelom grada-države. Pritom je atinski model znatno više težio ka svestranom razvoju čovjeka, za razliku od spartanskog modela koji se odlikovao sa izuzetno rigoroznim vojnim karakterom. U skladu s tim, spartanski odgojno-obrazovni pristup je obuhvatao vojni sistem obuke dječaka i muškaraca, kroz vježbanje trčanja i skakanja, bacanja koplja, hrvanja i boksanja, kao i jahanja konja. Nasuprot tome, atinski pristup je podrazumijevao tri oblika odgoja i obrazovanja dječaka, a koji su se odnosili na: *gramatičku školu* gdje su učili čitanje, pisanje i računanje; *muzičku školu* u kojoj su učili pjevanje, sviranje i ples; odnosno *gimnastičku školu*, gdje su učili atletske i borilačke vještine, plivanje, te međusobno se takmičili. Mladići su zajedno sa zrelim muškarcima, vrijeme provodili u *gimnazionima* odnosno gimnazijama, gdje su se kroz atletske i borilačke vještine pripremali za odbranu Atine, te su također sticali vještine iz umjetnosti, filozofije i retorike. Dakle, sve pojave starogrčkog života su se razvijale u sferi agonistike, odnosno s težnjom ka formiranju cjelovitog čovjeka. Prema tome, agonistika i gimnastika su donijele ideal kalokagatije, kao harmoniju lijepo izgrađenog tijela i duhovnog bogatstva, s težnjom ka stvaranju snažnog i čvrstog naroda zdravog duha (1, 2, 3, 7).

Olimpijski agoni su najznačajnija takmičenja starog vijeka

Najznačajniji agoni su se nazivali *Olympiakoi Agones* i predstavljali su velike panhelenske svečanosti, organizirane u drevnoj Olimpiji. U suštini, olimpijski agoni su se odnosili na olimpijska takmičenja, a ne na igre. Ipak, u kontekstualnom smislu se okvirno nazivaju antičkim olimpijskim igrama. Prema predanju, sve panhelenske svečanosti su održavane u čast starogrčkih bogova - *Zeusa*, *Apolona* ili *Posejdona*, te su na istima mogli učestvovati samo Heleni kao rođeni Grci, te isključivo slobodni i nekažnjavani muškarci. Pretpostavlja se da je vremenski

period u kojem su održavane svečanosti u Olimpiji započeo u prvoj četvrtini VIII vijeka prije nove ere (p.n.e.) i da je trajao bez prestanka skoro do kraja IV vijeka nove ere. Pored Olimpijskih, značajne panhelenske svečanosti su se održavale u Istmiji - *Istmijaska*, u Nemeji - *Nemejska*, te u Delfima - *Pitijska* takmičenja, a čiji počeci su vezani za prvu četvrtinu VI vijeka p.n.e. Za razliku od Olimpije kao dominantnog panhelenskog agona koji je isključivo sadržavao atletska takmičenja - *athlos*, preostala tri panhelenska događaja su pored atletskih, obuhvatala poetska i muzička takmičenja. Sve panhelenske svečanosti su zajedno činile jedan ciklični period, unutar kojeg se tokom svake godine održavala određena svečanost. Uz četiri spomenute, postojao je niz manjih svečanosti, a koje su se organizirale u okviru svakog polisa kao grada-države (2, 3-8).

Antička *olimpijska takmičenja* su održavana tokom ljeta u godini *Olimpijade*, kako su drevni Grci nazivali prestupnu kalendarsku godinu. Dakle, za razliku od Istmijskih, Nemejskih i Pitijskih takmičenja koja su se održavala svake druge godine, takmičenja u Olimpiji su održavana svake četvrte godine. Bez obzira na česte ratove između starogrčkih gradova-država, svim putnicima namjernicima, bilo je garantovano sigurno putovanje ka Olimpiji, kao i povratak natrag. Naime, nekoliko mjeseci prije početka svečanosti, glasnici su nosili sveti ugravirani disk u sve starogrčke polise od kojih se očekivalo da će učestvovati na olimpijskim takmičenjima, a kako bi se prenijela obavijest o organizaciji takmičenja i iznijeli uslovi *svetoga mira* odnosno primirja - *ekecheiria*. U skladu s tim, svi gradovi-države kao učesnici olimpijskih takmičenja obavezali su se na prestanak svih sukoba za vrijeme njihovog održavanja. Ipak, tako se nisu prekidali ratovi, nego se primirje isključivo odnosilo na prostor oko područja na kojem su se održavala olimpijska takmičenja. Na ovim drevnim olimpijskim takmičenjima su *atlete*, što je bio starogrčki naziv za sportiste, pokazivali svoju tjelesnu nadmoć, ali i odanost prema agonskom idealu. Atlete su se spremale u svojim gradovima-državama tokom deset mjeseci prije održavanja olimpijskih takmičenja, te tokom posljednjeg mjeseca prije takmičenja pod nadzorom sudija u Olimpiji. Polagali su zakletvu o poštenom takmičenju, što se u savremenom smislu odnosi na olimpijsku zakletvu. Naime, na posebnoj svečanosti koja se održavala ispred Zeusovog hrama prije početka Olimpijskih takmičenja, atlete i njihovi pratioci, kao i sudije, zaklinjali su se na poštovanje pravila agonskog ideala, a što se odnosilo na otvorenu i poštenu agonsku borbu atleta, odnosno na pravednost odluke sudija. Prekršitelji pravila takmičenja su kažnjavani, što se između ostalog odnosilo i na novčane kazne, a koje su poslije korištene za izgradnju malih kipova koji su se nazivali *Zanes*. Atlete su vjekovima na putu prema *Olimpijskom stadionu* prolazile pokraj ovih malih bronzanih kipova s natpisima prekršitelja pravila agonskog ideala, a koji su služili kao opomena za posljedice takvih atletama neprimjerenih postupaka. Sve četiri velike panhelenske svečanosti se smatraju krunskim, zbog toga što su pobjednici kao nagradu dobivali krunski vijenac, za razliku od nagrada na drugim svečanostima, koje su bile u novcu ili nekim drugim vrijednostima. U skladu s tim,

u Olimpiji je pobjednicima na glavu postavljan vijenac od maslinovih grančica kao kruna njihove agonske pobjede. Na povratku u polise iz kojih su dolazili, pobjednici su dočekivani kao heroji uz trijumfalnu povorku i gozbu, gdje su bili ipak nagrađivani sa različitim vrijednim nagradama i društvenim privilegijama. Dakle, pobjede na ovim drevnim olimpijskim takmičenjima atleta su prije svega smatrane ostvarenjem životnog ideala svakog *Helena*, da mu se dive za života i da ga slave poslije smrti (1-3, 5, 6, 7, 9).

Slika 1. Drevni stadion u Delfima



Program olimpijskih agona je evoluirao kroz različite oblike takmičenja, tokom skoro dvanaestovjekovnog perioda u kojem su se održavale svečanosti u Olimpiji. Početkom ovog perioda, atlete su se takmičile samo u trčanju preko jedne dužine olimpijskog stadiona, što se ustvari odnosilo na *utrku na jedan stadij* kao prvu drevnu olimpijsku disciplinu. Dužina ove utrke je iznosila šest stotina stopa, a što je odgovaralo distanci od 192,27 metara u Olimpiji. Atleta po imenu *Koroivos iz Elisa*, spominje se kao prvi olimpijski pobjednik. *Diaulos* kao utrka na dva stadija i *dolihos* kao dugoprugaška utrka, koja je vjerovatno iznosila između 20 i 24 stadija u Olimpiji, uključene su tokom posljednje četvrtine VIII vijeka p.n.e. Dakle, olimpijska agonska takmičenja su na početku svog razvoja podrazumijevala discipline trčanja - *dromos*, dok su tek poslije ustanovljeni i drugi oblici agona, a koji su se odnosili na hrvanje, bacanje, skakanje, višeboj, kao i jahanje. Hrvачka i višebojska takmičenja se uključuju u program olimpijskih agonskih takmičenja na kraju VIII vijeka p.n.e. *Pentatlon*, kao agonski oblik višeboja, predstavljao je takmičenje u petoboju, a činile su ga discipline bacanja diska i koplja - *diskovolia* i *akontismos*, skoka u dalj - *alma*, utrke na jedan stadij, te hrvanja - *pali*, kao discipline s kojom se vjerovatno odlučivao sveukupni pobjednik. U daljem programskom razvoju, takmičenja su se

proširila i na druge oblike agonskih borbi. Tako se boksanje - *pix* pojavljuje na početku VII vijeka, dok je *pankraton*, kao disciplina koja je nastala povezivanjem boksanja i hrvanja, uključena sredinom VII vijeka p.n.e. Na svečanostima u Olimpiji su postojali i drugi oblici agona, koji su se odnosili na hipodromske utrke konja i dvokolica, a pored toga su postojala i muzička takmičenja trubača. Posljednji oblik olimpijskog agona je ustanovljen pred kraj VI vijeka p.n.e. i odnosio se na utrku potpuno naoružanih vojnika - *hoplitodormia*. Utrka hoplita se izvodila na 2 stadija, te je vremenom evoluirala u utrku sa štitovima. Predstavljala je posljednju takmičarsku disciplinu, s kojom je trebalo podsjetiti okupljenu masu da se svečanosti u Olimpiji bliže kraju i da je vrijeme svetoga mira prošlo, kao i ukazati na važnost fizičke spreme za rat, a koja je ujedno bila osnovni cilj tjelesnog vježbanja drevnih Grka. Značajnost ove utrke se može sagledati i kroz starogrčku izreku *što je teži zadatak, veća je slava*. Olimpijski agoni, kao neizostavni element starogrčke kulture, nastavili su egzistirati i tokom razvoja *starorimske* civilizacije, odnosno perioda dominacije rimske imperije na helenskom geografskom prostoru. U skladu s tim, tokom rimskog perioda, *Helenizam* je nastavio živjeti kao najjače kulturno strujanje. Ipak, panhelenske svečanosti u Olimpiji su ukinute rimskim dekretom s kraja IV vijeka nove ere, obzirom da su proglašene paganskim događajem, mada su vjerovatno već mnogo ranije izgubile suštinu svog agonskog ideala, odnosno povezanost sa vrijednostima vremena u kojem su nekada davno nastale i postojale (2, 3, 7). U konačnici, konceptualno predstavljeni okvir o olimpijskim agonskim takmičenjima je samo jedan mogući pogled na civilizacijske korijene sporta u doba antike, koji bez obzira na to što može djelovati izuzetno slikovito, ipak nije moguće prikazati bez određenih nedostataka.

NASTANAK GIMNASTIČKIH SISTEMA I AMATERSKOG SPORTA

Filozofske koncepcije koje su se razvijale na prijelazu XVIII u XIX vijek, odnosno tokom XIX vijeka, doprinijele su nastanku i razvoju gimnastičkih sistema u *Njemačkoj*, *Švedskoj*, *Francuskoj* i *Češkoj*. Važno je istaknuti da se pojam gimnastika, tokom ovog perioda, općenito odnosio na tjelesno vježbanje. Također, na početku novog vijeka, tjelesno vježbanje je iznova postajalo sve češća pojava u okviru školskih kurikuluma. Pritom se naglašavala pozitivna uloga vježbanja u očuvanju psihičkog i tjelesnog zdravlja, dobrog moralnog ponašanja, kao i njegovog vitalnog značaja za vojnu obuku. Konceptualni okvir *Njemačkog* gimnastičkog sistema se može razmotriti kroz pojavu *GutsMutsov* gimnastičkog sistema, nastalog u školama koje su se nazivale *filantropinumi*. Potom je nastao *Jahnov* gimnastički sistem, čija se pojava temeljila na nacionalnom patriotizmu, te koji se odlikovao s vojnim karakterom tjelesnog vježbanja. S druge strane, u okviru *Švedskog* gimnastičkog sistema se razvila školska, vojna, medicinska i *estetska* gimnastika. Konceptualni okvir švedskog sistema gimnastičkog vježbanja se može predstaviti kroz sljedeća *Lingova* razmatranja: čovjek pomoću *školske* gimnastike uči staviti svoje tijelo pod

svoju kontrolu; vojnom gimnastikom nastoji pomoću oružja ili svoje moći, pod svoju volju staviti drugu vanjsku silu; medicinskom gimnastikom nastoji ublažiti ili prevladati nastalu tjelesnu bol; te kroz estetsku gimnastiku nastoji ilustrirati svoje unutrašnje biće, misli i emocije. U okviru ovog gimnastičkog sistema su postavljeni temelji vježbanja na spravama, među kojima su poznate sprave koje se danas nazivaju švedski *sanduk*, švedska *klupa* ili švedske *ljestve*. Nakon antropoloških otkrića na prostoru drevne Olimpije, francusko prosvjetiteljstvo je izrazilo težnju ka ponovnom buđenju starogrčkog ideala, odnosno težnji ka tjelesnom i intelektualnom skladu čovjeka. Nastajali koncept tjelesnog vježbanja u francuskim školama se zasnivao na prirodnim formama, koje su se oslanjale na *Lingovim* gimnastičkim vježbama i modificiranim *Jahnovim* gimnastičkim spravama. U skladu s tim, *francuski gimnastički sistem* je podrazumijevao *građansku, vojnu, zdravstvenu i akrobatsku* gimnastiku. Također, izuzetno je važno istaknuti *Tiršov češki* gimnastički sistem. Ovaj sistem tjelesnog vježbanja je poznat i kao *Češki sokolski* sistem, a sistematiziran je kroz vježbe bez sprava, vježbe sa i na spravama, vježbe uz pomoć vježbača i borilačke vježbe. Osim u Češkoj, sokolski sistemi tjelesnog vježbanja su se poslije razvili s ciljem izgradnje nacionalne svijesti i pružanja otpora vanjskom uticaju u okviru svih slavenskih naroda. U konačnici, može se zaključiti da su konceptualno predstavljeni gimnastički sistemi uticali i doprinijeli razvoju drugih sistema tjelesnog vježbanja, a koji su dakle nastali kasnije (1, 3, 10-13).

Gimnastički sistemi su osnova tjelesnog vježbanja tokom novog vijeka

Za razliku od kontinentalne Evrope, u Velikoj Britaniji se nije razvio gimnastički sistem tjelesnog vježbanja, nego se vremenom razvio *sportski sistem* odnosno *amaterski sport*. Konceptualni okvir *Britanskog sportskog sistema* se može razmotriti kroz nastanak i razvoj *školsko-univerzitetskog* i *građanskog sporta*. Ipak, važno je istaknuti da su prije toga postojali oblici *patronažnog sporta*, karakterističnog za provincijska takmičenja koja su održavana pod pokroviteljstvom plemstva u XVIII vijeku, kao i *džentlmenskog sporta* koji se razvio u okviru gradskih sredina tokom XVIII i XIX vijeka (6, 15). Svi pojavni oblici britanskog sporta su bili opterećeni društvenim statusom. Također, često su bili opterećeni s kladjenjem, bez obzira da li je bilo riječi o sportovima više klase, koji su se naprimjer odnosili na konjičke i utrke jedrilica, kriket i golf; ili je bila riječ o sportovima niže klase, u kojima se publika naprimjer kladila na boksačke mečeve golorukih protivnika. Stoga, u ranoj fazi oblikovanja britanskog sporta, prvo se pojavio interes kladioničara da ovakva takmičenja budu poštena - *fair*, odnosno u skladu s određenim pravilima. S druge strane, vremenom se razvio društveni stav o kladjenju kao iracionalnoj i opasnoj pojavi, opisanoj kao *igra bez dna*, jer je nosila znatno veći rizik od same nagrade, pri čemu ni sport kao oblik razonode nije imao nikakvu korisnu svrhu. Konkretno, nastanak školsko-univerzitetskog sporta se može povezati sa aktivnostima dječaka u igri, koji su pohađali britanske javne škole internatskog tipa, kao što su *Ethon* i

Rugby, odnosno za vrijeme XIX vijeka. Naime, u ovim školama su dječaci igrali kriket tokom slobodnog vremena, kao i različite varijante fudbala. Uprkos tome što javne škole u početku nisu odobravale ovakve aktivnosti, s vremenom se razvilo mišljenje da se kroz ovakve sportske igre može izgrađivati učenička disciplina i međusobna saradnja, odnosno kvaliteti koji mogu imati izuzetnu važnost za njihove buduće društveno odgovorne uloge. Nastajali školsko-univerzitetski sport se prije svega odlikovao pristupom *igri i takmičenju kroz zabavu*. Pored kriketa, fudbala i ragbija, i sportovi poput atletike i veslanja su poslije također postali prihvaćeni i izuzetno popularni na univerzitetima u *Oxfordu* i *Cambridgeu*, kao i drugim univerzitetima. Školska i univerzitetska sportska takmičenja je krasio *fair play*, što se odnosilo na poštivanje pravila i duha igre, kroz džentlmenki odnos s težnju ka časnoj pobjedi. Također je interesantno istaknuti da su na osnovu različitih varijanti fudbalske igre dječaka u javnim školama Ethona i Rugbyja, poslije na univerzitetima nastala takozvana kembriška pravila fudbala – koja su prevashodno podrazumijevala manipulaciju loptom s nogama, odnosno pravila ragbija kao sporta – koja su se prije svega odnosila na manipulaciju loptom s rukama. Dakle, tokom ovog perioda pojavnosti i nastajanja britanskog, ali i savremenog sporta, također je započeo institucionalni *razvoj sportskih pravila*, a koja često nisu bila ujednačena ni na nivou pojedinih zemalja. Ipak, takva nastajala sportska pravila su nudila u štampanom obliku određene ispravne upute i savjete za igru. Daljim razvojem *građanskog sporta*, u Velikoj Britaniji se vremenom pojavljuju prvi sportski klubovi, čime se postupno iz prvobitnog karaktera zabave započinje razvijati sistem organiziranih klubova i sportskih takmičenja. Nasuprot tome, u Francuskoj i Njemačkoj su počeci razvoja savremenog sporta bili više povezani s ciljem služenja državi, odnosno zbog potrebe za održavanjem vojne spremnosti (2, 3, 14, 15).

U konačnici, moguće je zaključiti da se kroz vrijednosti amaterskog sporta na određeni način težilo i ka povratku starogrčkog ideala, odnosno ka harmoničnom razvoju tjelesnih i umnih sposobnosti čovjeka. Britanski amaterski sport je značajno uticao na francuskog učitelja i historičara *Pierrea de Coubertina*, koji je planetarno zaslužan za nastanak *modernih olimpijskih igara*, te s kojima se praktično rodio *savremeni sport*, na prijelazu iz XIX u XX vijek. Razmišljajući o nastanku sporta kroz navedene, kao i druge primjere, može se konstatirati da je sport kao socio-kulturni fenomen prožet sa različitim formama tjelesnog pokreta i kretanja, tjelesnim vježbama i sistemima vježbanja, te nadahnut težnjama ka ostvarivanju različitih ciljeva u odnosu na civilizacijski kontekst. Sport, kroz svoje različite pojavnosti, predstavlja važan element globalne kulture. Jednako kao u slučaju svih drugih elemenata kulture, održivost sportske kulture je moguća samo kroz kontinuirani prijenos sportskog naslijeđa na nove generacije. Naime, kroz sportsku kulturu se reflektiraju odlike jednog društva i zemlje, a koje također podrazumijevaju i sve njene vrijednosti koje su proistekle iz prošlosti. Zbog toga, svako društvo treba njegovati svoje sportsko naslijeđe, treba ga čuvati i izlagati u skladu sa svojom sportskom historijom. Muzeji sporta i instituti za historiju, kao i slične institucije,

oblikuju ovakvo sportsko-historijsko naslijeđe kako bi ga mogli predstaviti novim generacijama, te tako nose važnu ulogu u stvaranju i održivosti sportske kulture jednog društva i zemlje (3, 12, 16, 17).

Slika 2. Školsko-univerzitetski sport u Velikoj Britaniji je početak razvoja amaterskog sporta



ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Kroz civilizacijski i društveni razvoj su nastali različiti oblici tjelesnog vježbanja, tjelesnog odgoja i sporta.
- Civilizacijski korijeni sporta se prije svega mogu osloniti na agonski ideal starogrčke civilizacije, koji je predstavljao njenu temeljnu društvenu i kulturnu karakteristiku.
- Antička olimpijska takmičenja su održavana tokom ljeta u godini Olimpijade, kako su drevni Grci nazivali prestupnu kalendarsku godinu.
- Program olimpijskih agona je evoluirao kroz različite oblike takmičenja, tokom skoro dvanaestovjekovnog perioda u kojem su se održavale svečanosti u Olimpiji.
- Gimnastički sistemi su osnova tjelesnog vježbanja tokom novog vijeka.

- Vremenom se razvijaju njemački, francuski, švedski i češki gimnastički sistemi, pri čemu se gimnastika općenito odnosila na tjelesno vježbanje.
- U Velikoj Britaniji se nije razvio gimnastički sistem tjelesnog vježbanja, nego se vremenom razvio sportski sistem odnosno amaterski sport.
- U Velikoj Britaniji je započeo institucionalni razvoj sporta, kroz sistem organiziranih klubova i takmičenja.
- Britanski amaterski sport je početak razvoja savremenog sporta.
- Britanski amaterski sport je značajno uticao na francuskog učitelja i historičara Pierrea de Coubertina, koji je planetarno zaslužan za nastanak modernih olimpijskih igara.
- Kroz vrijednosti amaterskog sporta na određeni način se težilo i ka povratku starogrčkog ideala, odnosno ka harmoničnom razvoju tjelesnih i umnih sposobnosti čovjeka.
- Kroz sportsku kulturu se reflektiraju odlike jednog društva i zemlje, a koje također podrazumijevaju i sve njene vrijednosti koje su proistekle iz prošlosti.
- Svako društvo treba njegovati svoje sportsko naslijeđe, treba ga čuvati i izlagati u skladu sa svojom sportskom historijom.

IZVORI

1. Leskošek J. *Teorija fizičke kulture*. Beograd: Jugoslovenski savez organizacija za fizičku kulturu; 1980.
2. Kretchmar S, Dyreson M, Llewellyn M, Gleaves J. *Istorija i filozofija sporta i fizičke aktivnosti*. Ostojić S, Maksimović N. (ur). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja u Novom Sadu; 2020; uz dozvolu.
3. Šiljak V. *Istorija sporta*. Beograd: Fakultet za menadžment u sportu Univerziteta "Braća Karić"; 2007; uz dozvolu.
4. Morente A. Sports training in Ancient Greece and its supposed modernity. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020;15(1):163-176. doi: 10.14198/jhse.2020.151.15
5. Wang D. On the Ancient Greek. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2. 2010;2(5): 6805–6812. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.05.031

6. Smajlović N. *Atletika*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu; 2010.
7. Smajić M, Turković S. *Opšta teorija sporta*. Sarajevo: Fakultet za fizičku kulturu Univerziteta u Sarajevu; 2001.
8. Crowther, Nigel B. *The spirit of competition (agon) in the Olympic Games: from the ancient to the modern world*. Proceedings: International Symposium for Olympic Research. International Centre for Olympic Studies; 2006.
9. *Ancient Greece and Rome*. Core Knowledge, History and Geography. 2018. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>. https://www.coreknowledge.org/wp-content/uploads/2018/03/CKHG_G6_U2_AGR_SR.pdf
10. Demirel DH, Yildiran I. The philosophy of physical education and sport from ancient times to the enlightenment. *European J Ed Res*. 2013;2(4):191-202. doi: 10.12973/eujer.2.4.191
11. Huggins M. Early modern sport. In: Edelman R, Wayne W (eds.). *The Oxford handbook of sports history*. Oxford University Press, New York, US. 2017;113-130. <https://insight.cumbria.ac.uk>
12. Taylor M. Editorial – sport, transnationalism, and global history. *Journal of Global History*. 2013;8(2):199–208. doi: 10.1017/S1740022813000181
13. Kihlmark O, Widlund T. *Svenska Gymnastikförbundets historia*. Gymnastikförbundet; 2010. <http://www.salagymnastikforening.se/docs/401/9102/Gymnastik%C3%B6rbundets%20historia.pdf>
14. Huggins M. *Early modern sport*. In: Edelman R, Wayne W (eds.). *The Oxford handbook of sports history*. Oxford University Press, New York, US. 2017;113-130. <https://academic.oup.com/edited-volume/28367>
15. Vasil S. General Definition of the Concept Sports. *J Phy Fit Treatment & Sports*. 2018; 4(4). doi: 10.19080/JPFMTS.2018.04.555644
16. Korkmaz S. Transfer of Sport Heritage in the Formation of a Sustainable Sport Culture. *Journal of Educational Issues*. 2019;5(2). doi: 10.5296/jei.v5i2.15883
17. International Olympic Committee - Department of Public Affairs and Social Development through Sport. *The Fundamentals of Olympic Values Education*. 2th ed.; 2016. <https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

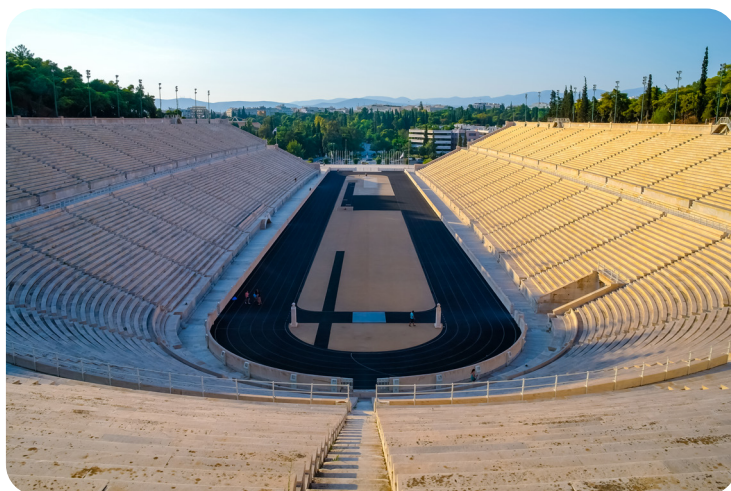
Slika 1. <https://www.shutterstock.com/image-photo/panoramic-view-ancient-stadium-delphi-greece-1487748110>

Slika 2. <https://www.shutterstock.com/image-photo/eastbourne-college-east-sussex-england-main-1443135617>

2. IDEAL MODERNOG OLIMPIZMA

Osnivanjem Međunarodnog olimpijskog komiteta i organizacijom Prvih modernih olimpijskih igara je započeo veliki put razvoja modernog sporta. Prije toga, međunarodni sport gotovo da nije ni postojao, te nisu postojala ni međunarodno priznata pravila takmičenja u većini sportova. Također, u svijetu je djelovao neznatan broj tek uspostavljenih internacionalnih sportskih federacija. *Coubertinove* ideje o Olimpijskom pokretu, Olimpijskim igrama i buđenju *Olimpizma modernog doba* su uveliko promijenile svijet koji je dotada postojao. Misija Olimpijskog pokreta je usmjerena ka dobrobitima čovječanstva sve do danas. Olimpijske igre su se uvijek održavale u sportskom duhu, te su također sa dosta velikim uspjehom bile oslobođene od negativnih djelovanja politizacije, komercijalizacije, kao i svakog drugog oblika zloupotrebe sporta, sportista i svih sudionika u sportu. Djelovanje modernog olimpijskog pokreta svjedoči o ispravnosti stavova njegovih osnivača s kraja XIX vijeka (1).

Slika 3. Prvi olimpijski stadion modernog doba u Atini



Nastanak modernih Olimpijskih igara, na određeni način, predstavljao je odraz tehnološkog napretka čovječanstva pred kraj XIX vijeka. Prednosti putovanja i komunikacije koje je donio ovakav napredak su potaknule širenje sporta na istinskoj međunarodnoj razini. Također, slobodna trgovina i rastuće svjetsko tržište su ukazivali na sve veću interakciju između ljudi, naroda i država. Upravo u vrijeme nastajanja takve izražajnije povezanosti svijeta, kao i kulturne bliskosti, rođen je moderni olimpijski pokret. Ustvari, Olimpijske igre modernog doba su bile izraz

rastuće međunarodne popularizacije sporta, što se posebno odnosilo na vrijeme nakon završetka prvog svjetskog rata. Nastanak Olimpizma je vezan za francuskog učitelja i historičara *Pierrea de Coubertina*, koji se kroz svoj radni opus bavio i prirodom idealnog čovjeka i mogućnostima njegovog razvoja. Poznato je da se starogrčki ideal Kalokagatija odnosio na težnju ka tjelesno snažnom i lijepom, duhovno i moralno čistom čovjeku. Tragajući za odgovorima, *Coubertin* je kroz sport vidio mogućnosti za način života savremenog čovjeka (2, 3).

Može se reći da je *Coubertinov* ideal čovjeka olimpijca predstavljao dopunjenu verziju renesansnog čovjeka, kao poznavaoa umjetnosti, muzike, politike i književnosti, odnosno čovjeka koji je izvrstan u više područja. U skladu s tim je posebno istaknuo demokratski pogled na svijet za koji je vjerovao da su ga stari Grci unijeli u sport. Vjerovao je da sport može izgraditi karakter njegovih učesnika, ali također i da ima daleko više ciljeve. Dakle, *Coubertinov* pogled na Olimpizam je protkan elementima internacionalizma. Smatrao je da sport može razbiti barijere između ljudi, ojačati međusobno razumijevanje i poštovanje, te također spriječiti potencijalne ratove. Naime, na taj način se kroz sport mogu prevazići razlike između ljudi, naroda i država, te tako ojačati univerzalni pogled na čovječanstvo koji treba biti usmjeren na zajedništvo i svjetski mir (3). Sport nosi značajnu ulogu u promoviranju društvene integracije i razvoja u različitim geografskim, kulturnim i političkim kontekstima. Prema Ujedinjenim nacijama, sport predstavlja moćno sredstvo za jačanje društvenih veza i širenje ideala mira, bratstva, solidarnosti, nenasilja, tolerancije i pravde. Također je važno istaknuti da Olimpijske igre nisu samo festival na kojem se okupljaju najbolji sportisti svijeta, nego predstavljaju i sportski festival kojim se promovira mir i razumijevanje među ljudima i narodima svijeta (1).

*Inspiriran starogrčkom filozofijom uopće,
Coubertin je postavio temelje modernog olimpizma.*

Coubertin je kroz ideju Olimpijskih igara spojio sport sa kulturom i umjetnošću, shvatajući važnost poticanja emocija i mašte kroz odgoj i obrazovanje mladih generacija. Zaključio je da budućnost čovječanstva ne počiva na političkim ili ekonomskim temeljima, nego u potpunosti zavisi od smjera koji se daje obrazovanju. Tako su prilikom osnivanja *Međunarodnog olimpijskog komiteta* na Univerzitetu u Sorboni, u Parizu 1894. godine, postavljeni ciljevi olimpijskog pokreta koji se odnose na (4):

- a) poticanje razvoja tjelesnih i moralnih osobina koje predstavljaju osnovu sporta;
- b) obrazovanje mladih ljudi kroz sport u duhu boljeg razumijevanja međusobnih odnosa i prijateljstva, čime se pomaže u izgradnji boljeg i mirnijeg svijeta;

-
- c) širenje olimpijskih principa u cijelom svijetu, stvarajući tako međunarodnu dobru volju;
 - d) aktivan i skladan život kroz postizanje uravnoteženog odnosa tijela, volje i uma;
 - e) okupljanje najboljih sportista - atleta svijeta na Olimpijskim igrama kao velikom festivalu sporta koji se organizira svake prestupne kalendarske godine.

U skladu s tim je u Olimpijskoj povelji zapisan i osnovni cilj Olimpizma kojim se sport treba staviti u službu skladnog razvoja čovječanstva i sa težnjom ka izgradnji mirnog društva koje se bavi očuvanjem ljudskog dostojanstva. Cjelokupni olimpijski pokret kroz svoje djelovanje teži ka širenju ideja i vrijednosti koje su utkane u temelje Olimpizma kroz *sedam fundamentalnih principa* (3):

- I. Olimpizam je životna filozofija koja slavi i ujedinjuje u uravnoteženu cjelinu kvalitete tijela, volje i uma. Povezujući sport sa kulturom i obrazovanjem, Olimpizam nastoji kreirati pristup životu koji se zasniva na radosti napora, na obrazovnim vrijednostima i njihovim dobrim primjerima, te na društvenoj odgovornosti i poštivanju univerzalnih etičkih principa;
- II. Olimpizam nastoji postaviti sport u službu skladnog razvoja čovječanstva, s težnjom ka promoviranju mirnog društva koje se bavi očuvanjem ljudskog dostojanstva;
- III. Olimpijski pokret čini usklađeno, organizirano, univerzalno i trajno djelovanje svih pojedinaca i organizacija koje su nadahnute vrijednostima olimpizma, a što se realizira pod okriljem i vrhovnim nadzorom Međunarodnog olimpijskog komiteta. Olimpijski pokret pokriva svih pet kontinenata i regija svijeta, a svoj vrhunac dostiže okupljanjem svjetskih sportista na velikom sportskom festivalu, Olimpijskim igrama. Njegov simbol čini pet isprepletenih krugova;
- IV. Bavljenje sportom je ljudsko pravo. Svaki pojedinac treba imati mogućnost bavljenja sportom, bez bilo kakvog oblika diskriminacije i u olimpijskom duhu, što zahtijeva međusobno razumijevanje u duhu prijateljstva, solidarnosti i *fair play-a*;
- V. Obzirom da se sport događa u okvirima društva, sportske organizacije unutar Olimpijskog pokreta imaju prava i obaveze autonomije, koja uključuju slobodno utvrđivanje i kontrolu sportskih pravila, određivanje strukture i upravljanja svojih organizacija, uživanje prava na izbor koji je oslobođen bilo kakvog vanjskog uticaja i odgovornosti za osiguravanje primjene principa dobrog upravljanja;

-
- VI. Uživanje prava i sloboda koje su navedene u Olimpijskoj povelji, osigurat će se bez diskriminacije poput rase, boje kože, spola, spolne orijentacije, jezika, vjere, političkog ili drugog mišljenja, nacionalnog ili društvenog porijekla, imovine, rođenja ili drugog statusa;
- VII. Pripadnost Olimpijskom pokretu zahtijeva poštivanje Olimpijske povelje i priznavanje od strane Međunarodnog olimpijskog komiteta.

SIMBOLIKA OLIMPIZMA

Na simboličan način, filozofija Olimpizma je posebno istaknuta tokom ceremonija otvaranja i zatvaranja Olimpijskih igara kroz olimpijska obilježja koja se odnose na *simbol, zastavu, plamen, himnu i slogan*, zatim kroz olimpijske *zakletve* sportista, sudija i trenera, a također je istaknuta kroz umjetničku ekspresiju bijelog goluba kojom se želi iskazati ljudska težnja ka izgradnji mira i njegovoj planetarnoj važnosti za napredak i opstojnost čovječanstva. Olimpijski simbol čini *pet povezanih krugova* koji predstavljaju pet kontinenata i regija svijeta, pri čemu je plavom bojom predstavljena *Evropa*, crnom bojom *Afrika*, crvenom bojom *Sjeverna i Južna Amerika*, žutom bojom *Azija*, dok je zelenom bojom predstavljena *Okeanija*. Na Olimpijskoj zastavi su olimpijski krugovi postavljeni u sredini. Zastava je bijele boje s kojom je istaknut *svjetski mir*, dok je olimpijskim krugovima istaknuto *međunarodno jedinstvo* kroz olimpijske vrijednosti sporta i susret najboljih sportista i sportistkinja svijeta na olimpijskim igrama (1, 5, 6).

Simbolika olimpijskog plamena se može posmatrati kroz antički kontekst baklje koja se prema predanju palila uz pomoć sunčevih zraka kako bi se osigurala čistoća plamena, odnosno vatre kao božanskog elementa. U skladu s tim, kroz savremeni kontekst olimpijskog plamena se želi istaknuti iskonska povezanost čovjeka sa vatrom, dok se kroz paljenje olimpijskog plamena na ruševinama Antičke Olimpije upravo želi istaknuti duboka povezanost modernih Olimpijskih igara sa njihovom drevnom prethodnicom. *Olimpijski plamen* prije svega nosi poruku mira, ali se također kroz njegov savremeni smisao želi istaknuti napredak čovječanstva, ali i poruka o važnosti skladnog odnosa ljudskog roda prema planeti Zemlji kako bi se omogućio njen opstanak, a time i civilizacijski opstanak i život uopće (1). Svaki put kada olimpijski plamen svečano zasja na mjestu održavanja drevnih igara, olimpijska baklja kreće na svoj put kroz simbolično trčanje sportista svijeta, i nošenje olimpijske baklje od drevne Olimpije do zemlje domaćina predstojećih olimpijskih igara (7). Na početku ovog putovanja, olimpijski plamen se nosi ka Atini i prvom olimpijskom stadionu modernog doba - *Panathenaic/Kallimarmaro*, odnosno gdje se održava svečana predaja *olimpijske baklje* između prethodnog i predstojećeg grada domaćina igara.

Slika 4. Olimpijski krugovi predstavljaju simbol jedinstva svijeta



Olimpijska himna je muzička kompozicija s tekstom koja se izvodi pri podizanju i spuštanju olimpijske zastave tokom ceremonija otvaranja i zatvaranja igara. Riječima olimpijske himne se ljudski rod obraća besmrtnom duhu Antike, prečistom ocu ljepote, veličine i istine, kojeg mole da siđe i otkrije im se kao munja, ovdje u slavi njegove zemlje i njegovoga neba – u trčanju, hrvanju i bacanju – moleći ga da ih prosvijetli plemenitom svjetlošću igara, i kruniše vječnim vijencem, čineći njihova tijela čvrstim i vrijednim. Obraćaju mu se riječima da učini polja, planine i mora sjajnim zajedno s njim, kao bijelo-purpurni veliki hram, u koji dolaze njegovi hodočasnici, svi narodi svijeta (6).

Coubertin je također zapisao da olimpijska zakletva traži samo jedno – sportsku lojalnost. *Olimpijska zakletva* glasi: U ime svih sportista, obećavam da ćemo sudjelovati na ovim Olimpijskim igrama poštujući i pridržavajući se pravila kojima su uređena, u pravom sportskom duhu, obavezujući se na sport bez dopinga i bez droga, za slavu sporta i čast naših timova. Pored izuzetne časti da ispred zemlje domaćina tokom ceremonije otvaranja olimpijskih igara jedan sportista položi olimpijsku zakletvu u ime sportista i sportistkinja svijeta, odgovarajuće zakletve polažu i odabrani sportski trener i sudija u čast i ime svih trenera i sudija na tim olimpijskim igrama. Filozofija modernog Olimpizma je predstavljena kroz *olimpijski slogan citius - altius - fortius*, koji u prevodu s latinskog jezika znači *brže - više - jače*. Sloganom su istaknute *olimpijske vrijednosti*, kao i vječita težnja čovjeka ka izvrsnosti i pružanju najboljeg od sebe. Također, filozofija Olimpizma je simbolično istaknuta sa riječima *najvažnije je učestvovati*, odnosno sa kojima se insistira na ekspanziji i demokratizaciji sporta u svijetu (1, 8).

EDUKATIVNE VRIJEDNOSTI OLIMPIZMA

Izvrsnost kao vrijednost podrazumijeva da pojedinac čini najbolje što može kako na sportskom borilištu, u svojoj profesiji, tako i u životu uopće. Pritom se ističe da nisu najvažnije pobjede, nego učešće u sportu, konstantno napredovanje i prije svega uživanje u zdravom odnosu tijela, volje i uma. Poštovanje kao vrijednost olimpizma uključuje poštivanje sebe i svog tijela, drugih ljudi, pravila i propisa sporta, te okoline. Vrijednost prijateljstva je u srcu olimpijskog pokreta, kojom se potiče pogled na sport kao instrument za međusobno razumijevanje između pojedinaca i ljudi cijelog svijeta.

Izvrsnost, poštovanje i prijateljstvo čine tri temeljne vrijednosti Olimpizma

Također, vrijedno je istaknuti da sport nije samo tjelesna aktivnost, nego se kroz sport promovira zdravlje, da je sport obrazovno sredstvo s kojim se potiče intelektualni razvoj, uči društvenom ponašanju, te pomaže razumijevanju između ljudi i integraciji društvenih zajednica. U skladu s tim je Međunarodni olimpijski komitet osmislio pristup učenju vrijednostima Olimpizma koji je oblikovan kroz pet obrazovnih tema Olimpijskog pokreta, a koje u svojoj suštini obuhvataju sljedeću problematiku (4, 9, 10):

- Doživljaj radosti napora kroz sport i tjelesnu aktivnost;
- Igra i ponašanje u skladu sa *fair play* pravilima u sportu i društvenoj zajednici uopće;
- Život u skladu sa principima međusobnog poštivanja;
- Težnja ka životnoj izvrsnosti;
- Izgradnja aktivnog i uravnoteženog stila života mladih.

MODERNA OLIMPIJSKA TAKMIČENJA

Održavanje Olimpijskih igara, zahtijeva opsežan angažman grada i zemlje domaćina, te također oslikava njihove sposobnosti dobre organizacije, kao i uređenosti države i njenog društva u cjelini (9). Prve olimpijske igre modernog doba su održane 1896. godine u Atini, u Grčkoj. Održane su baš kao tokom antičkog doba u prestupnoj kalendarskoj godini, tako da se zvanično nazivaju Igrama prve Olimpijade. Nakon ovih igara, i sve naredne Ljetne olimpijske igre su se održale u godini Olimpijade. Prve zimske olimpijske igre su održane 1924. godine u Šamoniju, u Francuskoj, kada je domaćin Ljetnih igara VIII olimpijade bio *Pariz*. Naime, skoro do sredine XX vijeka je postojala tradicija da zemlja domaćin ljetnih igara bude i domaćinom zimskih olimpijskih igara.

Šezdeset godina nakon organizacije ovih prvih igara na snijegu i ledu, Sarajevo je doživjelo svoje najljepše trenutke kada je bilo domaćinom XIV Zimskih olimpijskih igara 1984. godine. Ljetne i zimske olimpijske igre su se 1992. godine posljednji put organizirale u istoj godini, te se nakon toga ovakva tradicija održavanja igara u godini Olimpijade nastavila samo kroz organizaciju ljetnih olimpijskih igara, dok se zimske olimpijske igre od 1994. godine održavaju u sredini ovog četverogodišnjeg olimpijskog ciklusa.

Međunarodni olimpijski pokret kroz organizaciju ljetnih i zimskih paraolimpijskih igara, kao olimpijskih igara za osobe s invaliditetom, nastoji pružiti mogućnosti svim sportistima i sportistkinjama da iskažu svoj potencijal. Paraolimpijske igre trebaju pružiti mogućnosti za prikaz sportskih vrijednosti i dostignuća osoba s invaliditetom, a s ciljem integracije i izgradnje jednakosti za sve mlade ljude koji se žele baviti sportom. Kroz organizaciju paraolimpijskih igara se posebno treba istaknuti snaga Olimpizma, kojom se prije svega treba potaknuti društvena odgovornost prema osobama s invaliditetom, kao i društvena svijest o dobrobitima bavljenja sportom. Ljetne i zimske paraolimpijske igre se organiziraju svake četvrte godine, neposredno nakon organizacije ljetnih odnosno zimskih olimpijskih igara te godine (17).

Pored promoviranja temeljnih vrijednosti Olimpizma na olimpijskim i paraolimpijskim igrama, međunarodni olimpijski pokret nastoji također promovirati vrijednosti izvrsnosti, poštovanja i prijateljstva kroz organizaciju olimpijskih festivala za mlade, kao i omladinskih olimpijskih igara. Ovakvi *multisportski* događaji su ogroman potencijal za izgradnju mladih ljudi u zdrave ličnosti, jer suštinski predstavljaju njihove obrazovno-odgojne olimpijske arene, a kojima je ustvari moguće na duge staze doprinijeti izgradnji vrijednosti Olimpizma. U skladu s tim je važno istaknuti značaj organizacije ovakvih događaja za mlade ljude, a kako bi se kroz njihove najranije korake u sportu izgrađivala kultura mira, demokratskog dijaloga i sveopćeg društvenog i civilizacijskog napretka (11, 12).

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Nastanak modernih Olimpijskih igara predstavlja odraz sveukupnog napretka čovječanstva, kroz širenje modernog sporta i rađanje modernog olimpijskog pokreta.
- Francuski učitelj i historičar *Pierre de Coubertin* se smatra idejnim tvorcem modernog olimpizma.
- *Coubertin* je kroz ideju olimpijskih igara spojio sport sa kulturom i umjetnošću, shvatajući važnost poticanja emocija i mašte kroz odgoj i obrazovanje mladih generacija.

- Filozofija Olimpizma je istaknuta tokom ceremonija otvaranja i zatvaranja Olimpijskih igara, kroz olimpijska obilježja, olimpijske zakletve, kao i umjetničku ekspresiju bijelog goluba mira.
- Olimpijski simbol čini pet povezanih krugova koji predstavljaju pet kontinenata i regija svijeta.
- Filozofija modernog Olimpizma je predstvaljena kroz olimpijski slogan *citius - altius - fortius*, koji u prijevodu s latinskog jezika znači *brže - više - jače*.
- Izvrsnost, poštovanje i prijateljstvo čine tri temeljne vrijednosti olimpizma.
- Sport predstavlja obrazovno sredstvo s kojim se potiče intelektualni razvoj, uči društvenom ponašanju, te pomaže u integraciji zajednica.
- Sport nije samo tjelesna aktivnost, nego se kroz sport promovira zdravlje.
- Ljetne i zimske olimpijske se organiziraju svake četiri godine.
- Organizacijom ljetnih i zimskih paraolimpijskih igara se podstiču jednake prilike u sportu, društvena odgovornost prema osobama s invaliditetom, kao i svijest o dobrobitima sporta.
- Međunarodni olimpijski pokret nastoji promovirati temeljne vrijednosti olimpizma kroz organizaciju olimpijskih festivala za mlade, kao i omladinskih olimpijskih igara.
- Olimpijskim igrama se izgrađuje kultura mira, demokratskog dijaloga i sveopćeg društvenog i civilizacijskog napretka.

IZVORI

1. International Olympic Committee. The Olympic Games: General Information; 1962. https://stillmed.olympic.org/Documents/Olympic%20Charter/Olympic_Charter_through_time/1962-The_OG-general_information.pdf
2. Smajlović N. *Atletika*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu; 2010.
3. International Olympic Committee. Olympic Charter; 2021. https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf?_ga=2.246980804.1527919804.1670934236-2059310593.1645787110

-
4. International Olympic Committee - Department of Public Affairs and Social Development through Sport. The Fundamentals of Olympic Values Education. 2th ed.; 2016. <https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>
 5. Hogeback J. *What Do the Olympic Rings and Flame Represent?* Encyclopedia Britannica; 2022. <https://www.britannica.com/story/what-do-the-olympic-rings-and-flame-represent>.
 6. International Olympic Committee. The Olympic anthem. <https://olympics.com/ioc/olympic-anthem>
 7. Blauwet C, Willick SE. The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *PM R*. 2012;4(11):851-6. doi: 10.1016/j.pmrj.2012.08.015
 8. International Olympic Committee. What is the Olympic oath? <https://olympics.com/ioc/faq/games-ceremonies-and-protocol/what-is-the-olympic-oath> Binder D. Teaching Olympism in schools: Olympic Education as a focus on values education. Bellaterra: Centre d'Estudis Olímpics (UAB). International Chair in Olympism (IOC-UAB); 2010. http://ceo.uab.cat/pdf/binder_eng.pdf
 9. Rowe D. The bid, the lead-up, the event and the legacy: global cultural politics and hosting the Olympics. *Br J Sociol*. 2012;63(2):285-305. doi: 10.1111/j.1468-4446.2012.01410.x
 10. Nordhagen SE, Fauske H. The Youth Olympic Games as an arena for Olympic education: An evaluation of the school program, "Dream Day". *AUC Kinanthropologica*. 54(2):79-95. doi: 10.14712/23366052.2018.7
 11. Schnitzer M, Walde J, Scheiber S, Nagiller R, Tappeiner G. Do the Youth Olympic Games promote Olympism? Analysing a mission (im)possible from a local youth perspective. *European Journal of Sport Science*. 2018;18(5):722-730. doi: 10.1080/17461391.2018.1458906
 12. Webborn N, Van de Vliet P. Paralympic medicine. *Lancet*. 2012;380(9836):65-71. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60831-9
- Slika 3. <https://www.shutterstock.com/image-photo/athens-greece-january-24-2020-antique-1636140874>
- Slika 4. <https://www.shutterstock.com/image-photo/rio-de-janeiro-brazil-february-12-321550049>

3. TUMAČENJE I GLOBALNI ZNAČAJ SPORTA

POJAM SPORTA

Sport kao pojam se terminološki u svojoj savremenoj pojavnosti definira ili tumači na različite načine. Pored svoje aktuelne složenosti kao savremenog društvenog fenomena, sport se može sagledati i kroz uticaje njegovih ranijih pojava i teoretskih razmatranja. Poznato je da sport svoje određenije značenje dobiva početkom XIX vijeka, kao sveobuhvatni pojam za široki spektar različitih oblika tjelesnog vježbanja, sportskih igara i drugih aktivnosti takmičarskog karaktera, a koje su vezane uz nastanak britanskog amaterskog sporta (1). U okviru društvenih sistema koji su postojali prije procesa demokratizacije u socijalističkim zemaljama Evrope, sport je zajedno sa fizičkim vaspitanjem i fizičkom rekreacijom najčešće egzistirao kao sastavni dio jedinstvenog sistema fizičke kulture, koja se koristila kao službeni naziv u društvenim institucijama, a koje su se suštinski bavile različitim oblicima tjelesnog vježbanja ili sportske djelatnosti. Također, postoji pretpostavka da se pojam *fizička kultura*, koja se uglavnom povezivala sa zdravstveno usmjerenim tjelesnim aktivnostima i razvojem tjelesnih sposobnosti čovjeka, pojavljuje na tlu Evrope, Azije i Amerike već tokom XVIII vijeka, te da svoj značaj dobiva krajem XIX i potpunu afirmaciju tokom XX vijeka (2, 3). Ipak, nakon završetka procesa demokratizacije u jednom broju evropskih zemalja je pojam fizička kultura terminološki zamijenjen nazivom *sport* (4), a kojim su obuhvaćeni podsistemi odnosno područja: *školski sport*, *sportska rekreacija*, te *amaterski i profesionalni sport*.

Iako često imaju sličnu sadržajnu i strukturnu osnovu postoji niz definicija sporta u stručnoj literaturi i službenim dokumentima koje se razlikuju prema svom obliku (5). Kako bi se izbjeglo ponavljanje različitih, a ustvari sličnih tumačenja, te pokušala izbjeći eventualna ideološka pozadina nastanka različitih definicija, kao i ponekad moguća neslaganja sa današnjim vremenskim okvirom, njihov sadržaj je potrebno kontekstualno sagledati.

- Međunarodno vijeće za sport i tjelesni odgoj *International Council of Sport and Physical Education*, u svojoj *Deklaraciji o sportu* iz 1964. godine (6), navodi da se sport odnosi na bilo koju tjelesnu aktivnost koja ima karakter igre, koja poprima oblik borbe sa samim sobom ili koja uključuje takmičenje sa drugima u cilju postizanja definiranog rezultata.

-
- Sport podrazumijeva različite takmičarski usmjerene motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičnog karaktera, a koje djeci, mladima i odraslima omogućavaju zadovoljavanje potreba za kretanjem i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i motoričkih znanja, sportsko izražavanje i stvaralaštvo, očuvanje i unaprjeđivanje zdravlja i postizanje očekivanih sportskih rezultata na svim razinama takmičenja (7).
 - U svojoj osnovi sport uvijek nosi težnju ka nadilaženju već ranije postignutih rezultata, kao i granica ljudskih mogućnosti, pri čemu se redoslijed uspješnosti određuje sa različitim parametrima, odnosno: u metrima (daljina i visina), u jedinici vremena (brzina i izdržljivost), u kilogramima (snaga i sila), u poenima (sportske igre, pojedinačno i grupno), te u bodovima (ocjenjivanje). Ovakva orijentacija neraskidivo povezuje sport sa takmičenjem kao posebnom formom realizacije ljudske ličnosti (8).
 - Sport uključuje intenzivna tjelesna naprezanja ili relativno kompleksne tjelesne sposobnosti učesnika, a koji svoju motivaciju mogu pronalaziti kroz unutrašnju satisfakciju ili kroz nagrade i priznanja koja su povezana sa učestvovanjem na takmičenju (9).
 - Vijeće Evrope u dokumentu *Evropska sportska povelja* (10), navodi da su sportom obuhvaćeni svi oblici tjelesne aktivnosti koji, kroz neorganizirano ili organizirano učešće, imaju cilj izražavanja ili poboljšavanja tjelesne spremnosti i mentalnog blagostanja, stvaranje društvenih odnosa, kao i postizanje rezultata na takmičenjima svih nivoa.

U skladu s navedenim, evidentno je da se sport može povezati sa različitim:

- a) tjelesnim ili sportskim aktivnostima,
- b) motivima i ciljevima,
- c) oblicima igre, zabave i vježbanja općenito,
- d) takmičenjem i postizanjem rezultata,
- e) specifičnim oblicima sportske borbe,
- f) zadovoljavanjem bio-psiho-socijalnih potreba djece, mladih i odraslih.

Suštinski, savremeno tumačenje pojma sport se najčešće odnosi na sve tjelesne ili sportske aktivnosti odnosno vježbanje općenito, što se može naprimjer odnositi na povremene i neorganizirane aktivnosti, ili na organizirane i programirane aktivnosti, zatim na školski i univerzitetski sport, amaterska i profesionalna sportska takmičenja, odnosno na trenažne aktivnosti u okviru visokokvalitetnog sporta koji podrazumijeva ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultata na međunarodnom nivou. Također, radi jasnijeg shvatanja, predstavljena su tumačenja stručnih termina koji se često koriste u sportu, sportskoj literaturi i dokumentima.

Tjelesne aktivnosti

Tjelesna aktivnost predstavlja opće prihvaćeni pojam koji se može odnositi na široki spektar različitih aktivnosti. Ovakve aktivnosti mogu biti vezane uz aktivno provođenje slobodnog vremena, tjelesno aktivni prijevoz ili različite radne aktivnosti čovjeka, a kojima se može unaprijediti tjelesna kondicija i postići zdravstvena ili društvena korist. Tjelesna aktivnost se odnosi na svaki tjelesni pokret koji izvode aktivni mišići, te pri kojem se troši energija iznad nivoa stanja mirovanja (11).

Tjelesno vježbanje

Tjelesno vježbanje predstavlja poseban oblik tjelesne aktivnosti, koji podrazumijeva plansku i strukturiranu aktivnost ponavljajućeg karaktera, s ciljem poboljšanja ili održavanja različitih komponenti tjelesne kondicije, tjelesnih sposobnosti i vještina, općeg zdravlja i drugih kvaliteta. Naime, postoji čitav niz ljudskih potreba, kao naprimjer nagonskih ili kulturnih, koje pokreću čovjeka da se bavi tjelesnim vježbanjem. Smatra se da je pojam vježbanja stariji od sporta i da je u sport prenesen iz radnih aktivnosti čovjeka (8, 12).

Sportsko treniranje

Sportsko treniranje se obično koristi kao sinonim za tjelesno vježbanje. Također, pojam treninga je preko sporta unijet u svakodnevni život za mnoge aktivnosti. Konkretno, sportski trening podrazumijeva transformacioni proces kojim se kroz kontinuiranu primjenu specifičnih trenažnih sadržaja, metoda i opterećenja u određenom vremenu teži ka postizanju sportskog rezultata (13). Drugim riječima, sportski trening predstavlja sistem svih postupaka u okviru procesa pripreme sportista s ciljem ostvarivanja visokih i najviših sportskih dostignuća (14).

Tjelesno vježbanje, kao pojam, često se koristi u području tjelesnog odgoja i sportske rekreacije, dok se pojam sportskog treninga ili treniranja koristi u području koje je vezano uz takmičarski sport. Ipak, tjelesno vježbanje i sportsko treniranje predstavljaju terminološki isprepletene pojmove koji sadržavaju određene zajedničke elemente, ali i razlike u odnosu na svoje značenje. U skladu s tim se u sportskoj teoriji i praksi svaka navedena aktivnost može posebno analizirati u okviru ukupnih tjelesnih aktivnosti.

Naime, općenito se tjelesno vježbanje realizira bez potenciranja strogo odmjeravanja opterećenja ili bez izrazitog zamora. Nasuprot tome, ako se kroz proces tjelesnog vježbanja teži ka određivanju preciznih normi i specifičnih nivoa opterećenja s ciljem pripreme za takmičenje, onda se može govoriti o sportskom treniranju. Ipak, optimizacija opterećenja pri bilo kakvoj tjelesnoj aktivnosti pretpostavlja visoku stručnost i metodičnost organizatora odnosno realizatora (12).

Slika 5. Sport obuhvata različite oblike tjelesnog vježbanja



ZNAČAJNE ULOGE SPORTA

Sport je doživio evoluciju od razigrane aktivnosti i učešća u sportu do najrazvijenijih oblika poslovne djelatnosti i globalne komercijalizacije. Sport nosi značajnu ulogu u promociji zdravlja, odgoja i obrazovanja, izgradnji kulturnog dijaloga, razvoja i globalnog mira. Suština značaja sporta se treba odnositi na različite potrebe savremenog čovjeka i pozitivne društvene promjene. Savremeni sport čini jedan od faktora kulturne globalizacije, a kojim se može doći do različitih pozitivnih promjena vrijednosti, standarda ponašanja i načina života ljudi. Važnu ulogu sporta, kao i njegovu specifičnu prirodu je prepoznalo Evropsko vijeće u svojoj *Deklaraciji o specifičnostima sporta i njegovoj društvenoj funkciji* (3, 15, 16).

Zdravstvena uloga sporta

Odgovarajućim sportskim aktivnostima je moguće prevenirati hronične bolesti savremenog društva, izvršiti pozitivan uticaj na opće zdravlje, te unaprijediti potencijale za uspješnu realizaciju svakodnevnih životnih izazova (8, 17, 18).

Odgojno-obrazovna uloga sporta

Različitim pojavnim oblicima sporta se može ostvariti značajan odgojni i obrazovni doprinos, odnosno potaknuti intelektualni razvoj, doprinijeti primjerenom društvenom ponašanju, te izgradnji pozitivnih životnih navika (16).

Sociološka uloga sporta

Sport ima potencijal za ublažavanje niza društvenih problema, a koji se mogu ogledati kroz nedostatak društvene kohezije ili identiteta zajednice. Naime, postoji sve veći interes vlada država da određene društvene probleme nastoje rješavati kroz sport (19).

Ekonomska uloga sporta

Organizacijom velikih sportskih događaja, sportsko-rekreativnom i turističkom ponudom, trgovinom različitih proizvoda u sportu i slično, mogu se ostvariti značajni ekonomski efekti. Sport može biti sredstvo lokalnog i regionalnog razvoja, te doprinijeti stvaranju novih radnih mjesta (16).

Politička uloga sporta

Sportski događaji mogu biti sredstvo međunarodnih odnosa, te se koristiti za ostvarivanje određenih političkih ciljeva. Neke države kroz sport pokušavaju promovirati vrijednosti svog političkog, ekonomskog odnosno društvenog sistema, te kroz pobjede u sportu žele prikazati svoju uspješnost, ili čak svoju superiornost u odnosu na druge države (20).

DRUŠTVENA AFIRMACIJA SPORTA

Sasvim je jasno da sport privlači pažnju građana i društveno odgovornih institucija zbog različitih razloga koji se mogu odnositi na:

- a) atraktivnost i pristupačnost različitih pojava sporta i takmičenja,
- b) višestruke vrijednosti koje direktno proizlaze iz bavljenja sportom,
- c) složenost i značaj sporta za društvo u cjelini.

Obzirom na svoju globalnu i široku ulogu, sport ipak nije i ne može predstavljati područje za koje su zainteresirane samo određene kategorije društva (1). Vijeće Evrope naglašava da je u cilju promocije sporta kao značajnog faktora ljudskog razvoja, potrebno poduzeti neophodne korake radi omogućavanja svakom pojedincu da učestvuje u sportu, a posebno (10):

-
- da se svim mladim ljudima osiguraju mogućnosti tjelesnog obrazovanja i sticanja osnovnih sportskih vještina;
 - da se svim ljudima omogući bavljenje sportom i rekreacijom u sigurnoj i zdravoj okolini;
 - da se svima koji žele osigura mogućnost i pruži šansa da poboljšaju svoje sportske rezultate i eventualno dospiju do javno priznatog nivoa savršenosti.

U skladu sa preporukama *Evropske sportske povelje*, potrebno je poduzeti odgovarajuće korake u cilju razvoja tjelesne spremnosti i sticanja osnovnih sportskih vještina, kao i podsticanja mladih ljudi da se aktivno bave sportom, a posebno (10):

- a) da roditelji, nastavnici, treneri i lideri podstiču mlade ljude da se bave sportom sa ciljem razvoja tjelesne spremnosti i sticanja osnovnih sportskih vještina, kao i da se osiguraju odgovarajuće mogućnosti za nastavak bavljenja sportom nakon završetka obaveznog školovanja;
- b) da se vodi briga o obrazovanju kvalificiranih i kompetentnih kadrova za vođenje sportskih programa;
- c) da se spriječi diskriminacija prema bilo kojoj osnovi u pogledu mogućnosti pristupa sportskim kapacitetima ili učešća u sportskim aktivnostima;
- d) da se poduzmu dodatne mjere kako bi se mladim talentovanim ljudima, ali i hendikepiranima i invalidima, bilo pojedincima ili grupama, omogućilo da efikasno koriste odgovarajuće mogućnosti iz područja sporta;
- e) da se osigura raznovrsnost i dostupnost sportskih kapaciteta, kroz njihovo opće planiranje u nadležnosti javnih vlasti, kao i dobro upravljanje takvim kapacitetima i njihovo sigurno, olakšano i potpuno korištenje;
- f) da se vodi briga da sport bude utemeljen na etičkim i moralnim principima, zaštititi i razvoju istih, poštujući pritom ljudsko dostojanstvo, zaštitu sportista od različitih oblika eksploatacije kao što su komercijalni ili politički uticaji, narkotička sredstva, zlostavljanje i slično;
- g) da se osigura kvalitetna materijalno-stručna podrška talentovanim i perspektivnim sportistima.

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Sport kao sveobuhvatni pojam za široki spektar različitih oblika tjelesnog vježbanja, sportskih igara i drugih aktivnosti takmičarskog karaktera, svoje određenije značenje je dobio tokom perioda nastanka britanskog amaterskog sporta.
- Sport je zajedno sa fizičkim vaspitanjem i fizičkom rekreacijom najčešće egzistirao kao sastavni dio jedinstvenog sistema fizičke kulture u okviru društvenih sistema koji su postojali prije procesa demokratizacije u socijalističkim zemljama Evrope.
- U Evropi je pojam fizička kultura, vremenom, terminološki zamijenjen s nazivom sport, a što obuhvata sportsku rekreaciju, školski sport, te amaterski i profesionalni sport.
- Savremene definicije sporta se mogu povezati sa različitim tjelesnim ili sportskim aktivnostima, različitim motivima i ciljevima, oblicima igre, zabave i vježbanja općenito, takmičenjem i postizanjem sportskih rezultata, specifičnim oblicima sportske borbe, te sa zadovoljavanjem bio-psiho-socijalnih potreba djece, mladih i odraslih.
- Suštinski, savremeno tumačenje pojma sport se najčešće odnosi na sve tjelesne ili sportske aktivnosti, kao povremene i neorganizirane aktivnosti, ili na organizirane i programirane aktivnosti, školski i univerzitetski sport, te amaterski i profesionalni sport, odnosno na sve aktivnosti u okviru visokokvalitetnog sporta koji podrazumijeva ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultata na međunarodnom nivou.
- Sport nosi značajnu ulogu u promociji zdravlja, odgoja i obrazovanja, te ima važnu ekonomsku, sociološku i političku ulogu.
- Zbog svog svestranog djelovanja na čovjeka i ukupnu društvenu zajednicu, svim pojedincima je važno osigurati mogućnosti da aktivno učestvuju u sportu, a što se posebno odnosi na djecu i mlade.

IZVORI

1. Leskošek J. *Teorija fizičke kulture*. Beograd: Jugoslovenski savez organizacija za fizičku kulturu; 1980.
2. Heffernan C. State of the Field: Physical Culture. *History, The Journal of The Historical Association*. 2022;107(374):143-162. doi: 10.1111/1468-229x.13258
3. Todd J, Todd T. Reflections on physical culture: defining our field and protecting its integrity. *The Journal of Physical Culture*. 2015;13(2,3). https://starkcenter.org/igh_article/igh130203p01/
4. Čustonja Z, Milanović D, Sporiš G. Kinesiology in the Names Of Higher Education Institutions in Europe and the United States of America. *Kinesiology*. 2009;41(2): 136-146. <https://hrcak.srce.hr/file/70891>
5. Vasil S. General Definition of the Concept Sports. *J Phy Fit Treatment & Sports*. 2018;4(4):555644. doi: 10.19080/jpfmts.2018.04.555644
6. Declaration on sport. International Council of Sport Science and Physical Education; 1964. https://www.icsspe.org/sites/default/files/Declaration%20on%20Sport_english.pdf
7. Milanović D. *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; 2009.
8. Bjelica D, Krivokapić D. *Teorija tjelesnog vježbanja i sporta*. Podgorica: Crnogorska sportska akademija; 2019.
9. Hadžikadunić A, Turković S, Tabaković M. *Teorija sporta sa osnovama tjelesnih aktivnosti specijalne namjene*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu; 2013.
10. Council of Europe. Recommendation CM/Rec(2021)5 of the Committee of Ministers to member States on the Revised European Sports Charter; 2021. <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43914>
11. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: US Department of Health and Human Services; 2008. https://health.gov/sites/default/files/2019-10/CommitteeReport_7.pdf
12. Tomić D. *Antropologija sporta*. Beograd: Samostalno izdanje autora; 1998.

-
13. Malacko J. *Osnove sportskog treninga*. Beograd: Sportska akademija; 2000.
 14. Milanović D. *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; 2009.
 15. Frey JH, Eitzen DS. Sport and Society. *Annual Review of Sociology*. 1991;17:503-522. doi: 10.1146/annurev.so.17.080191.002443
 16. Commission of the European Communities. White Paper - White Paper on Sport; 2007. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>
 17. EU physical activity guidelines – recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Brussels: European Commission; 2008.
 18. World health organization. Global status report on physical activity; 2022. file:///C:/Users/User/Downloads/9789240059153-eng%20(4).pdf
 19. Coalter F. *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* 1st ed. London: Routledge; 2007.
 20. Kobierecki MM. Sport in International Relations. Expectations, Possibilities and Effects. *International Studies. Interdisciplinary Political and Cultural*. 2013;15(1):49-74. <https://czasopisma.uni.lodz.pl/international/article/view/6867>
- Slika 5. <https://www.shutterstock.com/image-photo/sportsman-guy-carries-out-difficult-exercise-93707107>

4. PODRUČJA SPORTA

Sport obuhvata područja koja se odnose na:

- a) školski sport,
- b) sportsku rekreaciju,
- c) amaterski i profesionalni sport.

ŠKOLSKI SPORT

Svojom ulogom u formalnom i neformalnom obrazovanju, sport jača ljudske potencijale. Vrijeme koje se posveti sportskim aktivnostima tokom školovanja ima značajan zdravstveni, odgojni i obrazovni doprinos, te pomaže u razvoju znanja, vještina, motivacije, kao i spremnosti na individualne napore. Kao takav, sport je važan faktor školskog sistema (1). Naime, *školski sport* predstavlja slobodno odabranu aktivnost, za razliku od tjelesnog i zdravstvenog odgoja kao obaveznog nastavnog predmeta. Školski sport i tjelesni odgoj su ipak srodne aktivnosti koje se međusobno trebaju povezivati i nadopunjavati, s obzirom da su obostrano usmjerene na skladan *bio-psiho-socijalni razvoj* učenika kroz psihomotorno učenje (2). Slobodno vrijeme koje je ispunjeno sa različitim oblicima sportskih aktivnosti treba djelovati na obnovu tjelesne snage i duha učenika nakon intelektualnog rada i dugotrajnog umnog naprezanja tokom sjedenja u školskoj klupi. Također, školski sport kao integralni dio ukupne pedagoške djelatnosti, treba značajno doprinositi u formiranju svestrano razvijene, moralne i kulturne ličnosti, te biti u funkciji interesa i potreba pojedinca i društva (3). Stečene *kompetencije*, izražene kroz sposobnosti, znanja i vještine, bi trebale mladima osigurati njihovu efikasnu primjenu u svakodnevnim životnim ili radnim situacijama. Također, kroz školski sport je potrebno kontinuirano djelovati na učenike kako bi prihvatili *tjelesno aktivan stil života*.

Bez obzira što školski sport predstavlja dobrovoljnu aktivnost, učenike je uvijek važno motivirati da pokažu interes za aktivnim učešćem, kako bi mogli iskazati svoje sposobnosti, vještine i znanja kroz sportske aktivnosti i takmičenja. U *sistem školskog sporta* je važno uključiti što više učenika, obzirom da se kroz vannastavne sportske aktivnosti mogu značajno upotpuniti nedostaci tjelesnog vježbanja koje se provodi u okviru redovne nastave tjelesnog i zdravstvenog odgoja. Školska takmičenja su idealna prilika da se učenici uključe u jedan oblik sporta kao sportske rekreacije ili organizovanog takmičarskog sistema. Iako je takmičenje u pedagoškom smislu izuzetno važno, sport učenicima prije svega

treba biti zabavan. Pritom je važno istaknuti da se uključivanje u takmičarske aktivnosti u okviru školskog sporta provodi bez posebne selekcije i ograničenja. Prvenstveni cilj je uključiti učenike koji nisu selekcionirani za kvalitetni sport i nisu aktivni u sportskim klubovima, odnosno kojima školski sport možda predstavlja jedinu mogućnost bavljenja sportom (4). Svim učenicima je potrebno osigurati ravnopravan pristup školskom sportu, što se odnosi i na djecu sa posebnim potrebama. Ovakav koncept može dati jedan mali odgovor na pitanje o važnosti i potrebnom pristupu školskom sportu.

REKREATIVNI SPORT

Savremeni način života i rada je povezan sa nizom pozitivnih, ali nažalost i negativnih efekata na čovjeka. S jedne strane, tehnološki način života je stvorio niz olakšavajućih okolnosti, dok je s druge ugrozio *prirodnu potrebu* za kretanjem i normalnim funkcioniranjem organizma. U ovakvim životnim okolnostima, evidentno je prisustvo smanjene tjelesne aktivnosti pri realizaciji različitih profesionalnih i svakodnevnih zadataka, povećano psihičko naprezanje i odsustvo kvalitetnog odmora. Također, različiti oblici urbanog zagađenja, kao i široki spektar loših životnih navika, stvaraju dodatne probleme. Negativne posljedice savremenog života dovode do slabljenja umnih i tjelesnih sposobnosti, te mogu uzrokovati niz zdravstvenih smetnji i narušiti kvalitetu življenja. Stoga, rekreativni sport sa bio-psiho-socijalnog stanovišta predstavlja kompenzacijsku mjeru, nasuprot svim negativnim pojavama (5).

Sportska rekreacija je koristan način provođenja slobodnog vremena

Kultura savremenog života bi trebala podrazumijevati kvalitetno provođenje slobodnog vremena. Rekreacija odnosno *re-kreiranje* podrazumijeva obnavljanje umnih i tjelesnih sposobnosti čovjeka. Rekreacija obuhvata različite aktivnosti koje se mogu odnositi na sferu sporta, kulture, umjetnosti ili turizma. Ovakve aktivnosti su prije svega slobodno odabrane, s ciljem aktivnog ili pasivnog odmora, te relaksacije i revitalizacije uma i tijela. Također, kvalitetno provođenje slobodnog vremena može imati pozitivnu refleksiju na radnu produktivnost i skladan život čovjeka. Kada je riječ o sportskoj rekreaciji, onda se govori o aktivnom odmoru s ciljem ispunjavanja osnovnih bio-psiho-socijalnih potreba čovjeka za kretanjem i tjelesnom aktivnošću. Konkretni učinci bavljenja sportskom rekreacijom se mogu sagledati kroz prevenciju potencijalnih bolesti savremenog doba, unaprjeđenje i održavanje tjelesnog, psihičkog i socijalnog zdravlja, nivoa tjelesne kondicije, te kretnih, socijalnih i drugih vještina. Zbog toga je tjelesno aktivan životni stil osnovni uslov, dok sportska rekreacija predstavlja važan faktor za unaprjeđenje i održavanje kvalitete života savremenog čovjeka.

Sportska rekreacija može ukazivati na nivo razvijenosti ukupne sportske kulture društva. U sportsko-rekreativne aktivnosti mogu biti uključeni pojedinci, male grupe, timovi ili čitave zajednice, svih starosnih dobi i različitog nivoa sposobnosti (6). Ipak, oblici sportsko-rekreativnih aktivnosti mogu varirati u odnosu na njihovu dostupnost, kulturološke vrijednosti društva, geografski položaj i slično. S druge strane, programi sportske rekreacije se mogu sistematizirati prema mjestu, vremenu ili učestalosti provođenja, nivou organizacije, broju učesnika, te prema namjeni i složenosti (7). Izbor tjelesnih aktivnosti u svakom slučaju zavisi od individualnih interesa i potreba, kao i drugih objektivnih mogućnosti. Pritom je preporučljivo da sportsko-rekreativne aktivnosti prvenstveno podrazumijevaju boravak i kretanje u prirodnom i čistom ambijentu. Obzirom na svoje sveukupne vrijednosti, sportska rekreacija bi trebala biti osmišljena s ciljem masovnog uključivanja ljudi bez obzira na njihove sposobnosti, karakteristike ili mogućnosti. Navike za bavljenjem sportskom rekreacijom je važno formirati u ranoj mladosti i tokom školovanja. Tako naprimjer, suština tjelesnih aktivnosti u školi se treba odnositi na dostizanje optimalnog nivoa motoričkih kvaliteta u sportovima koji mogu poslužiti u okviru zdravog, korisnog i aktivnog odmora (3). Također, ovakve zdrave navike se trebaju sticati u okviru porodice, te užeg i šireg socijalnog okruženja.

AMATERSKI I PROFESIONALNI SPORT

Sportisti se mogu baviti sportom *amaterski* ili *profesionalno* (8). Amaterizam u sportu se odnosi na sportiste koji nemaju materijalne porive pri bavljenju odabranim sportom, nego se istim bave zbog potrebe za tjelesnim vježbanjem i takmičenjem, te tako zadovoljavaju svoje biološke, psihološke i socijalne potrebe. Osnovni smisao bavljenja amaterskim sportom je najčešće protkan osjećajem zadovoljstva. Iako sportisti-amateri ne mogu biti materijalno plaćeni, ipak mogu imati sklopljene amaterske ugovore sa klubovima za koje nastupaju, kao i slične ugovore o stipendiranju ili nadoknadi određenih troškova. S druge strane, sportistima koji ostvaruju svoj *profesionalni status* sklapanjem profesionalnih ugovora sa klubovima za koje nastupaju, bavljenje sportom predstavlja osnovno zanimanje odnosno posao za koji su plaćeni. U određenim sportovima i sportskim takmičenjima, ovakva primanja mogu biti izuzetno visoka. Također, sportisti koji se bave profesionalno sportom, trebaju imati odgovarajući društveni status i zaštitu, kao i etičku odbranu od svih oblika iskorištavanja (9). Kvaliteta sportskog takmičenja, popularnost, medijska prepoznatljivost, te finansijski i komercijalni faktori su uveliko izraženiji u slučaju profesionalnog u odnosu na amaterski sport. Ipak, bez obzira da li je riječ o amaterskom ili profesionalnom, sport uvijek treba krasiti *fair play* (10).

Slika 6. Bavljenje sportom može biti na amaterskoj ili profesionalnoj osnovi



Sportski klubovi mogu obavljati svoje aktivnost na amaterskoj ili profesionalnoj osnovi. Amaterski sportski klub se osniva kao dobrovoljna nevladina i neprofitna organizacija koja je registrirana kao udruženje građana za obavljanje određene sportske djelatnosti. S druge strane, profesionalni sportski klub se osniva kao privredno društvo odnosno preduzeće s ciljem obavljanja sportske djelatnosti i koje je registrirano kao poslovni subjekat (8).

VRHUNSKI SPORT

Vrhunski sport podrazumijeva najveće domete čovjeka u sportu. Osnovni cilj vrhunskog sporta je ostvarivanje najboljih rezultata na najvećim međunarodnim sportskim takmičenjima, dok se njegova planetarna vrijednost ogleda kroz olimpijske, svjetske, ili kontinentalne rekorde i medalje. Ovakva visoka rezultatska ostvarenja se mogu postići prvenstveno kroz sistematičan pristup organizovanom sportu, te uz adekvatnu stručnu i materijalnu podršku. Bavljenje sportom na višim nivoima takmičenja se treba podržati na odgovarajuće načine i u saradnji relevantnih sportskih organizacija, kroz pružanje odgovarajućih uslova za djelovanje u sportu, odnosno što se može odnositi na (11):

- pomaganje sportskim klubovima u osiguravanju klupskih struktura i takmičarskih ekipa;
- podsticanje obrazovanja trenera, kao i drugih rukovodećih funkcija u sportu;

- podršku sportu kroz sportske nauke odnosno interdisciplinarni naučni pristup;
- identifikaciju i savjetovanje sportskih talenata.

Dakle, podrška vrhunskom i profesionalnom sportu treba omogućiti potpuni razvoj sportskih i ljudskih kapaciteta, uz puno poštovanje ličnosti, te fizičkog i moralnog integriteta sportista. Takva podrška također treba podrazumijevati elemente uravnoteženog obrazovanja i lakšu integraciju sportista u društvo, kroz razvoj mogućnosti za zapošljavanje tokom i nakon sportske karijere (11).

Vrhunski sport podrazumijeva visoke kriterije selekcije ili odabira talenata

Vrhunski sportisti se odlikuju sa visokim nivoom specifičnih tjelesnih, tehničko-taktičkih, kao i mentalnih kvaliteta, a koji su od primarne važnosti za rezultatsku uspješnost u određenom sportu. Uspjeh na velikim takmičenjima je rezultat sistematske sportske pripreme, kojom se sportisti adaptiraju na visoke takmičarske zahtjeve u različitim situacijama.

STATUS SPORTISTE

Osoba koja se priprema i učestvuje u organiziranim sportskim takmičenjima nosi *status sportiste*, te u skladu s tim ostvaruje i građanska prava koja su definirana Ustavom i drugim državnim zakonima. Većina vrhunskih sportista je profesionalno opredijeljena za bavljenje sportom. Sportista stiče *status vrhunskog sportiste* ako ostvaruje vrhunske sportske rezultate prema međunarodnim standardima (8). Osnova za kategorizaciju vrhunskih sportista se odnosi na značajne sportske rezultate koji su ostvareni u okviru zvaničnih međunarodnih takmičenja. Naprimjer, u kategoriju *vrhunskih zaslužnih sportista* se svrstavaju sportisti koji su osvojili prvo, drugo i treće mjesto na:

- a) Olimpijskim igrama,
- b) Svjetskom prvenstvu,
- c) Evropskom prvenstvu,
- d) Paraolimpijskim igrama.

U drugu kategoriju vrhunskih sportista se svrstavaju sportisti koji su ispunili *normu* ili ostvarili *plasma*n za učešće na Olimpijskim igrama, Paraolimpijskim igrama, na Specijalnu olimpijadu, ili na Svjetsko prvenstvo (12).

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Sportom su obuhvaćena područja školskog sporta, sportske rekreacije, amaterskog i profesionalnog sporta.
- Sportske aktivnosti u školi trebaju djelovati na obnovu tjelesne snage i duha učenika nakon intelektualnog zamora tokom nastave i sjedenja u školskoj klupi, te u konačnici doprinijeti u formiranju svestrano razvijene, moralne i kulturne ličnosti.
- Stečene kompetencije, izražene kroz sposobnosti, znanja i vještine, trebaju mladima osigurati njihovu efikasnu primjenu u svakodnevnim životnim ili radnim situacijama.
- Školska takmičenja su idealna prilika da se učenici dobrovoljno uključe u određeni oblik sporta kroz organizovani takmičarski sistem.
- Svim učenicima je potrebno osigurati ravnopravan pristup školskom sportu, što se odnosi i na djecu sa posebnim potrebama.
- Sportska rekreacija predstavlja obnavljanje umnih i tjelesnih sposobnosti kroz aktivni odmor, sa ciljem ispunjavanja osnovnih bio-psiho-socijalnih potreba čovjeka za kretanjem i tjelesnom aktivnošću.
- Učinci bavljenja sportskom rekreacijom se mogu sagledati kroz održavanje ili unapređenje zdravlja, nivoa tjelesne kondicije, te kretnih, socijalnih i drugih vještina, kao i prevenciju oboljenja.
- Izbor tjelesnih aktivnosti zavisi od individualnih interesa, potreba i drugih objektivnih mogućnosti.
- Sportska rekreacija bi trebala biti osmišljena s ciljem masovnog uključivanja ljudi bez obzira na njihove sposobnosti, karakteristike ili mogućnosti.
- Sportisti amateri nemaju materijalne porive pri bavljenju odabranim sportom, nego se istim bave zbog potrebe za tjelesnim vježbanjem i takmičenjem.
- Profesionalnim sportistima, sport predstavlja osnovno zanimanje za koje su plaćeni.
- Vrhunski sport podrazumijeva najveće domete u sportu s ciljem ostvarivanja najboljih rezultata na najvećim međunarodnim sportskim takmičenjima, dok se njegova planetarna vrijednost ogleda kroz olimpijske, svjetske, ili kontinentalne rekorde i medalje.

- Bavljenje sportom na višim nivoima takmičenja se treba podržati na odgovarajuće načine i u saradnji relevantnih sportskih organizacija, kroz pružanje odgovarajućih uslova za djelovanje u sportu, te omogućiti potpuni razvoj sportskih i ljudskih kapaciteta, uz puno poštovanje ličnosti, kao i fizičkog i moralnog integriteta sportista.
- Vrhunski sportisti se odlikuju sa visokim nivoom specifičnih tjelesnih, tehničko-taktičkih, kao i mentalnih kvaliteta, a koji su od primarne važnosti za rezultatsku uspješnost u određenom sportu.
- Osoba koja se priprema i učestvuje u organiziranim sportskim takmičenjima nosi status sportiste, te u skladu s tim ostvaruje i građanska prava koja su zakonski definirana.
- Sportista stiže status vrhunskog sportiste ako ostvaruje vrhunske sportske rezultate prema međunarodnim standardima, dok se osnova za kategorizaciju vrhunskih sportista odnosi na značajne sportske rezultate koji su ostvareni u okviru zvaničnih međunarodnih takmičenja.

IZVORI

1. Commission of the European Communities. White Paper - White Paper on Sport; 2007. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>
2. UKEssays. Similarities And Differences Between Sport And Physical Education Essay. 2018. <https://www.ukessays.com/essays/physical-education/similarities-and-differences-between-sport-and-physical-education-essay.php?vref=1>
3. Smajić M, Senad T. *Opšta teorija sporta*. Sarajevo: Fakultet za fizičku kulturu Univerziteta u Sarajevu; 2001.
4. Milanović D, Šimek S, Čustonja Z. Izvannastavne sportske aktivnosti učenika srednjih škola: specifičnosti treninga i natjecanja u školskom sportu. Findak V. (ur.). Poreč: Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 2013:34-42.
5. Leskošek J. *Teorija fizičke kulture*. Beograd: Jugoslovenski savez organizacija za fizičku kulturu; 1980.

-
6. Khasnabis C, Heinicke Motsch K, Achu K, et al., eds. *Community-Based Rehabilitation: CBR Guidelines*. Geneva: World Health Organization; 2010.
 7. Hadžikadunić M, Demir M, Haseta M, Pašalić E. *Sportska rekreacija*. Sarajevo: Fakultet za fizičku kulturu Univerziteta u Sarajevu; 2002.
 8. Ministarstvo civilnih poslova Bosne i Hercegovine. Zakon o sportu u Bosni i Hercegovini („Službeni glasnik BiH“, br. 27/08, 102/09 i 66/16); <http://mcp.gov.ba/Content/Read/vazni-dokumenti>
 9. Council of Europe. Recommendation CM/Rec(2021)5 of the Committee of Ministers to member States on the Revised European Sports Charter; 2021. <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43914>
 10. Declaration on sport. International Council of Sport Science and Physical Education; 1964. https://www.icsspe.org/sites/default/files/Declaration%20on%20Sport_english.pdf
 11. Council of Europe. Recommendation CM/Rec(2021)5 of the Committee of Ministers to member States on the Revised European Sports Charter; 2021. <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43914>
 12. Vijeće ministara Bosne i Hercegovine. Pravilnik o kategorizaciji sportista na nivou Bosne i Hercegovine (Službeni glasnik BiH, broj 52/16); 2016. <http://mcp.gov.ba/Content/Read/sport-po%C4%8Detna>
- Slika 6. <https://www.shutterstock.com/image-photo/football-soccer-players-action-isolated-white-1992389876>

5. ZDRAVSTVENI ASPEKTI SPORTA

Redovnim i primjerenim tjelesnim odnosno sportskim aktivnostima je moguće prevenirati mnoge hronične bolesti savremenog doba, kao i pozitivno uticati na ukupni zdravstveni status. Također, redovnim tjelesnim aktivnostima se poboljšavaju sposobnosti čovjeka da može uspješno podnijeti različite oblike svakodnevnih tjelesnih i mentalnih napora. Tjelesno aktivna populacija ima tendenciju ka dužem životnom vijeku u odnosu na neaktivnu populaciju. Tjelesna aktivnost je neraskidivo povezana sa zdravljem, kvalitetom života i životnim vijekom čovjeka (1).

S druge strane, *tjelesna neaktivnost* se može definirati kao nizak nivo mišićne energetske potrošnje, što podrazumijeva nedostatak kretanja u svakodnevnom životu. Također, mišićna naprežanja lokalnog karaktera koja su povezana sa dugotrajnim fiksiranjem određenog radnog položaja i općenito osiromašenom motoričkom aktivnošću mogu uzrokovati dodatne negativne posljedice na zdravlje čovjeka i kvalitetu života. Važno je istaknuti da se bez optimalnog nivoa svakodnevnih tjelesnih aktivnosti ugrožava normalno funkcioniranje organizma, što kao posljedicu može imati negativan zdravstveni i društveni uticaj (2). Neodgovarajući nivo tjelesne aktivnosti uveliko povećava rizike od oboljenja savremenog doba kao što su kardio-vaskularna oboljenja, mišićno-koštana oboljenja, metabolička i maligna oboljenja, mentalne smetnje i druga oboljenja.

U slučaju tjelesno neaktivne populacije je prisutno smanjenje kvalitete života i trajanja životnog vijeka za tri do pet godina. Pored navedenog, tjelesna neaktivnost može dodatno finansijski opteretiti društveni sistem kroz porast troškova za medicinske usluge i gubitak radne produktivnosti (2, 3). Prekomjerna i dugotrajna tjelesna neaktivnost predstavlja teži oblik stresa koji može uzrokovati negativne promjene na tjelesno stanje, a koje se mogu odnositi naprimjer na:

- a) smanjeni nivo mišićne snage, izdržljivosti i pokretljivost zglobova;
- b) slabiju spretnost odnosno koordinaciju pokreta;
- c) narušavanje optimalnog sastava tijela kroz povećanje tjelesnih masti, te smanjivanje mišićne i koštane mase.

Negativne promjene na mentalno stanje čovjeka, uslijed nedostatka tjelesne aktivnosti mogu uzrokovati pojavu tromosti i pospanosti, razdražljivosti i nesаницe, loše raspoloženje i slabljenje emocionalne stabilnosti, te poremećaj u ishrani. Sve navedeno može voditi ka morfološkom i strukturalnom rastrojstvu vitalnih organa i sistema.

ZDRAVSTVENE KORISTI AKTIVNOG STILA ŽIVOTA

Tjelesne aktivnosti i kardio-vaskularna oboljenja

Umjerene i redovne tjelesne aktivnosti su povezane sa smanjenim rizikom od ukupnih srčanih i moždanih udara (4), te smanjenjem smrtnosti zbog kardio-vaskularnih oboljenja (35%), kao i svih drugih uzroka smrtnosti (33%) (5). Naime, povišeni krvni pritisak (hipertenzija) i srčane bolesti predstavljaju glavne faktore rizika od moždanog udara, ali i otkazivanja bubrega (3). Povećanje obima tjelesnih aktivnosti koje su aerobnog karaktera, smatra se važnom komponentom modifikacije životnog stila u smislu prevencije i liječenja visokog krvnog pritiska (6). Ipak pri izuzetno teškim tjelesnim aktivnostima, rizik od moždanog udara može biti povećan (3).

Tjelesne aktivnosti i metabolička oboljenja

Tjelesna aktivnost i smanjenje sjedilačkog životnog stila su povezani sa smanjenim nivoom *metaboličkog sindroma* (7). Naime, tjelesne aktivnosti mogu doprinijeti povećanju nivoa kondicije i ublažavanju metaboličkog sindroma, s obzirom da u određenoj mjeri povoljno utiču na svaku njegovu komponentu. Pokazalo se da kombinovani efekti povećanog nivoa tjelesne aktivnosti i opće kondicije imaju značajan uticaj na normalizaciju inzulinske rezistencije, lipidnog poremećaja ili pretilosti, odnosno na ukupne zdravstvene ishode koji su povezani sa metaboličkim sindromom. Iako je tjelesna aktivnost korisna za prevenciju i ublažavanje uticaja metaboličkog sindroma, smatra se da kao oblik terapije vježbanjem vjerovatno još uvijek nije dovoljno iskorištena u praksi (8). Pored pozitivnog uticaja na prevenciju metaboličkih oboljenja, također je ustanovljena zdravstvena korist tjelesnih aktivnosti tokom i nakon tretmana kancerogenih oboljenja (9).

Tjelesne aktivnosti i mišićno-koštana oboljenja

Ustanovljeno je da ekstremna tjelesna neaktivnost može uzrokovati gubitak koštane mase do 40%, dok isto tako izrazita sportska aktivnost može rezultirati koštanom hipertrofijom do 40% (10). Tjelesnim aktivnostima se kroz različite programe vježbanja može smanjiti gubitak odnosno povećati koštana masa bez obzira na spol, starosnu dob ili početni status. Tjelesne aktivnosti koje uključuju sile udara, odnosno koje pored mišićnih također generiraju gravitacijska opterećenja, najvjerojatnije mogu imati djelotvorne efekte na metabolizam kostiju i smanjiti rizik od preloma. Naime, smatra se da gravitacijske sile, za razliku od mišićnih, imaju istaknutiju ulogu u regulaciji koštanog metabolizma (11). Interesantno je da tjelesne aktivnosti mogu značajno smanjiti bolove u vratu i ramenima, kao i bolove u mišićno-koštanom sistemu općenito (12). Također, odgovarajućim tjelesnim

vježbanjem se mogu smanjiti rizici od padova ili jačine vanjskih udara, uslijed poboljšanja snage, fleksibilnosti, ravnoteže i vremena reakcije (10). Pored tjelesne neaktivnosti, niska konzumacija kalcija, te neodgovarajući indeks tjelesne mase i neuredan način života imaju značajnu ulogu u mineralnoj gustoći kostiju i prognozi osteoporoze (13). Također, tjelesne aktivnosti pružaju korisne efekte u slučaju osoba koji imaju reumatski artritis, te ih zbog toga treba uveliko primjenjivati (14).

Tjelesne aktivnosti, mentalno zdravlje i kognitivne sposobnosti

Mentalni stres je najčešće posljedica ličnog doživljaja određene situacije. Redovnim i umjerenim tjelesnim aktivnostima se posljedice stresa mogu svesti na minimum (3). Ipak, stres ponekad može narušiti motivaciju za bavljenjem tjelesnim aktivnostima (15). U svakom slučaju, pozitivni psihološki efekti tjelesnog vježbanja se odnose na poboljšanje kognitivnih funkcija i raspoloženja općenito. Svaka tjelesna aktivnost bi trebala biti individualno prilagođena. Ipak, važno je istaknuti da i svaka pretjerana tjelesna aktivnost može uzrokovati negativne psihološke efekte, a koji se mogu manifestirati u obliku različitih kompulzivno-ovisničkih poremećaja (16). Također, u slučaju osoba s teškim mentalnim oboljenjima koji općenito imaju nizak nivo tjelesne aktivnosti, uz izražene medicinske komplikacije koje su povezane sa njihovim životnim stilom, tjelesna aktivnost se može koristiti kao oblik terapije vježbanjem (17).

Slika 7. Redovno tjelesno vježbanje doprinosi normalnom funkcioniranju čovjeka



Poznato je da se tjelesnim vježbanjem postiže funkcionalna, morfološka i metabolička adaptacija različitih bioloških sistema, te tako povećavaju tjelesne sposobnosti i postižu optimalni efekti na zdravlje čovjeka. Bez obzira što je aktivan stil života važno promovirati u svim dobnim skupinama, ipak svi oblici vježbanja nisu prikladni za sve. Važno je imati na umu da neprimjerni oblici tjelesnog vježbanja mogu biti rizični za zdravlje i da neće voditi ka očekivanom uspjehu. Ipak, kako bi se osigurali pozitivni zdravstveni efekti tjelesnog vježbanja, potrebno je u obzir uzeti odgovarajuće principe i postupke koji su individualno prilagođeni (18). Redovno tjelesno vježbanje može potaknuti veću radnu produktivnost, bolje međuljudske odnose i poboljšati duh zajedništva među ljudima. Također, spoznaja o negativnim uticajima tjelesne neaktivnosti na nacionalno zdravlje i ekonomiju bi se trebala koristiti kao osnova za izgradnju društvene svijesti, politike i kapaciteta s ciljem otklanjanja različitih uzroka bolesti i invalidnosti koje je moguće prevenirati kroz tjelesno aktivan životni stil. Redovna tjelesna aktivnost se treba uklopiti u životnu svakodnevicu ljudi odnosno u njihova dnevna boravišta, domove, radna mjesta ili škole, u odlaske do radnog mjesta, škole i nazad, kao i njihovo slobodno vrijeme (19).

KLJUČNE SMJERNICE ZA TJELESNE AKTIVNOSTI

Aktivan životni stil doprinosi većoj kvaliteti života savremenog čovjeka koji svakodnevno obiluje različitim izazovima. Sve tjelesne aktivnosti trebaju biti prije svega usmjerene na zdravlje, bez obzira da li je riječ o djeci, mladima, odraslim ili starijim osobama. Opći pristup tjelesnim aktivnostima sa aspekta zdravlja može biti ukratko predstavljen kroz ključne *naučno utemeljene smjernice*, a koje su preporučile Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) i Ministarstvo zdravlja i ljudskih usluga Sjedinjenih Američkih Država u odnosu na dobne skupine (20, 21).

Djeca predškolske dobi 3-5 godina

- Djeca predškolske dobi trebaju biti tjelesno aktivna tokom cijelog dana kako bi se potaknuo njihov skladan rast i razvoj.
- Roditelji i odgajatelji djece predškolske dobi trebaju poticati aktivnu igru kroz različite oblike tjelesnih aktivnosti.

Djeca i adolescenti u dobi 5-17 godina

- Djeci i mladima bi trebalo od najranije mladosti pružiti mogućnosti bavljenja tjelesnim aktivnostima od najmanje 60 minuta dnevno.
- Tjelesne aktivnosti u dužem trajanju od jednog sata mogu pružiti dodatne zdravstvene koristi.

- Većina svakodnevnih tjelesnih aktivnosti djece i mladih bi trebala biti aerobnog karaktera.
- Tjelesne aktivnosti s djecom i mladima trebaju također obuhvatiti i prilagođene vježbe snage, a koje se mogu realizirati barem 3 puta sedmično.

Odrasli u dobi 18-64 godine

- Odrasle osobe bi trebale biti tjelesno aktivne najmanje 150 minuta sedmično kroz primjenu aerobnih tjelesnih aktivnosti umjerenog intenziteta, odnosno najmanje 75 minuta kroz primjenu aktivnosti većeg intenziteta, ili sedmično realizirati kombinaciju aktivnosti većeg i manjeg intenziteta.
- Kako bi ostvarili dodatne koristi za zdravlje, odrasle osobe mogu postupno povećati svoje ukupne tjelesne aktivnosti na 300 minuta, ili mogu povećati intenzivnije tjelesne aktivnosti na 150 minuta sedmično, odnosno realizirati kombinaciju aktivnosti većeg i manjeg intenziteta.
- Aerobne aktivnosti kao što su hodanje i trčanje, plivanje, vožnja biciklom i slično, mogu se naprimjer realizirati i kroz intervale od 10 minuta trajanja.
- Tjelesne aktivnosti odraslih osoba bi također trebale podrazumijevati vježbe snage nekoliko puta sedmično, a s kojima bi se prvenstveno trebale obuhvatiti velike mišićne grupe.

Starije osobe 65+ godina

- Starije osobe u suštini bi trebale biti tjelesno aktivne kao i zdrave odrasle osobe, najmanje 150 minuta sedmično.
- Tjelesne aktivnosti starijih osoba, pored aerobnih aktivnosti također trebaju obuhvatiti vježbe snage, kao i vježbe ravnoteže s ciljem snižavanja mogućnosti padova u ovoj životnoj dobi.
- Starije osobe sa slabom pokretljivošću bi trebale realizirati odgovarajuće tjelesne aktivnosti koje su u skladu sa njihovim sposobnostima, 3 ili više puta sedmično.
- Ukoliko starije osobe ne mogu postići preporučene količine tjelesnih aktivnosti iz određenih zdravstvenih razloga, onda bi trebale pokušati da budu tjelesno aktivne onoliko koliko im to njihove mogućnosti dozvoljavaju.

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Tjelesna neaktivnost se odnosi na nizak nivo mišićne energetske potrošnje, te podrazumijeva nedostatak kretanja u svakodnevnom životu.
- Neodgovarajući nivo tjelesne aktivnosti može uzrokovati negativne promjene na tjelesno stanje, morfološko i strukturalno rastrojstvo vitalnih organa i sistema, te uveliko povećati rizike od različitih oboljenja i mentalnih smetnji.
- Bez optimalnog nivoa svakodnevnih tjelesnih aktivnosti ugrožava se normalno funkcioniranje organizma.
- Tjelesna aktivnost je neraskidivo povezana sa zdravljem i kvalitetom života čovjeka.
- Redovnim i primjerenim tjelesnim vježbanjem je moguće održavati tjelesnu kondiciju, uspješno podnositi svakodnevne obaveze, te prevenirati mnoge hronične bolesti savremenog doba.
- Tjelesno vježbanje ima pozitivan učinak na kognitivne sposobnosti i mentalno zdravlje.
- Redovno tjelesno vježbanje može potaknuti veću radnu produktivnost, bolje međuljudske odnose i socijalizaciju.
- Redovna tjelesna aktivnost se treba uklopiti u životnu svakodnevicu ljudi.

IZVORI

1. EU physical activity guidelines - recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. EU Working Group "Sport & Health"; 2008. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf
2. World health organization. Physical activity. <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
3. Sharkey BJ, Gaskil SE. *Vežbanje i zdravlje*. 6. izdanje. Jelovac M (ur.). Beograd: Data Status; 2008.

-
4. Lee CD, Folsom A R, Blair SN. Physical Activity and Stroke Risk. *AHA Journals*. 2003;34(10): 2475-2481. doi: 10.1161/01.STR.0000091843.02517.9D
 5. Nocon M, Hiemann T, Müller-Riemenschneider F, Thalau F, Roll S, Willich SN. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 2008;15(3):239-246. doi: 10.1097/HJR.0b013e3282f55e09
 6. Whelton SP, Chin A, Xin X, He J. Effect of aerobic exercise on blood pressure: a meta-analysis of randomized, controlled trials. *Ann Intern Med*. 2002;136(7):493-503. doi: 10.7326/0003-4819-136-7-200204020-00006
 8. Myers J, Kokkinos P, Nyelin E. Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome. *Nutrients*. 2019;11(7):1652. doi: 10.3390/nu11071652
 9. Speck RM, Courneya KS, Mâsse LC, Duval S, Schmitz KH. An update of controlled physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis [published correction appears in *J Cancer Surviv*. 2011;5(1):112]. *J Cancer Surviv*. 2010;4(2):87-100. doi: 10.1007/s11764-009-0110-5
 10. Smith EL, Gilligan C. Physical activity effects on bone metabolism. *Calcif Tissue Int*. 1991;49 Suppl:S50-S54. doi: 10.1007/BF02555089
 11. Kohrt WM, Barry DW, Schwartz RS. Muscle forces or gravity: what predominates mechanical loading on bone?. *Med Sci Sports Exerc*. 2009;41(11):2050-2055. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a8c717
 12. Moreira-Silva I, Teixeira PM, Santos R, Abreu S, Moreira C, Mota J. The Effects of Workplace Physical Activity Programs on Musculoskeletal Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Workplace Health Saf*. 2016;64(5):210-222. doi: 10.1177/2165079916629688
 13. Alghadir AH, Gabr SA, Al-Eisa E. Physical activity and lifestyle effects on bone mineral density among young adults: sociodemographic and biochemical analysis. *J Phys Ther Sci*. 2015;27(7):2261-2270. doi: 10.1589/jpts.27.2261
 14. Verhoeven F, Tordi N, Prati C, Demougeot C, Mouglin F, Wendling D. Physical activity in patients with rheumatoid arthritis. *Joint Bone Spine*. 2016;83(3):265-270. doi: 10.1016/j.jbspin.2015.10.002

-
15. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Med.* 2014;44(1):81-121. doi: 10.1007/s40279-013-0090-5
 16. Mandolesi L, Polverino A, Montuori S, et al. Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Front Psychol.* 2018;9:509. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509
 17. Stubbs B, Vancampfort D, Hallgren M, et al. EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *Eur Psychiatry.* 2018;54:124-144. doi: 10.1016/j.eurpsy.2018.07.004
 18. Ketelhut S, Ketelhut RG. Type of Exercise Training and Training Methods. *Adv Exp Med Biol.* 2020;1228:25-43. doi: 10.1007/978-981-15-1792-1_2
 19. Blom, Roar; et al. *Koraci prema zdravlju - europski okvir za unapređenje tjelesne aktivnosti za zdravlje - Svjetska zdravstvena organizacija.* Heimer S (prevod). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; 2010.
 20. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
 21. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health; 2010. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
- Slika 7. <https://www.dreamstime.com/stock-photography-man-exercising-weight-training-workout-posture-image24867592>

6. DJECA I MLADI U SPORTU

Bavljenje sportom u mladosti općenito, može pozitivno uticati na biološke, psihološke i socijalne razvojne aspekte. Poticanje djece i mladih da se bave sportom, kao i pružanje adekvatne sportske infrastrukture, stoga treba biti važan društveni cilj, što u mnogim zemljama i jeste (1). Pokazalo se da učestvovanje u sportu može također pružiti značajne koristi za djecu i mlade koji su zdravstveno ugroženi odnosno koji imaju određene poteškoće u razvoju. Interes i učešće u organiziranim sportovima za djecu i mlade pokazuje pozitivan trend rasta (2). Dječija motivacija i njihov doživljaj takmičenja mogu biti dobar pokazatelj spremnosti za uključivanje u sport (3). Spremnost djece za sport je jednako važna kao i spremnost za školu, što znači da je potrebno razmotriti da li su djeca tjelesno, psihički (emocionalno i intelektualno) i socijalno zrela za učestvovanje u sportu, te da li su određeni sportovi primjereni određenom razvojnom periodu. Djeca i mladi pripadaju osjetljivoj kategoriji učesnika u sportu, te im se treba pristupiti sa posebnom pažnjom. Stoga je važno biti svjestan potencijalne prisutnosti i mogućih negativnih aspekata bavljenja sportom, kako bi se uticaj takvih neželjenih pojava mogao prevenirati na vrijeme.

RANA SPORTSKA SPECIJALIZACIJA

Učestvovanje u organiziranom sportu potencijalno postavlja pitanje *specijalizacije u sportu*. Mnogi faktori mogu uticati na želje roditelja i trenera da potaknu ranu specijalizaciju, što može uključivati želju da se mladim sportistima pruži potencijalna prednost u takmičenju, da se ostvari stipendiranje ili sticanje profesionalnog statusa, te da se već u ranom uzrastu tretiraju kao vrhunski sportisti (4). Naime, sportska specijalizacija podrazumijeva intenzivno treniranje jednog sporta na visokom nivou u trajanju od najmanje osam mjeseci godišnje ili više, pritom isključujući ostale sportove za koje je eventualno postojao interes, a sa ciljem da se djeca i mladi mogu fokusirati na odabrani sport. Ipak, još uvijek je otvoreno pitanje – šta konkretno znači intenzivno treniranje, kao i da li je cjelogodišnje sudjelovanje u odabranom sportu ili isključivanje svih ostalih sportova neophodno za navedenu klasifikaciju (5).

Bez obzira na moguće prednosti, određena mišljenja sugeriraju da *rana sportska specijalizacija* ne mora uvijek voditi ka budućoj takmičarskoj dominantnosti (4). Jedan broj profesionalnih sportista je izrazio mišljenje da rana specijalizacija nije bila neophodna za uspjeh u sportu kojim su se bavili (6), što može značiti da pristup ranom intenzivnom treniranju možda i nije presudan za postizanje

vrhunskih rezultata u budućnosti. Međutim, rana specijalizacija je često prisutna u sportovima koji zahtijevaju izražavanje umjetničkog dojma pokreta, razvoj kompleksnih motoričkih vještina, kao i visoki stepen fleksibilnosti, a što je slučaj u sportskoj ili ritmičkoj gimnastici, skokovima u vodu ili umjetničkom klizanju (7). Vrhunske ritmičke gimnastičarke često započinju rano sa specijaliziranim treningom, obzirom da se vrhunski rezultati u ovom sportu postižu prije potpunog sazrijevanja (5), dok u sportovima u kojima naprimjer dominiraju brzinsko-snažne sposobnosti specijalizacija obično započinje kasnije. U većini slučajeva, specijalizacija u sportu bi trebala nastupiti tek nakon što su mladi sportisti savladali tehničke vještine i razvili svestranu motoričku osnovu (7).

Slika 8. Proces sportske specijalizacije se treba odvijati postupno



Važno je istaknuti da neadekvatan i rani specijalizirani trening može nositi *rizike* od sagorijevanja u sportu, a koji su veoma često posljedica (5):

- a) izrazitih zahtjeva za usvajanjem specifičnih tehničkih vještina;
- b) smanjenog prisustva slobodne igre;
- c) potencijalnog pritiska čestih takmičenja na visokom nivou;
- d) kao i mogućih povreda uslijed jednostranih ili prekomjernih opterećenja.

Dakle, specijalizirana i intenzivna naprezanja djece i mladih u sportu mogu voditi ka riziku od negativnih tjelesnih i mentalnih posljedica (8). Bez obzira na manji broj aktuelnih dokaza koji potvrđuju da sportska specijalizacija može imati negativne posljedice na zdravlje i kvalitetu života mladih sportista, važno je istaknuti da rana i intenzivna sportska specijalizacija u svakom slučaju sa sobom nosi određene zdravstvene rizike (9). Bez obzira na eventualne suprotne stavove, koristi i rizici rane specijalizacije će i dalje ostati otvorena tema u sportu (10).

PRISTUP TRENIRANJU DJECE I MLADIH

Sasvim je jasno da je za razvoj sportskih vještina na vrhunskom nivou potreban određeni stepen specijalizacije (11). Specijalizirani koncept treniranja zahtijeva poseban oprez, kako bi se prevenirale eventualne negativne posljedice. Treniranje djece i mladih sportista je potrebno prilagoditi nivou njihove biološke zrelosti u skladu sa preporukama zdravstvenih organizacija. U protivnom bi se djeca i mladi kroz nestručni pristup treniranju mogla voditi ka razvojnem neskladu, kao i potencijalnoj nemogućnosti izrastanja u buduće vrhunske sportiste. Pristup treniranju djece i mladih treba prvenstveno težiti ka *svestranom motoričkom razvoju*, koji se postupno treba povezivati sa specifičnostima određenog sporta i zahtjevima takmičenja, ali je istovremeno jednako važno ostvariti sklad u njihovom cjelokupnom *bio-psiho-socijalnom* razvoju. Postoji opravdano mišljenje da je prije puberteta dobro potaknuti razvoj širokog spektra motoričkih vještina, dok je nakon puberteta već moguće postupno pristupiti specijalizaciji u određenom sportu (12), ili je odgoditi do perioda kasne adolescencije, a kako bi se optimizirao sportski uspjeh uz smanjenje sportskih povreda, psihološkog stresa i potencijalnog sagorijevanja u sportu (11). S druge strane, ukoliko je rana specijalizacija u treningu mladih sportista već nastupila, ipak bi trebala podrazumijevati i razdoblja svestrano usmjerenog treninga s ciljem smanjivanja potencijalnih faktora rizika (5). Dakle, važnost učenja odgovarajućih vještina prije svega treba imati fokus prema svestranom razvoju djece i mladih, za razliku od isključivog fokusa prema rezultatskim ostvarenjima. Promoviranje zabavnih sadržaja umjesto isticanja sportskih pobjeda predstavlja ključni faktor uživanja djece i mladih u sportu (3). Također, djeca i mladi kroz sport trebaju naučiti da preuzimaju inicijativu, planiraju, provode i ostvaruju vrijedne ciljeve, međusobno sarađuju, a što ih može učiniti boljim timskim igračima i saradnicima u svim budućim životnim situacijama. Pobjede na takmičenjima trebaju podići njihovo samopoštovanje, isto kao što ih i porazi trebaju naučiti kako da se nose sa takvim situacijama u životu uopće (1). Istovremeno, učestvovanjem u sportu treba težiti ka izgradnji etičkih vrijednosti, kako bi djeca i mladi sportisti mogli izrasti u kompletne i zdrave ličnosti.

Djeca u sportu se ne smiju doživljavati kao odrasli sportisti, što znači da se trening vrhunskih sportista ne smije direktno prenositi na djecu. Konkretno, sposobnosti

mladih sportista i njihovo prilagođavanje na trening se ne bi trebalo upoređivati sa mogućnostima odraslih sportista. U radu sa mladim sportistima treba oprezno pristupiti treninzima sa velikim opterećenjima općenito. Odgovarajućim planiranjem opterećenja, izmjenama i eventualnim prilagođavanjem sportskih pravila, te upotrebom zaštitne opreme, mogu se izbjeći ozbiljne povrede i nelagodnosti. Također, treneri, edukatori i roditelji bi trebali temeljito razumjeti moguće zdravstvene implikacije kod djece koja se bave određenim sportom, te se pridržavati aktuelnih medicinskih preporuka. Ipak, moguće zdravstvene implikacije se trebaju procjenjivati individualno, te nužno ne bi trebale onemogućavati učestvovanje djece i mladih u sportu (12). Suštinski, organizacije sportske medicine ne preporučuju ranu sportsku specijalizaciju djece, te naglašavaju potrebu multidisciplinarnog pristupa pri bavljenju sportom, a zbog sveukupnih fizičkih i psiholoških koristi koje sport pruža za njihovo zdravlje (9).

U radu sa mladim sportistima koji su već u procesu specijalizacije, potrebno je obratiti pažnju na svestrani tjelesni razvoj, razvoj sportskih i psiho-socijalnih vještina kroz druge sportske aktivnosti ili sudjelovanje u slobodnoj igri, te na prevenciju faktora rizika od povreda (5).

Tabela 1. Pozitivni i negativni aspekti sporta u mladosti (13)

	Pozitivno	Negativno
Psiho-socijalni aspekti	<p>Bolje samopoštovanje Bolji školski rezultati Isplativost napornog rada Nezavisnost i odgovornost Donošenje mudrih odluka Izgradnja pozitivnog stava Upravljanje stresom Postavljanje jasnih ciljeva Bolja samoprocjena vještina Viši radni standardi Bolja disciplina Odsustvo konzumacije opojnih sredstava Veći socijalni kapital Bolji međuljudski odnosi Manja upotreba TV-a i računara Manji rizik od napuštanja škole</p>	<p>Emocionalni umor Jednodimenzionalni identitet Povećani stres Povrede Iskušenje zbog dopinga i varanja Strah od neuspjeha Strah od kažnjavanja Osjećaj pritiska okoline Strah od razočaranosti okoline Rizik od pretreniranosti i potrošenosti Mogućnost poremećaja sna Mogućnost infekcije Rizik od samopožrtvovanja Rizik od destruktivnih odluka Rizik od depresije Rizik od zlostavljanja</p>
	<p>Korisnost timskog rada Dobra komunikacija Veći doprinos društvu u budućnosti Veći doprinos porodici u budućnosti Niža stopa kriminogenih ponašanja Prilika za zemlje u razvoju Veće šanse za klupske nastupe u odrasloj dobi Lakši pristup obrazovanju</p>	<p>Manja povezanost sa porodicom Mogućnost socijalne izolacije</p>
Biološko-medicinski aspekti	<p>Veće kretne mogućnosti Veći aerobni i anaerobni kapacitet Dobar metabolizam Niža tjelesna masnoća Veća mišićna masa Zdrav životni stil Niži rizik od preloma kostiju u starijoj životnoj dobi Smanjenje općeg rizika od bolesti</p>	<p>Fizički umor Povećani rizik od povreda Rizik od poremećaja u ishrani Pretreniranost Zdravstveni rizici uslijed konzumacije zabranjenih supstanci Rizik od unilateralnog vježbanja Rizik od dvostrukog hendikepa u slučaju parasportista</p>

SELEKCIJA TALENATA U SPORTU

Postizanje kvalitetnih rezultata u sportu predstavlja kombinaciju različitih faktora koji su međusobno složeno povezani. U okviru sportskih nauka kao multidisciplinarnog područja je poznato da se uspjeh u sportu najčešće manifestira kao rezultat interakcije faktora genetike i treninga, ali i drugih faktora. Individualna ograničenja su određena genetskim potencijalom, koji se kao takav treningom može ostvariti (14). Naprimjer, geni kontroliraju sve biološke procese, kao što su formiranje mišićnog i koštanog tkiva, metaboličke odnosno energetske procese, oksigenaciju krvi odnosno mišića, i slično. Dakle različite genetske varijacije mogu predstavljati (a) prednost koja se može iskoristiti za određeni sport, ili nasuprot tome (b) *genetsku barijeru* koja se eventualno može prevladati, a kako bi se postigli kvalitetni sportski rezultati (15).

Rana identifikacija sportskih talenata, optimalni modeli treninga, kao i drugi vanjski faktori mogu biti od velikog značaja, međutim njima se ne može garantirati ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultata (14). Tradicionalni pristupi identifikaciji i razvoju talenata u sportu imaju tendenciju ka odabiru djece koja najviše obećavaju postati budućim uspješnim sportistima, te kojima se u skladu s njihovim talentom trebaju pružiti adekvatne mogućnosti za bavljenje sportom, a potom i specijaliziranim treningom u odabranom sportu (16). Dakle, svrha identifikacije talenata podrazumijeva najraniji mogući odabir nadarenih za sport s ciljem sistematskog, organiziranog i postupnog maksimiziranja njihovih potencijala. Međutim, jedan od problema s kojim se sportski stručnjaci mogu susresti predstavlja - šta konkretno podrazumijeva *talent*, odnosno na koji način se isti može kvalitetno procijeniti (17).



Mogućnosti otkrivanja predispozicija za određene sportove su potvrđene kroz brojna naučna istraživanja. Ipak, predviđanje postizanja vrhunskih rezultata u sportu za stručnjake još uvijek predstavlja otvoreno pitanje. Interesantno je istaknuti da je moguća superiornost olimpijskih pobjednika u odnosu na ostale sportiste određena s visokim nivoom motivacije, odlučnosti, predanosti, upornosti i kreativnosti. Ovakvi kvaliteti se mogu prepoznati i u ranim fazama bavljenja sportom, kada nadareni pojedinci pokazuju visoki stepen učenja i usavršavanja u sportu. Dakle, buduće šampione već u ranoj mladosti odlikuju izuzetan stav prema treningu i spremnost da izvode obimnije i kvalitetnije treninge (18). Poznato je da *biološka zrelost* djece i mladih sportista može značajno doprinijeti njihovom trenutnom nivou sportske izvedbe, što može uticati na povoljnije mogućnosti za njihov odabir od strane sportskih stručnjaka. Međutim, u ovom slučaju, poseban problem može predstavljati eventualna diskriminacija druge nadarene djece i mladih sportista, a koji se možda biološki sporije razvijaju u odnosu na prethodne. Zbog toga se može desiti da takvi mladi sportisti mogu imati manje šanse da dostignu vrhunski nivo u sportu, uprkos njihovim talentima i naporima. Također,

takav pristup je neispravan sa etičkog stanovišta. Zbog toga se tokom procesa odabira talenata treba razmotriti i status biološke zrelosti, a sa ciljem izbjegavanja izražene zastupljenosti biološki zrelijih pojedinaca u odgovarajućim takmičarskim kategorijama (19).

Postoji vjerovatnoća da biološki zrelija djeca i mladi sportisti u početku ostvaruju bolje takmičarske rezultate zbog svoje rane tjelesne i motoričke dominantnosti, u odnosu na one koji se sporije razvijaju. Dakle, kvalitetni rezultati tokom početnog stadija bavljenja sportom, nužno ne osiguravaju i ne podrazumijevaju ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultata u zreloj biološkoj dobi. Izrazita zastupljenost biološki zrelijih pojedinaca, potencijalno može uzrokovati nepotpuni razvoj rezultatskog potencijala u slučaju djece i mladih sportista čiji biološki razvoj teče sporije, odnosno njihovo rano napuštanje sportskih klubova i bavljenje sportom uopće. Naime, takvi nadareni pojedinci bi eventualno mogli tokom kasnijih faza razvoja pokazati svoj vrhunski sportski potencijal, međutim oni su zbog svog sporijeg biološkog razvoja bili zapostavljeni, te stoga postali *neotkrivenim talentima* u sportu. Ostvarivanje kvalitetnih rezultata u mlađim dobnim kategorijama svakako da može imati pozitivne efekte na sportski razvoj, te također može biti dodatni motiv za dalje aktivno bavljenje sportom. Također, treneri, roditelji i drugi učesnici u sportu, prvenstveno trebaju imati fokus na postupnom i primjerenom sportskom sazrijevanju, koje treba biti bez *rezultatskog pritiska*. U konačnici, ciljevi razvoja sportskih talenata trebaju prvenstveno biti usmjereni ka oblikovanju zdravih i kompletnih pojedinaca, sposobnih za dugoročno ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultat tokom zrele dobi odnosno njihovih sportskih karijera.

Postoje mišljenja da se tokom procesa razvoja sportskih talenata trebaju izbjegavati modeli koji su zasnovani na zajedničkoj procjeni grupe. Umjesto toga je potrebno sagledati i individualnu prirodu razvoja talenata do kvalitetnih rezultata u sportu. Prilikom selekcije talenata važno je sagledati moguća *razvojna ograničenja* koja dugoročno mogu uticati na dostizanje maksimalnog potencijala mladih sportista, nasuprot isključivom procjenjivanju trenutne sportske izvedbe. Također, tokom odlučivanja je važno sagledati rizike koji se često mogu pojaviti u različitim kombinacijama odnosa između sportskog potencijala i sportske izvedbe (20) (tabela 2).

Tabela 2. Odnos potencijala dugoročnog razvoja i trenutne sportske izvedbe djece i mladih sportista

 Potencijal razvoja	7. Veliki potencijal sa ispodprosječnom izvedbom	8. Veliki potencijal sa prosječnom izvedbom	9. Očigledni talenat sa iznadprosječnom izvedbom
	4. Osrednji potencijal sa ispodprosječnom izvedbom	5. Osrednji potencijal sa prosječnom izvedbom	6. Osrednji potencijal sa iznadprosječnom izvedbom
	1. Ispodprosječna izvedba sa malim potencijalom	2. Prosječna izvedba sa malim potencijalom	3. Iznadprosječna izvedba sa malim potencijalom
	 Sportska izvedba		

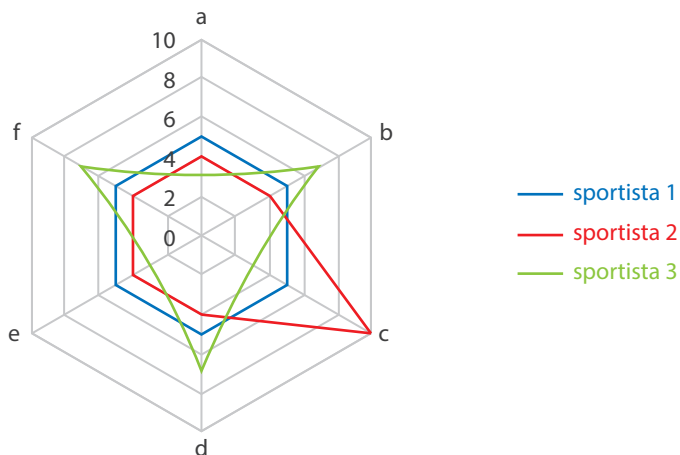
Analizirajući različite kombinacije odnosa između sportskog potencijala i trenutne sportske izvedbe djece i mladih sportista moguće je konstatirati sljedeće rizike:

- Sportisti u bijelim okvirima ne predstavljaju poseban rizik prilikom selekcioniranja talenata. Pritom, sportisti u okviru 1 nemaju realne mogućnosti za ostvarivanje kvalitetnih rezultata tokom zrele dobi, dok sportisti u okviru 9 imaju značajne mogućnosti za napredak, kao i realne šanse za ostvarivanje vrhunskih rezultata tokom zrele dobi, prije svega zbog svog izrazitog potencijala za razvoj.
- U svjetlijim okvirima su sportisti koji mogu predstavljati umjereni rizik prilikom selekcije. Sportisti u okvirima 2, 4 i 5 mogu imati manje mogućnosti za postizanje vrhunskih rezultata tokom zrele dobi zbog njihove prosječne izvedbe, te zbog nedostatka velikog potencijala za razvoj. Ipak, sportisti u okviru 6 predstavljaju se u nešto povoljnijoj poziciji isključivo zbog njihove trenutne iznadprosječne izvedbe.
- U tamnijim okvirima su sportisti koji predstavljaju najveći rizik prilikom selekcije. Sportisti u okvirima 7 i 8 imaju veliki potencijal razvoja, ali sa trenutno prosječnom ili ispodprosječnom sportskom izvedbom, ili s druge strane sportisti iz okvira 3 sa trenutno iznadprosječnom izvedbom, ali i sa manjim sportskim potencijalom i mogućnostima za razvoj.

Dakle, fokusiranost na dugoročni razvoj, sa ciljem mogućeg dostizanja maksimalnog sportskog potencijala i vrhunskih rezultata tokom zrele dobi, sigurno da predstavlja logičniji pristup u odnosu na isključivo potenciranje trenutne sportske izvedbe djece i mladih sportista.

Skica 1. Hipotetski model ispoljavanja talenta u sportu (21)

Elementi učinkovitosti: a, b, c, d, e, f.



Prilikom selekcije talenata, u obzir je potrebno uzeti da se sportska izvedba može ispoljavati na različite načine. Tako se prilikom selekcije može pretpostaviti da troje mladih sportista imaju slične sportske izvedbe, kao i slične potencijale za napredak (skica 1). Iako na selekciju utiče mnogo faktora, ipak se u praksi mogu pojaviti dileme u vezi izbora najtalentiranijeg. Naprimjer *sportista 1* ima sve elemente učinkovitosti na približno istom prosječnom nivou; *sportista 2* ima iznadprosječnu učinkovitost u jednom elementu, te nižu učinkovitost u svim ostalim elementima u odnosu na prosjek; *sportista 3* ima jednu polovinu elemenata na iznadprosječnom nivou učinkovitosti, a drugu polovinu elemenata na ispodprosječnom. Bez obzira na objektivne mogućnosti djece i mladih sportista, ipak je najkorektnije pružiti priliku svima da pokušaju dosegnuti svoj sportski potencijal.

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Bavljenje sportom u mladosti može pozitivno uticati na biološke, psihološke i socijalne aspekte djece i mladih.
- Spremnost djece za sport je jednako važna kao i spremnost za školu, što znači da je potrebno razmotriti da li su djeca tjelesno, psihički i socijalno zrela za učestvovanje u sportu, te da li je određeni sport primjeren njihovoj razvojnoj dobi.
- Treniranje djece i mladih sportista je potrebno prilagoditi nivou njihove biološke zrelosti u skladu sa preporukama zdravstvenih organizacija, s ciljem izbjegavanja rizika od negativnih tjelesnih i mentalnih posljedica.
- Djeca i mladi kroz bavljenje organizovanim sportom trebaju imati mogućnost da izrastaju u zdrave ličnosti.
- Sportska specijalizacija bi trebala nastupiti tek nakon što su mladi sportisti razvili svestranu motoričku osnovu, koja je neophodna kako bi se mogao postići visoki nivo sportske izvedbe.
- U radu sa mladim sportistima u procesu specijalizacije, potrebno je obratiti pažnju na svestrani tjelesni razvoj, razvoj sportskih i psiho-socijalnih vještina kroz druge sportske aktivnosti ili sudjelovanje u slobodnoj igri, te prevenciju faktora rizika od povreda.
- Uspjeh u sportu se najčešće manifestira kao rezultat interakcije faktora genetike i treninga, ali i drugih faktora.
- Identifikacija talenata podrazumijeva najraniji mogući odabir nadarenih za sport s ciljem sistematskog, organiziranog i postupnog maksimiziranja njihovih potencijala.
- Posebnu pažnju je važno obratiti na biološku zrelost djece i mladih sportista, što može uticati na povoljnije mogućnosti za njihov odabir od strane sportskih stručnjaka.
- Fokusiranost na dugoročni razvoj, sa ciljem mogućeg dostizanja maksimalnog sportskog potencijala i vrhunskih rezultata tokom zrele dobi, sigurno da predstavlja logičniji pristup u odnosu na isključivo potenciranje trenutnog sportskog učinka djece i mladih sportista.

IZVORI

1. Felfe C, Lechner M, Steinmayr A. Sports and Child Development. *PLoS One*. 2016;11(5):e0151729. doi: 10.1371/journal.pone.0151729
2. Logan K, Cuff S; Council on Sports Medicine and Fitness. Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents. *Pediatrics*. 2019;e20190997. doi: 10.1542/peds.2019-0997
3. Daniels AM. Cooperation versus competition: is there really such an issue?. *New Dir Youth Dev*. 2007; (115):43-7. doi: 10.1002/yd.222
4. Feeley BT, Agel J, LaPrade RF. When Is It Too Early for Single Sport Specialization?. *Am J Sports Med*. 2016;44(1):234-241. doi: 10.1177/0363546515576899
5. Myer GD, Jayanthi N, Difiori JP, et al. Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes?. *Sports Health*. 2015;7(5):437-442. doi: 10.1177/1941738115598747
6. Wilhelm A, Choi C, Deitch J. Early Sport Specialization: Effectiveness and Risk of Injury in Professional Baseball Players. *Orthop J Sports Med*. 2017;5(9):2325967117728922. doi: 10.1177/2325967117728922
7. Bompa T.O. *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: Gopal; 2005.
8. Parker LT, LaBotz M. Sport specialization in young athletes. *JAAPA*. 2020;33(1):47-50. doi: 10.1097/01.JAA.0000615504.85054
9. Jayanthi NA, Post EG, Laury TC, Fabricant PD. Health Consequences of Youth Sport Specialization. *J Athl Train*. 2019;54(10):1040-1049. doi: 10.4085/1062-6050-380-18
10. Mosher A, Fraser-Thomas J, Baker J. What Defines Early Specialization: A Systematic Review of Literature. *Front Sports Act Living*. 2020;2:596229. doi: 10.3389/fspor.2020.596229
11. Jayanthi N, Pinkham C, Dugas L, Patrick B, Labella C. Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*. 2013;5(3):251-257. doi: 10.1177/1941738112464626

-
12. Hughson R. Children in competitive sports--a multi-disciplinary approach. *Can J Appl Sport Sci.* 1986;11(4):162-172
 13. Malm C, Jakobsson J, Isaksson A. Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports.* 2019; 7(5):127. doi: 10.3390/sports7050127
 14. Tucker R, Collins M. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *Br J Sports Med.* 2012;46(8):555-561. doi: 10.1136/bjsports-2011-090548
 15. Kambouris M, Ntalouka F, Ziogas G, Maffulli N. Predictive genomics DNA profiling for athletic performance. *Recent Pat DNA Gene Seq.* 2012;6(3):229-39. doi: 10.2174/187221512802717321
 16. Ribeiro J, Davids K, Silva P, Coutinho P, Barreira D, Garganta J. Talent Development in Sport Requires Athlete Enrichment: Contemporary Insights from a Nonlinear Pedagogy and the Athletic Skills Model. *Sports Med.* 2021;51(6):1115-1122. doi: 10.1007/s40279-021-01437-6
 17. Breitbach S, Tug S, Simon P. Conventional and genetic talent identification in sports: will recent developments trace talent?. *Sports Med.* 2014;44(11):1489-1503. doi: 10.1007/s40279-014-0221-7
 18. Issurin VB. Evidence-Based Prerequisites and Precursors of Athletic Talent: A Review. *Sports Med.* 2017;47(10):1993-2010. doi: 10.1007/s40279-017-0740-0
 19. Müller L, Müller E, Hildebrandt C, Kapelari K, Raschner C. Die Erhebung des biologischen Entwicklungsstandes für die Talentselektion - welche Methode eignet sich? [The assessment of biological maturation for talent selection - which method can be used?]. *Sportverletz Sportschaden.* 2015;29(1):56-63. doi: 10.1055/s-0034-1399043
 20. Phillips E, Davids K, Renshaw I, Portus M. Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Med.* 2010;40(4):271-283. doi: 10.2165/11319430-000000000-00000
 21. Baker J, Schorer J, Wattie N. Compromising Talent: Issues in Identifying and Selecting Talent in Sport. *Quest.* 2018;70(1):48-63. doi: 10.1080/00336297.2017.1333438

Slika 8. <https://www.dreamstime.com/stock-photo-handball-player-teenager-boy-isolated-one-caucasian-studio-white-background-image95639105>

7. OSJETLJIVE KATEGORIJE UČESNIKA U SPORTU

Osjetljive kategorije se mogu odnositi na učesnike u sportu kojima na određeni način treba posvetiti posebnu *pažnju* s aspekta njihovih specifičnosti ili potreba. O djeci i mladima kao posebno osjetljivijoj kategoriji učesnika u sportu, prvenstveno zbog potrebe pravilnog uticaja na različite aspekte njihovog biološkog, psihološkog i socijalnog razvoja, ranije su iznijeta određena promišljanja. Pored djece i mladih, važno je obratiti pažnju i na druge osjetljive kategorije učesnika u sportu, a što se odnosi na žene, starije osobe, te osobe s invaliditetom. Važnost primjerenog pristupa svim navedenim kategorijama učesnika ne ogleda se samo zbog višestrukih zdravstvenih i društvenih dobrobiti, nego također zbog potrebe pružanja *jednakih prilika u sportu* kroz adekvatne mogućnosti učestvovanja.

ŽENE U SPORTU

Važnost učestvovanja žena u sportu je nesumnjivo u vezi sa dobrim fiziološkim, psihološkim i sociološkim prednostima bavljenja sportom (1). Naglašavanje ovakvih prednosti sporta može voditi ka većem učešću žena u svim njegovim pojavnim oblicima, a koji se mogu odnositi na školski, rekreativni ili amaterski/profesionalni sport (2). Posebno je važno u mladosti razviti dobre sportske navike, a čiji cilj se treba odnositi na cjeloživotno učestvovanje žena u sportskim odnosno tjelesnim aktivnostima. Svi sportovi, u suštini, podrazumijevaju odvojena takmičenja u muškoj i ženskoj konkurenciji. Osnovni razlog tome predstavlja činjenica da između spolova postoje specifične biološke razlike, ali također da se ženama trebaju dati jednake mogućnosti za učestvovanje u sportu, odnosno jednake šanse za ostvarivanje vrhunskih sportskih rezultata, kao i jednakost u pristupu vrjednovanja njihovih sportskih dometa. Posmatrajući razvoj modernog sporta, prvi nastup žena na Ljetnim olimpijskim igrama se dogodio u Parizu 1900. godine, kada se dvadesetak sportistkinja takmičilo u tenisu, jedrenju, jahanju, golfu i kriketu. Ipak, prvo značajnije pojavljivanje žena na Ljetnim olimpijskim igrama se desilo u Londonu 1948. godine, kada je nastupilo skoro četiristo sportistkinja. Početkom XXI vijeka je učešće žena na ljetnim i zimskim olimpijskim igrama doseglo nivo zastupljenosti veće od 40%. Također, ovakva zastupljenost sportistkinja postaje sa organizacijom svakih sljedećih Olimpijskih igara sve ujednačenija (3).

Potrebno je uvažiti činjenicu da su žene *senzibilnije* tjelesne konstitucije, te da su također na određeni način u motoričkom smislu inferiornije u odnosu na muškarce, a što se prije svega odnosi na sposobnosti ispoljavanja različitih oblika snage, brzine ili izdržljivosti. S druge strane, žene često imaju izraženiju fleksibilnost, odnosno pokretljivost tijela općenito, kao i ravnotežu. Sa fiziološkog stanovišta,

žene karakterizira znatno niži nivo spolnog hormona testosterona, kao i niži nivo hemoglobina u krvi. Poznato je da testosteron utiče na rast i razvoj mišića tijela, te tako i na određena motorička svojstva; dok hemoglobin omogućava transportnu funkciju kisika, te tako utiče na energetske funkcionalnost mišića i organizma u cjelini. Također, pored manje mišićne mase, žene imaju manju koštanu masu; imaju drugačiju skeletnu građu, što se dominantno odnosi na kraće poluge tijela i širi karlični pojas, veći nivo tjelesnih masti; te pored manjeg aerobnog kapaciteta imaju i manji anaerobni kapacitet. Ovakve spolne razlike se značajnije uočavaju tokom perioda puberteta, te su suštinski izrazito uočljive nakon puberteta (4, 5).

Slika 9. Žene imaju izraženu sposobnost tjelesne pokretljivosti i ravnoteže



U slučaju sportskih takmičenja, razlike između svjetskih rekorda koje su ostvarili sportisti i sportistkinje, moguće je jasno uporediti na osnovu precizno utvrđenih i istih kriterija vrjednovanja, kao i identičnih zahtjeva i pravila takmičenja u određenim sportskim disciplinama. Žene ostvaruju slabije rezultate u atletskim disciplinama trčanja za otprilike 10%, dok su čak nešto manje razlike ustanovljene naprimjer u disciplinama plivanja, biciklizma ili brzog klizanja. Opet, nešto veće razlike su ustanovljene u atletskim disciplinama skokova, dok su primjera radi znatno veće razlike prisutne u disciplinama dizanja tegova. Praktični primjeri iz timskih sportova evidentno ukazuju da muškarci ostvaruju snažnije šuteve na gol u određenim sportskim igrama. Ipak, moguće je konstatirati da najbolji ostvareni rezultati sportistkinja manje zaostaju u sportskim disciplinama koje imaju karakter izdržljivosti, za razliku od disciplina koje karakterizira visoki nivo ispoljavanja snage (4-10).

U sportu se često postavljaju pitanja koja su u vezi sa fiziološkim i morfološkim karakteristikama žena, a koja se ustvari odnose na moguće pristupe procesu treniranja sportistkinja. Ustanovljeno je da se kroz identične pristupe treningu snage dobivaju relativno isti efekti u slučaju oba spola, s tim što je u slučaju žena zapažena manja hipertrofija mišića bez obzira na poboljšanje njihovih snažnih svojstava. U treningu izdržljivosti nisu primijećene razlike između spolova u centralnoj ili perifernoj prilagodbi kardio-vaskularnog sistema. Također, bez obzira što ženski organizam sa fiziološkog stanovišta odlikuje manja sposobnost nosivosti kisika u odnosu na muški, ipak se čini da između spolova nema razlika u povećanju relativnog nivoa maksimalne potrošnje kisika prilikom primjenjivanja identičnih pristupa u treningu izdržljivosti (11).

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Važnost učestvovanja žena u sportu je nesumnjivo u vezi sa dobrim fiziološkim, psihološkim i sociološkim prednostima bavljenja sportom.
- Višestruke koristi sporta mogu voditi ka većem učešću žena u svim njegovim pojavnim oblicima, a koji se mogu odnositi na školski, rekreativni ili organizirani sport.
- Posebno je važno u mladosti razviti dobre sportske navike, a čiji cilj se treba odnositi na cjeloživotno učestvovanje žena u sportskim odnosno tjelesnim aktivnostima.
- Svi sportovi, u suštini, podrazumijevaju odvojena takmičenja u muškoj i ženskoj konkurenciji, s obzirom da između spolova postoje biološke razlike.
- Danas je izražena tendencija ka sve ujednačenijoj zastupljenosti sportista i sportistkinja na Olimpijskim igrama.

IZVORI

1. Van de Loo DA, Johnson MD. The young female athlete. *Clin Sports Med.* 1995;14(3):687-707.
2. O'Brien M. Women and sport. *Appl Ergon.* 1985;16(1):25-39.
3. O'Brien M, Robertson A. Women and sport. *Scott Med J.* 2010; 55(2):25-8. doi: 10.1258/rsmsmj.55.2.25

-
4. Handelsman DJ, Hirschberg AL, Bermon S. Circulating Testosterone as the Hormonal Basis of Sex Differences in Athletic Performance. *Endocr Rev.* 2018; 39(5):803-829. doi: 10.1210/er.2018-00020
 5. Bassett AJ, Ahlmen A, Rosendorf JM, Romeo AA, Erickson BJ, Bishop ME. The Biology of Sex and Sport. *JBS Rev.* 2020;8(3):e0140. doi: 10.2106/JBS.RVW.19.00140
 6. Millard-Stafford M, Swanson AE, Wittbrodt MT. Nature Versus Nurture: Have Performance Gaps Between Men and Women Reached an Asymptote? *Int J Sports Physiol Perform.* 2018;13(4):530-535. doi: 10.1123/ijsp.2017-0866
 7. Sandbakk Ø, Solli GS, Holmberg HC. Sex Differences in World-Record Performance: The Influence of Sport Discipline and Competition Duration. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018;13(1):2-8. doi: 10.1123/ijsp.2017-0196
 8. Hilton EN, Lundberg TR. Transgender Women in the Female Category of Sport: Perspectives on Testosterone Suppression and Performance Advantage. *Sports Med.* 2021;51(2):199-214. doi: 10.1007/s40279-020-01389-3
 10. Thibault V, Guillaume M, Berthelot G, et al. Women and Men in Sport Performance: The Gender Gap has not Evolved since 1983. *J Sports Sci Med.* 2010;9(2):214-223.
 11. Lewis DA, Kamon E, Hodgson JL. Physiological differences between genders. Implications for sports conditioning. *Sports Med.* 1986;3(5):357-69. doi: 10.2165/00007256-198603050-00005

Slika 9. <https://www.shutterstock.com/image-photo/legs-kick-dynamic-portrait-two-young-2105536154>

STARIJE OSOBE U SPORTU

Starenje predstavlja složeni biološki proces koji ljudi uglavnom doživljavaju kroz gubitak svoje *vitalnosti*. Manifestacije starenja u određenoj mjeri uključuju opadanje sposobnosti regeneracije organizma, kao i tendenciju ka potencijalnom razvoju bolesti koje su povezane sa starošću. Iako je proces starenja genetski uslovljen, isti također zavisi od nivoa opće aktivnosti starijih osoba, te može biti povezan sa različitim unutrašnjim i vanjskim faktorima. Najveći problem u procesu starenja, a što nije povezano sa stanjem bolesti, predstavlja *tjelesna pasivnost* starijih osoba (1-4). Aktuelna saznanja ukazuju na pozitivan odnos između nivoa učestvovanja u tjelesnom vježbanju i tjelesnim aktivnostima općenito sa unaprjeđenjem nivoa zdravstvenog statusa, u slučaju starijih osoba (5). Redovne tjelesne aktivnosti mogu značajno unaprijediti tjelesne, mentalne i radne sposobnosti starijih osoba; karakteristike njihovog mišićnog i koštanog tkiva; te funkcionalnost organa i organskih sistema općenito, što se posebno odnosi na funkcionalnost kardio-vaskularnog, imunološkog, endokrinog, te centralnog nervnog sistema (6).

Prema preporukama Vijeća Evrope (7), sportske i tjelesne aktivnosti pružaju veliki doprinos očuvanju pokretljivosti, opće kondicije, kao i očuvanju socijalnih kontakata starijih osoba, također doprinose većoj samostalnosti, te u konačnici i njihovom kvalitetnijem životu. *Tjelesno aktivan stil života* uključuje smanjeni rizik od različitih hroničnih bolesti savremenog doba, kao i smanjeni rizik od različitih uzroka smrtnosti i kraćeg trajanja životnog vijeka (8). Naime, u svijetu se tjelesnoj neaktivnosti pripisuje oko 3,2 miliona smrtnih slučajeva na godišnjem nivou (5). Tjelesne vježbe kojima se osiguravaju *zdravstvene koristi* u slučaju starijih osoba najčešće podrazumijevaju primjerene aerobne vježbe, vježbe jačanja, vježbe ravnoteže i vježbe istezanja mišića tijela. Starije osobe trebaju biti tjelesno aktivne u skladu sa njihovim zdravstvenim stanjem, tjelesnim sposobnostima, kao i drugim ograničavajućim faktorima. Pored planiranog tjelesnog vježbanja, svakako da tjelesne aktivnosti mogu uključivati sport i igre općenito, kao i druge aktivnosti tokom slobodnog vremena; pješaćenje ili vožnju bicikla radi obavljanja svakodnevnih životnih potreba; kućne poslove, aktivnosti u vrtu ili druge radne aktivnosti (9).

Tjelesno vježbanje doprinosi boljoj kardio-respiratornoj funkciji, održavanju mišićne i koštane mase tijela, preveniranju potencijalnih stanja depresije, održavanju kognitivnih funkcija, kao i održavanju opće funkcionalnosti i zdravlja starijih osoba, te smanjenom riziku od nezaraznih bolesti (10). Zbog toga se preporučuju svakodnevnne i umjerene aerobne aktivnosti, ili bar tokom pet puta sedmično, u trajanju od najmanje pola sata, pri čemu se ovakve tjelesne aktivnosti mogu i sukcesivno ponavljati u trajanju od najmanje deset minuta. U slučaju intenzivnijih aktivnosti, iste mogu biti kraće i rjeđe. Starije osobe mogu također kombinovati umjerene tjelesne aktivnosti sa nešto intenzivnijim aktivnostima. U tjelesne aktivnosti starijih osoba je važno uključiti vježbe jačanja mišića tijela tokom najmanje dva

puta sedmično, uz kombinaciju sa vježbama istezanja (9). Tjelesne aktivnosti je preporučljivo izvoditi pri umjereno velikim nivoima opterećenja koja ne stvaraju stanja nelagode (10). Suštinski, pristup tjelesnom vježbanju treba biti u skladu sa godinama starosti, individualnim nivoom zdravstvenog statusa, kao i svim drugim zdravstveno usmjerenim preporukama. Osnovni cilj tjelesnih aktivnosti u slučaju starijih osoba treba biti održavanje njihovog zdravstvenog statusa (8).

Sasvim je prirodno da tjelesne funkcije imaju visoki nivo funkcionalnosti sve do perioda srednje životne dobi, kada se postupno počinju snižavati. Nadalje, tok biološkog procesa može imati tendenciju usporenog i zdravog starenja, normalnog starenja, te ubrzanog starenja. Naime, dobro zdravstveno stanje je potrebno održavati kroz redovno tjelesno vježbanje, dok je na umjerene nedostatke u tjelesnoj funkcionalnosti potrebno kompenzatorno djelovati. Na slabiju tjelesnu funkcionalnost ili na određene oblike invalidnosti je potrebno kroz tjelesno vježbanje djelovati s ciljem ublažavanja već narušenog zdravstvenog statusa, odnosno sa tendencijom djelovanja ka eventualno mogućem poboljšanju sposobnosti kretanja. Biološki proces starenja ne može biti zaustavljen, ali se tjelesno aktivnim stilom života i primjerenim vježbanjem može usporiti, te tako održati visoki nivo zdravlja i svih bioloških funkcija starijih osoba (11).

Slika 10. Osnovni cilj tjelesnih aktivnosti starijih osoba je održavanje dobrog zdravlja



U okviru evropskih smjernica *sporta za sve* je istaknuta (7):

- a) potreba utvrđivanja ciljeva promocije sportskih i tjelesnih aktivnosti za starije osobe, pritom uzimajući u obzir očekivane tjelesne, mentalne i društvene koristi;
- b) potreba određivanja gerontoloških i socijalno-ekonomskih faktora, kao i svih drugih faktora koji mogu ohrabriti starije osobe za učešćem u sportskim i tjelesnim aktivnostima;
- c) potreba djelovanja prema javnim tijelima, sportskim organizacijama i organizacijama koje rade sa starijim osobama, kao i starijim osobama općenito, u smislu širenja znanja i svijesti o koristima redovnog i prikladnog tjelesnog vježbanja;
- d) potreba prepoznavanja mogućih interesa starijih osoba da se oprobaju u prilagođenim sportskim i tjelesnim aktivnostima takmičarskog karaktera;
- e) kao i potreba adekvatnog pristupa obučavanju osoba koje su zainteresirane voditi ovakve aktivnosti sa starijim osobama.

Bez obzira na brojne zdravstvene i druge koristi, istraživanja ukazuju na nedovoljno učešće starijih osoba u tjelesnim aktivnostima. Pritom je moguće pretpostaviti da se starije osobe ponekad teže motiviraju na aktivniji stil života. Ipak, izvjestan uspjeh je moguće ostvariti tako što stručnjaci trebaju animirati tjelesno neaktivne osobe na način da prezentiraju moguće prednosti tjelesnog vježbanja, kao i moguće negativne posljedice za zdravlje čovjeka koje bi mogle biti izazvane njihovom tjelesnom neaktivnošću (1, 12). Prioritet trebaju predstavljati mogućnosti pronalaska optimalnih rješenja s ciljem postizanja većeg nivoa tjelesne aktivnosti starijih osoba. Naime, kroz pristup sportskim i tjelesnim aktivnostima treba obuhvatiti sve starosne dobi, osigurati jednaku dostupnost prema svim socijalnim grupama stanovništva, te treba poduzeti sve neophodne korake koji vode ka većem uključivanju starijih osoba u odgovarajuće sportske i tjelesne aktivnosti.

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Starenje predstavlja složeni biološki proces koji je usko povezan sa opadanjem tjelesnih, mentalnih i radnih sposobnosti, opadanjem mišićne i koštane mase, te smanjivanjem opće funkcionalnosti organa i organskih sistema.
- Pored genetske uslovljenosti, proces starenja također zavisi od nivoa opće aktivnosti, te može biti povezan sa različitim unutrašnjim i vanjskim faktorima.
- Postoji pozitivan odnos između nivoa učestvovanja u tjelesnom vježbanju i unaprijeđenja nivoa zdravstvenog statusa, u slučaju starijih osoba.
- Sportske i tjelesne aktivnosti pružaju veliki doprinos očuvanju pokretljivosti i opće kondicije, socijalnih kontakta, te doprinose većoj samostalnosti i kvalitetnijem životu starijih osoba.
- Tjelesne vježbe kojima se osiguravaju zdravstvene koristi u slučaju starijih osoba najčešće podrazumijevaju primjerene aerobne vježbe, vježbe jačanja, ravnoteže i istezanja mišića tijela.
- Potrebno je prepoznati moguće interese starijih osoba da se oprobaju u prilagođenim sportskim i tjelesnim aktivnostima takmičarskog karaktera.
- Biološki proces starenja ne može se zaustaviti, ali se tjelesno aktivnim stilom života i primjerenim vježbanjem može usporiti, te tako održati visoki nivo zdravlja i svih bioloških funkcija.
- Starije osobe trebaju biti tjelesno aktivne u skladu sa njihovim zdravstvenim stanjem, tjelesnim sposobnostima, kao i drugim ograničavajućim faktorima.

IZVORI

1. Bičíková M, Máčová L, Jandová D, Třískala Z, Hill M. Movement as a Positive Modulator of Aging. *Int J Mol Sci.* 2021;22(12):6278. doi: 10.3390/ijms22126278
2. Meredith CN, Zackin MJ, Frontera WR, Evans WJ. Body composition and aerobic capacity in young and middle-aged endurance-trained men. *Med Sci Sports Exerc.* 1987;19(6):557-63.

-
3. Crane JD, Macneil LG, Tarnopolsky MA. Long-term aerobic exercise is associated with greater muscle strength throughout the life span. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2013;68(6):631-8. doi: 10.1093/gerona/gls237
 4. Zatsiorsky VM, Kraemer WJ. Nauka i praksa u treningu snage. 2. izdanje. Beograd: Data status; 2009.
 5. Taylor D. Physical activity is medicine for older adults. *Postgrad Med J*. 2014;90(1059):26-32. doi: 10.1136/postgradmedj-2012-131366
 6. Sharkey BJ, Gaskil SE. Vežbanje i zdravlje. 6. izdanje. Jelovac M (ur.). Beograd: Data Status; 2008.
 7. Vijeće Evrope. Preporuka br. R (88) 8 - sport za sve: starije osobe. Komitet ministara; 1988.
 8. Mora JC, Valencia WM. Exercise and Older Adults. *Clin Geriatr Med*. 2018;34(1):145-162. doi: 10.1016/j.cger.2017.08.007
 9. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health; 2010. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
 10. World Health Organization, Regional Office for Europe. Factsheets on Healthenhancing Physical Activity in the 28 European Union Member States of the WHO European Region; 2015. <https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/eu-wide-overview-methods.pdf>
 11. McPhee JS, French DP, Jackson D, Nazroo J, Pendleton N, Degens H. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*. 2016;17(3):567-580. doi: 10.1007/s10522-016-9641-0
 12. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Health Aging*. 2021;25(7):824-853. doi: 10.1007/s12603-021-1665-8

Slika 10. <https://www.shutterstock.com/image-photo/portrait-senior-couple-exercising-on-white-132448016>

SPORT OSOBA S INVALIDITETOM

Osobama s invaliditetom, a koje u širem smislu podrazumijevaju različite *skupine tjelesnih oštećenja*, preporučuje se upražnjavanje prikladnih tjelesnih aktivnosti zbog njihovih višestruko pozitivnih koristi. Tjelesne aktivnosti se mogu realizirati kroz prikladne oblike sportske rekreacije, fitness programe, ili vježbe korektivne gimnastike kojima se želi prije svega djelovati na pokretljivost osoba s invaliditetom. Također, osobe s invaliditetom mogu pokazivati i interes za bavljenjem takmičarskim sportom. U skladu s tim je važno istaknuti da sport osoba s invaliditetom, kao i redovne tjelesne aktivnosti općenito, mogu značajno doprinijeti različitim pozitivnim tjelesnim, psihološkim i socijalnim efektima. Pozitivni efekti bavljenja sportom se odnose na unaprjeđenje tjelesnih sposobnosti i jačanje mišićno-koštanog sistema, te općenito doprinose boljem zdravstvenom statusu osoba s invaliditetom, dok u dugoročnijoj perspektivi smanjuju potencijalne rizike od različitih hroničnih bolesti. Pozitivni psihološki efekti se mogu odnositi na potencijalno poboljšanje raspoloženja, osjećaj samopoštovanja i samopouzdanja, te smanjenje anksioznosti i depresije. Pozitivni sociološki efekti bavljenja sportom osoba s invaliditetom se ogledaju kroz prilike za sticanjem novih iskustava, druženja i prijateljstva, kao i doprinos u suzbijanju i sprječavanju eventualne društvene stigmatizacije. Konačno, bavljenje prikladnim tjelesnim aktivnostima i sportom osoba s invaliditetom može povećati mogućnosti zapošljavanja, smanjiti izostanke s posla, kao i općenito povećati njihovu produktivnost. Ovakvim pristupom je također moguće doprinijeti uštedi društvenih troškova zdravstvenog sektora. Zbog toga je važno potaknuti osobe s invaliditetom na redovno bavljenje tjelesnim aktivnostima, pružiti pomoć u odabiru optimalnih oblika vježbanja koji su u skladu sa njihovim zdravstvenim statusom i stepenom invaliditeta, a kako bi se mogli baviti sportovima koji zaista odgovaraju njihovim potrebama i interesima (1).

Posebno ugroženu kategoriju osoba s invaliditetom čine djeca i mladi, a koja se veoma često susreću sa različitim ograničenjima ili nemogućnostima učestvovanja u organiziranim tjelesnim aktivnostima. Djeca s invaliditetom su *tjelesno inferiornija*, te mogu imati veći nivo pretilosti u odnosu na svoje vršnjake. Pozitivni efekti tjelesno aktivnog stila života su univerzalni za sve osobe, pa tako i za djecu s invaliditetom. Stoga je zbog cjelokupnih zdravstvenih dobrobiti, već u djetinjstvu i mladosti važno izgraditi kulturu cjeloživotnog tjelesnog vježbanja. U skladu s tim, savremeni školski sistem treba prepoznati, osigurati i prilagoditi različite oblike tjelesnog vježbanja svim učenicima, te tako doprinijeti podizanju svijesti i znanja o prednostima aktivnog stila života, što podrazumijeva kako tjelesni tako i psiho-socijalni kontekst. U konačnici, od društvene zajednice se očekuje razumijevanje važnosti aktivnog učešća djece s tjelesnim invaliditetom u sportu, kao i osiguravanje materijalnih i ljudskih resursa za realizaciju njihovih tjelesnih aktivnosti (2-4).

Slika 11. Osobe s invaliditetom mogu pokazivati interes za bavljenjem takmičarskim sportom



U svijetu je prisutan izrazito pozitivan trend razvoja sporta za osobe s invaliditetom, što podrazumijeva tendenciju ka sve širem spektru mogućnosti za izbor sportova i nivoa takmičenja. Također, Međunarodni olimpijski komitet posvećuje posebnu pažnju razvoju sporta za osobe s invaliditetom. Paraolimpijske igre, koje predstavljaju najvažniji svjetski sportski događaj za osobe s invaliditetom, pružaju globalnu platformu za prikaz sportskih vrijednosti i dostignuća osoba s invaliditetom, kao i stremljenja ka integraciji i izgradnji jednakih mogućnosti u društvenom okruženju kao fundamentalnom pravu svakog čovjeka. Medijski izvještaji o dešavanjima na paraolimpijskim igrama i priče o životnim podvizima paraolimpijaca upravo trebaju govoriti o snazi sporta, kojom se prije svega treba potaknuti društvena odgovornost prema osobama s invaliditetom, kao i društvena svijest o dobrobitima njihovog bavljenja sportom. Ciljevi sporta osoba s invaliditetom trebaju težiti ka većoj kvaliteti života općenito, boljem zdravlju, jednakim pravima i njihovoj lakšoj socijalnoj odnosno društvenoj integraciji. Kroz organizaciju svakih sljedećih paraolimpijskih igara se teži ka sve boljem pristupu i uslovima djelovanja sportista s invaliditetom (5)

Paraolimpijske igre se organiziraju svake četvrte godine, neposredno nakon Olimpijskih igara. Paraolimpijci se takmiče u znatno većem broju sportova na ljetnim nego na zimskim paraolimpijskim igrama, a klasificirani su u skupine tjelesnih oštećenja i hendikepa kao što su nedostaci ili amputacije ekstremiteta, cerebralna paraliza, oštećenja vida, mišićno-koštana ograničenja, ili niz tjelesnih oštećenja ili poremećaja koji ne spadaju u navedene kategorije. Ovako ozbiljni i veoma različiti nivoi oštećenja zahtijevaju posebne medicinske tretmane, a koji su u vezi sa specifičnim zahtjevima sportskih takmičenja i prije svega sa održavanjem dobrog zdravlja sportista paraolimpijaca (6).

U skladu sa Evropskom sportskom poveljom, svim građanima je potrebno osigurati mogućnosti za bavljenje sportom, bez diskriminacije u bilo kakvom obliku (7).

Posebna pažnja treba biti usmjerena ka osobama s invaliditetom, a kako bi se kroz odgovarajuće mjere osigurala primjerene mogućnosti za njihovo bavljenje sportom, te iskoristio ogromni potencijal sporta za uključivanje u društvo, integraciju i izgradnju jednakih mogućnosti (8). Obzirom da je u Evropi znatan broj stanovnika suočen sa određenim oblikom invaliditeta, ističe se potreba za promoviranjem razvoja sportskih udruženja za osobe s invaliditetom, educiranjem kvalificiranih kadrova i planiranjem sportskih objekta koji su prilagođeni za njihovu upotrebu. Tako je moguće izgraditi ambijent dobrodošlice i poboljšati položaj osoba s invaliditetom unutar društva, osigurati njihovu rehabilitaciju, veću kvalitetu života i rada, te integraciju u društvo. Državama Evrope se preporučuje poduzimanje svih neophodnih koraka kako bi a) osigurala adekvatne mogućnosti za bavljenje sportom i sportskom rekreacijom, b) doprinijele boljem tjelesnom i mentalnom zdravlju, c) kao i što većoj samostalnosti osoba s invaliditetom pri osmišljavanju slobodnog vremena. Također je potrebno izgraditi ambijent za dobru socijalnu komunikaciju između osoba s invaliditetom, kao i za njihovu komunikaciju s drugim ljudima u društvenoj sredini. Javni sportski objekti trebaju biti prilagođeni i dostupni osobama s invaliditetom, što znači da za ovu svrhu trebaju biti izdvojena odgovarajuća javna materijalna sredstva, te također postavljeni odgovarajući nacionalni standardi. Također, preporučuje se međusobna saradnja i zajedničko akciono djelovanje različitih javnih organa koji se bave sportom za osobe s invaliditetom, kao što su ministarstva koja su vezana za socijalni rad, zdravstvo, obrazovanje i sport (9).

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Primjerene tjelesne aktivnosti mogu značajno doprinijeti različitim pozitivnim tjelesnim, psihološkim i socijalnim efektima za osobe s invaliditetom.
- Ciljevi sporta osoba s invaliditetom trebaju težiti ka većoj kvaliteti života općenito, boljem zdravlju, jednakim pravima i njihovoj lakšoj socijalnoj odnosno društvenoj integraciji.
- Bavljenje prikladnim tjelesnim aktivnostima i sportom osoba s invaliditetom može povećati mogućnosti zapošljavanja, smanjiti izostanke s posla, kao i općenito povećati njihovu produktivnost.
- Zbog višestrukih koristi je važno potaknuti osobe s invaliditetom na redovno bavljenje tjelesnim aktivnostima, pružiti pomoć u odabiru optimalnih oblika vježbanja koji su u skladu sa njihovim zdravstvenim statusom i stepenom invaliditeta, a kako bi se mogli baviti sportovima koji zaista odgovaraju njihovim potrebama i interesima.
- Pozitivni efekti tjelesno aktivnog stila života su univerzalni za sve osobe, pa tako i za djecu i mlade s invaliditetom, te je zbog toga već u djetinjstvu i mladosti važno izgraditi kulturu cjeloživotnog tjelesnog vježbanja.
- Osobe s invaliditetom mogu pokazivati i interes za bavljenjem takmičarskim sportom.
- U svijetu je prisutan izrazito pozitivan trend razvoja sporta za osobe s invaliditetom, što podrazumijeva tendenciju ka sve širem spektru mogućnosti za izbor sportova i nivoa takmičenja.
- Paraolimpijske igre predstavljaju najvažniji svjetski sportski događaj za osobe s invaliditetom, pružaju globalnu platformu za prikaz sportskih vrijednosti i dostignuća osoba s invaliditetom, kao i stremljenja ka integraciji i izgradnji jednakih mogućnosti u društvenom okruženju kao fundamentalnom pravu svakog čovjeka.

IZVORI

1. Shephard RJ. Benefits of sport and physical activity for the disabled: implications for the individual and for society. *Scand J Rehabil Med.* 1991;23(2):51-9.
 2. Wilson PE, Clayton GH. Sports and disability. *PM R.* 2010;2(3):S46-S56. doi: 10.1016/j.pmrj.2010.02.002
 3. Murphy NA, Carbone PS; American Academy of Pediatrics Council on Children with Disabilities. Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics.* 2008;121(5):1057-61. doi: 10.1542/peds.2008-0566
 4. Law M, King G, King S, Kertoy M, Hurley P, Rosenbaum P, Young N, Hanna S. Patterns of participation in recreational and leisure activities among children with complex physical disabilities. *Dev Med Child Neurol.* 2006;48(5):337-42. doi: 10.1017/S0012162206000740
 5. Blauwet C, Willick SE. The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *PM R.* 2012;4(11):851-6. doi: 10.1016/j.pmrj.2012.08.015
 6. Webborn N, Van de Vliet P. Paralympic medicine. *Lancet.* 2012;380(9836):65-71. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60831-9
 7. Council of Europe. Recommendation CM/Rec(2021)5 of the Committee of Ministers to member States on the Revised European Sports Charter; 2021. <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43914>
 8. Commission of the European Communities. White Paper - White Paper on Sport; 2007. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>
 9. Council of Europe. Recommendation No. R (86) 18. On the European Charter on Sport For All: Disabled Persons; 1986. <https://rm.coe.int/native/09000016804cb92d>
- Slika 11. <https://www.shutterstock.com/image-photo/basketball-player-recovering-injury-on-wheelchair-1119321995>

8. SPORTSKA TAKMIČENJA

Osnovna karakteristika organiziranog sporta je takmičenje u skladu sa zvaničnim pravilima nadležnih sportskih organizacija, kao što su međunarodni i državni sportski savezi, asocijacije, unije ili federacije. Organizirani sport je oblikovan kroz sisteme takmičenja različitog nivoa (lokalna, regionalna, državna i međunarodna), unutar kojih sportisti teže ka postizanju kvalitetnih rezultata.

Sportsko takmičenje je jasna i pravilima definirana aktivnost u kojoj se sportisti takmiče individualno ili ekipno. Na takmičenjima sportisti nastoje prevazići sebe, svoje sportske protivnike ili sva prethodno ostvarena sportska dostignuća. Za razliku od treninga, na takmičenjima se mogu javiti intenzivniji tjelesni i mentalni podražaji, koji su uslovljeni sa različitim vanjskim faktorima, a mogu se odnositi na sportske protivnike, suđenje, gledaoce, pritisak javnosti i slično. Smatra se da je takmičenje najvažnije i najspecifičnije sredstvo za procjenu napretka sportista. Rezultat na takmičenju predstavlja potvrdu sveukupne pripreme sportista, njihovog potencijala odnosno dostignutog nivoa kvalitete (1).

Naime, ako bi se sportistima oduzela želja za sportskom borbom, sport bi ostao samo igra i aktivnost bez draži takmičenja za pobjedu. Takmičenje u sportu predstavlja oplemenjeni oblik sportske borbe, s težnjom ka pobjedi u nadmetanju sa drugim sportistima (2). Ipak, sportska takmičenja trebaju predstavljati kulturni odnos između sportista, sudija, trenera, gledaoca i svih aktivnih sudionika (3).

SISTEMI SPORTSKIH TAKMIČENJA

U okviru organizacije takmičenja u različitim sportovima se često primjenjuje ligaški sistem takmičenja, kup sistem takmičenja, turnirski sistem takmičenja, odnosno njihove kombinacije u različitim formatima. Također, učesnici na sportskim takmičenjima se mogu takmičiti u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji, prema dobnim kategorijama, težinskim kategorijama ili prema nekim drugim kriterijima.

Bodovni sistem takmičenja je karakterističan prema tome da se sportisti ili sportske ekipe međusobno takmiče sa mogućnošću osvajanja predviđenog broja bodova. Plasman odnosno poredak najboljih takmičara ili takmičarskih ekipa se određuje prema ukupnom zbiru osvojenih bodova, odnosno prema definiranim propozicijama. Bodovni sistem takmičenja može također biti pogodan za relativno manji broj sportista odnosno sportskih ekipa. Karakterističan primjer bodovnog sistema predstavljaju nacionalna ligaška takmičenja u timskim sportovima, u kojima se takmiči više ekipa (8, 12 ili 16 ekipa, i slično), na način da se sve ekipe međusobno susretnu (*Bergerov sistem*). Najbolje plasirane ekipe mogu osigurati

viši rang, a najslabije plasirane ekipe mogu preći u niži rang takmičenja. Ovakav sistem takmičenja se najčešće organizira prema kružnom formatu, kroz jedan ili više međusobnih duela.

Eliminacijski sistem takmičenja je onaj u kojem pobjednici nastavljaju takmičenje, dok se poraženi eliminiraju iz daljeg takmičenja. Najuspješniji sportisti i sportske ekipe su oni koji u finalnom takmičenju ostvare pobjedu. U okviru ovog organizacionog sistema se može naprimjer primjenjivati format eliminacije a) nakon jednog poraza ili format eliminacije b) nakon dva poraza. U formatu eliminacije nakon jednog poraza se svaki duel smatra važnim, obzirom da poraženi sportisti direktno ispadaju i nemaju mogućnost daljnjeg učešća u takmičenju. U formatu eliminacije nakon dva poraza, sportisti imaju mogućnost dodatnog razigravanja. Naime, pritom se poraženi sportisti međusobno dodatno takmiče nakon prvog poraza, odnosno pri čemu pobjednik iz ovog duela ostaje u daljnjem takmičenju. Upravo se zbog toga format takmičenja zasnovan na dva uzastopna poraza smatra realnijim rješenjem. Također u nekim timskim sportovima, zbir rezultata iz dvije odigrane utakmice određuje pobjednika, ili se naprimjer kroz više odigranih utakmica u obzir uzima veći broj pobjeda. Karakterističan primjer eliminacijskog sistema može predstavljati kup takmičenje, a koje je za razliku od ligaškog takmičenja pogodno za učešće većeg broja sportista ili sportskih ekipa, različitog nivoa kvalitete i slično, te koje se može organizirati u relativno kraćem vremenskom periodu.

Kombinovani sistem takmičenja može predstavljati upotrebu bodovnog i eliminacijskog sistema, kroz različite varijante ili formate takmičenja, i slično. Naprimjer, tokom prve faze se takmičenje odvija prema bodovnom sistemu, nakon čega se najbolje rangirani sportisti i sportske ekipe takmiče prema eliminacijskom sistemu takmičenja, kao i obratno, a sa ciljem dobivanja konačnog pobjednika. U okviru pojedinih ligaških takmičenja određenog sporta se organizuju završna eliminacijska doigravanja poznata kao *play off* takmičenja (4). Također, turnirski sistem takmičenja se najčešće organizira na jednom mjestu, sa većim brojem učesnika, te u praksi organizacije sportskih takmičenja ima široku primjenu.

KALENDAR SPORTSKIH TAKMIČENJA

Kalendarom takmičenja se reguliraju naziv, termin, mjesto i nivo takmičenja. Kroz kalendar takmičenja se sportistima treba osigurati da mogu postići svoj planirani rezultat na najvažnijem takmičenju tokom takmičarske godine. Također, nacionalni kalendar treba biti usklađen sa međunarodnim kalendarom takmičenja kako bi se najboljim sportistima ili ekipama omogućilo nastupanje i na međunarodnim sportskim takmičenjima (5). Naime, za velika takmičenja poput evropskih ili svjetskih prvenstava, ljetnih ili zimskih olimpijskih igara, sportisti se prethodno trebaju kvalificirati kroz *kvalifikaciona takmičenja* ili kroz ispunjavanje rezultatskih

normi kao unaprijed određenih kvalifikacionih kriterija (3). Važno je napomenuti da propozicije takmičenja u određenom sportu sadrže opće i posebne odredbe, a kojima su predstavljena precizna pravila i obavještenja u vezi organizacije, uslova, mjesta, redoslijeda, satnice takmičenja, kao i drugih neophodnih podataka vezanih za organizaciju (5).

Sportska takmičenja koja se realiziraju tokom pripremnih ili predtakmičarskih faza pomažu sportistima da testiraju različite faktore utreniranosti, a što im u konačnici treba omogućiti postizanje kvalitetnih rezultata na najvažnijim takmičenjima. Također, tokom ovakvih takmičenja sportisti trebaju steći određeno iskustvo u takmičenju sa poznatim i nepoznatim protivnicima, u različitim ili specifičnim okolnostima, te tako postići stanje odgovarajuće utreniranosti za buduća takmičenja. Ipak, najveću važnost za sportiste predstavljaju glavna takmičenja, na kojima sportisti teže ka postizanju najboljih učinaka. U skladu s navedenim, sportska takmičenja se mogu u užem smislu organizirati (1, 5):

- a) sa ciljem provjeravanja nivoa utreniranosti sportista - *kontrolna takmičenja*;
- b) sa ciljem adaptacije sportista na vrstu, način, nivo ili uslove takmičenja - *pripremna takmičenja*;
- c) sa ciljem izbora najboljih sportista za predstojeća takmičenja - *selektivna takmičenja*;
- d) sa ciljem postizanja kvalitetnih rezultata sportista - *glavna takmičenja*.

ORGANIZACIJA SPORTSKIH TAKMIČENJA

Sportska takmičenja se organiziraju u širem smislu s ciljem afirmacije i popularizacije sporta, odnosno s ciljem ostvarivanja vrhunskih sportskih rezultata. Sistem, uslove i organizaciju sportskih takmičenja utvrđuju sportski savezi na nivou države, u skladu sa zakonom o sportu i pravilima međunarodnih sportskih asocijacija. U sportskim takmičenjima može učestvovati samo individua za koju je utvrđena opća i posebna zdravstvena sposobnost, a što utvrđuje ovlašteni ljekar specijalista sportske medicine. Sportski savezi u okviru određene sportske grane su nadležni za organiziranje i provođenje sistema takmičenja; zastupanje i predstavljanje sporta u međunarodnim sportskim organizacijama; pripremanje i nastupanje državnih reprezentacija na zvaničnim međunarodnim takmičenjima; utvrđivanje programa razvoja u skladu sa strategijom; kao i saradnju sa nadležnim sportskim i drugim organima (6).

Slika 12. Organizacija velikih sportskih takmičenja je kompleksan poduhvat



Prema Statutu i propisima Međunarodnog olimpijskog komiteta, nacionalni olimpijski komiteti su na državnom nivou nadležni za olimpijski sport, te u skladu s tim donose određene programe rada s kojima se između ostalog utvrđuje organizacija i rukovođenje aktivnostima za nastup reprezentativnih selekcija na olimpijskim igrama, kao i učešće na drugim međunarodnim takmičenjima koja su pod okriljem Međunarodnog olimpijskog komiteta. Sportski savezi osoba s invaliditetom su na državnom nivou nadležni za organiziranje i provođenje sistema takmičenja, zastupanje i predstavljanje sporta za osobe s invaliditetom u međunarodnim sportskim organizacijama, te pripremanje i nastupanje državnih reprezentacija na zvaničnim međunarodnim takmičenjima (6).

Međunarodna sportska takmičenja i priredbe se mogu organizirati na osnovu izbora odgovarajućih međunarodnih sportskih institucija, a odnose se naprimjer na: olimpijske i paraolimpijske igre, svjetska i evropska prvenstva u određenim sportovima, univerzijade, mediteranske igre, svjetski kupovi i finalni turniri evropske i svjetske lige, zimski i ljetni olimpijski festivali mladih Evrope, balkanska i druga regionalna prvenstva, kriterijski i kvalifikacioni međunarodni sportski turniri, tradicionalne međunarodne sportske manifestacije koje su u kalendaru međunarodnih sportskih asocijacija (6).

Pored navedenog, organizatori sportskih takmičenja trebaju osigurati (7):

- sve materijalne i ljudske resurse, kao i sportsko-tehničke uslove za cjelokupnu organizaciju takmičenja, a što se odnosi na osiguranje i pripremu odgovarajućih sportskih terena i objekta; pratećih prostorija za takmičare i sudije, prostorija za medicinsku službu i doping kontrolu, prostorija za novinarsku/press službu, i slično;
- osiguranje i pripremu sportske i tehničke opreme za realizaciju takmičenja, kao što su naprimjer: sportske sprave i rekviziti, kompjuterska oprema, programi, semafori za evidenciju rezultata, tehnička oprema za snimanje, i slično;
- osiguranje i pripremu svih službi za organizaciju sportskog takmičenja, službe suđenja na takmičenju, medicinske službe, službe za sigurnost, doping kontrolu, spikerske i snimateljske službe, kao i drugih službi za podršku.

Također, nacionalni sportski savezi određuju kalendar svih takmičenja tokom sezone, način prijave sportista za takmičenje, kao i druge propisane uslove koji su vezani uz sportska takmičenja (2).

Sportska takmičenja trebaju biti utemeljena na principima (5, 7):

- a) Ravnopravnosti s ciljem osiguranja jednakih mogućnosti za sve učesnike, u skladu sa sportskim kvalitetima i mogućnostima zadovoljenja sportskih interesa i potreba.
- b) Omasovljenja kroz različite oblike sportskih takmičenja i okupljanja velikog broja aktivnih učesnika.
- c) Odabira najkvalitetnijih i najperspektivnijih sportista, te osiguranje mogućnosti za sportski razvoj i dostizanje najviših sportskih ostvarenja.
- d) Stepenovanja takmičenja i mogućnosti prelaska aktivnih sportista u viši rang na osnovu postupnosti i bolje sportske pripremljenosti.
- e) Osiguranja kontinuiteta trenažnih i takmičarskih aktivnosti u okviru svakog određenog sporta.
- f) Usklađenosti državnog sistema takmičenja sa međunarodnim sistemom takmičenjima u određenom sportu.
- g) Uzrasne zastupljenosti u skladu sa međunarodnim propisima takmičarskih kategorija u određenom sportu.
- h) Ekonomičnosti u odnosu na materijalne mogućnosti učesnika u sportu i društva u cjelini, te brige za razvoj specifičnih sportova.

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Sportska takmičenja se organiziraju s ciljem afirmacije i popularizacije sporta.
- Osnovna karakteristika organiziranog sporta je takmičenje u skladu sa zvaničnim pravilima nadležne sportske organizacije, a što je oblikovano kroz sisteme takmičenja različitog nivoa.
- Sportsko takmičenje je jasna i pravilima definirana aktivnost u kojoj se sportisti takmiče individualno ili ekipno, dok rezultati na takmičenju predstavljaju potvrdu sveukupne pripreme sportista, njihovog potencijala odnosno dostignutog nivoa kvalitete.
- Učesnici na sportskim takmičenjima se mogu takmičiti prema dobnim kategorijama, težinskim kategorijama ili prema nekim drugim kriterijima.
- Najpoznatiji sistemi takmičenja su bodovni, eliminacijski i kombinovani sistem takmičenja.
- Sportska takmičenja se mogu u užem smislu organizirati kroz kontrolna, pripremna, selektivna i glavna takmičenja.
- Kroz kalendar takmičenja se sportistima treba omogućiti postizanje najboljih rezultata na najvažnijim takmičenjima tokom takmičarske godine.
- Sistem, uslove i organizaciju sportskih takmičenja utvrđuju međunarodne sportske institucije, odnosno sportski savezi na nivou države.
- Međunarodna sportska takmičenja i priredbe se mogu organizirati na osnovu izbora odgovarajućih međunarodnih sportskih institucija.
- Organizatori sportskih takmičenja trebaju osigurati sve materijalne i ljudske resurse, kao i sportsko-tehničke uslove za cjelokupnu i uspješnu realizaciju.

IZVORI

1. Malacko J. *Osnove sportskog treninga*. Beograd: Sportska akademija; 2000.
2. Hrvatski olimpijski odbor. Pravilnik o načelima i osnovnim elementima sustava sportskih natjecanja u Republici Hrvatskoj te uvjetima sudjelovanja hrvastkih sportaša i sportskih klubova na međunarodnim sportskim natjecanjima - pročišćeni tekst; 2015. <https://zsugos.hr/wp-content/uploads/2017/11/Pravilnik-ona%C4%8Delima-sustava-sportskih-natjecanja-u-RH.pdf>
3. Milanović D. *Teorija treninga - priručnik za studente sveučilišnog studija*. 3 izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagebu; 2007.
4. Bompá T. *Periodizacija: teorija i metodologija treninga*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez; 2001.
5. Hublin T, Breslauer N. Sustavi natjecanja u sportu. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu. 2010;1(1):18-22. <https://hrcak.srce.hr/55522>
6. Ministarstvo civilnih poslova Bosne i Hercegovine. Zakon o sportu u Bosni i Hercegovini („Službeni glasnik BiH“, br. 27/08, 102/09 i 66/16). <http://mcp.gov.ba/Content/Read/vazni-dokumenti>
7. Leskošek J. *Teorija fizičke kulture*. Beograd: Jugoslovenski savez organizacija za fizičku kulturu; 1980.

Slika 12. <https://www.shutterstock.com/image-photo/barcelona-august-3-gregorio-paltrinieri-italy-149474177>

9. KOMPONENTE SPORTSKE PRIPREME

Vrhunski dometi sportista zavise od različitih komponenti ili faktora, a velikim dijelom mogu biti u vezi sa genetskim naslijeđem, odnosno sportskom vještinom, tjelesnom pripremljenošću, kao i psihološkim obilježjima. U skladu s tim, sportska izvedba je određena tehničkim, taktičkim, tjelesnim i mentalnim komponentama sportista (1). Međutim, osnovu sportskog uspjeha ne može činiti samo jedna komponenta, nego *kombinacija različitih faktora* koji su svojstveni za određeni sport (2).

TEHNIKA I TAKTIKA U SPORTU

Sportska *tehnika* je način realizacije određenog kretnog zadatka, koji predstavlja poseban postupak kretanja tijela s ciljem savladavanja određenog prostora, upravljanje određenom sportskom spravom, rekvizitom i slično. Drugim riječima, sportska tehnika je specifičan i racionalan način izvođenja kretanja, usklađen sa ulovima sredine i zahtjevima vježbanja i takmičenja (3, 4, 5). Naprimjer, u slučaju borilačkih sportova mogu biti prisutne ručne i nožne tehnike, kao i udaračke i bacačke tehnike; ili u slučaju sportskih igara mogu postojati tehnike igre u napadu i odbrani, sa loptom i bez lopte, kao i slično. Dobro usvojena tehnika omogućava kvalitetnu sportsku izvedbu, te također može doprinijeti i smanjenju rizika od mogućih povreda. Sportska tehnika prije svega zavisi od motoričke koordinacije, odnosno intelektualnih sposobnosti u smislu povezanosti percepcije i učenja pokreta, kao i biomehaničkih principa u smislu vremensko-prostorne kontrole pokreta i djelovanja različitih sila. Također, tehnika u sportu zavisi i od drugih motoričkih sposobnosti, energetske kapaciteta, kao i specifičnosti određenog sporta. Ipak, svaka tehnika bi trebala biti jednostavna, ekonomična, prilagodljiva i uspješna (6):

- a) *jednostavnost* tehnike se ogleda kroz mogućnost upotrebe samo onih dijelova tijela koji su dominantno u funkciji realizacije predviđenih pokreta;
- b) *ekonomičnost* tehnike podrazumijeva da se pritom ovakvi pokreti realiziraju uz što manju potrošnju energije i dobru efikasnost;
- c) *prilagodljivost* tehnike se ogleda kroz mogućnosti prilagođavanja različitim zahtjevima i uslovima takmičenja;
- d) *uspješnost* tehnike se prvenstveno potvrđuje dobrim rezultatima na takmičenjima.

Dobru tehniku karakteriziraju skladni i precizni pokreti, a čiji ciljevi trebaju biti prilagođeni zahtjevima određenog sporta. Tako naprimjer, ciljevi tehnike mogu biti: racionalno kretanje tokom relativno dugog vremena (trčanje, plivanje, biciklizam, i slično); velika frekvencija pokreta sa visokim ispoljavanjem sile u kratkom vremenu (sprinterske discipline u različitim sportovima); proizvodnja maksimalne sile pokreta (dizanje tegova, bacačke discipline u atletici); izvođenje kretnih zadataka u kombinaciji sa estetskim dojmom (sportska i ritmička gimnastika, sinhronizirano plivanje, umjetničko klizanje, i slično); primjena različitih pokreta u skladu sa specifičnim situacijama takmičenja (sportske igre, borilački sportovi); kontrola i upravljanje opremom (jedriličarstvo). Također, postoje sportovi u kojima se jedna određena tehnika neprestano ponavlja tokom takmičenja, a pri čemu su kretne strukture relativno konstantne (trčanje, plivanje, biciklizam, i slično); ili sportovi gdje se više tehnika ponavlja tokom takmičenja, pri čemu su kretne strukture također relativno konstantne (sportska i ritmička gimnastika, sinhronizirano plivanje, umjetničko klizanje, i slično); kao i sportovi u kojima se izmjenjuje više tehnika u promjenjivim i nepredvidivim takmičarskim situacijama (sportske igre, borilački sportovi, i slično). Tehnike mogu biti jednostavnije odnosno složenije za realizaciju, što znači da neke ne zahtijevaju visoki nivo koordinacije, odlučivanja ili nisu fizički zahtjevne, dok neke kompleksnije zahtijevaju visoki nivo koordinacije, brzu obradu informacija, te su fizički zahtjevne (7).

Razumijevanje *biomehanike* određenih sportskih pokreta je veoma važno i korisno prilikom učenja tehnike. Razvoj osnovnih oblika kretanja je izuzetno važan za učenje bilo koje tehnike, u svakom određenom sportu kao i sportu općenito, što znači da razvoj tehnike podrazumijeva pripremu nervno-mišićnog sistema tijela. Osnovni oblici kretanja podrazumijevaju naprimjer različite varijante skokova, bacanja, kolutanja i slično. Tehniku treba podučavati i uvježbavati od rane mladosti, kroz primjenu različitih osnovnih vježbi kojima se može potaknuti njen budući razvoj. Važno je savladati veći broj tehničkih elemenata u različitim varijantama, te ih povezati u skladu sa drugim komponentama. Tehnika bi također trebala biti usklađena sa individualnim karakteristikama sportista (8). Napredak tehnike je trajno prisutan u sportu, što dakle podrazumijeva i da svaka naučena tehnika ne mora vječno trajati i biti aktuelna, te da može s vremenom dobivati nove detalje, varijante, modifikacije i slično. Pored toga, tokom sportskog takmičenja se mogu dešavati višestruka situaciona iznenađenja, na koja sportista treba brzo reagovati, i pri kojima se vrlo često oslanja i na svoje urođene reakcije. Sve ovo navodi da sportisti trebaju imati naglašene sposobnosti prilagođavanja. S toga, tehnika uopće kao i tehnika u sportu može se svesti na jedan pojam - prilagođavanje (9).

Slika 13. Osnovu sportskog uspjeha čini kombinacija tehničko-taktičkih, tjelesnih i mentalnih obilježja



Sportska *taktika* podrazumijeva skup radnji i odluka koje sportisti realiziraju tokom takmičenja s ciljem ostvarivanja rezultatske prednosti u odnosu na sportske protivnike. Također, sportska taktika je smišljeno rješavanje kretnih zadataka u cilju postizanja što boljih sportskih rezultata. Naprimjer, zonska odbrana ili kombinovana odbrana, presing, kontranapad i slično su taktičke radnje u nekim timskim sportovima. Odgovarajućim taktičkim djelovanjem se tehničke vještine stavljaju u funkciju savladavanja protivnika, odnosno postizanja najboljih rezultata na takmičenju. Dakle, za razliku od tehnike koja se odnosi na način realizacije određenog kretnog zadatka, taktika u sportu treba uvijek uzeti u obzir faktor protivnika na takmičenju. Sportisti, individualno ili grupno, demonstriraju dobru taktiku kada su sposobni pronalaziti adekvatna kretna rješenja tokom takmičenja, te ukoliko inteligentno koriste prostor i vrijeme u skladu sa pravilima određenog sporta, a s ciljem ostvarivanja bolje rezultatske efikasnosti u odnosu na svoje sportske protivnike. Taktičku prednost često ostvaruju sportisti koji imaju bolji osjećaj za takmičenje, kao i sposobnost brzog i pravovremenog donošenja odluka (4, 7, 10).

Taktički plan pomaže sportistima da znaju šta, kada i kako trebaju primijeniti tokom takmičenja. Ipak, tokom taktičkog djelovanja je moguće razlikovati situacije (7):

- a) kada sportisti znaju šta je neophodno učiniti u određenoj situaciji;
- b) kada sportisti biraju između više prethodno utvrđenih rješenja;
- c) kada sportisti kreiraju instant nepripremljeno rješenje.

Dakle, taktika je suštinski u uskoj vezi sa misaonim procesima. Dobra taktika uključuje analizu karakteristika protivnika, kao i vlastitih kapaciteta; sposobnost predviđanja, te prepoznavanja znakova koji ukazuju na probleme ili mogućnosti; i vještinu ispravnog donošenja odluka. Taktika se također povezuje sa uslovima takmičenja kao što su sportski tereni, oprema, sudije, publika i slično (7, 10).

TJELESNA KONDICIJA U SPORTU

Tjelesna kondicija najčešće podrazumijeva različite opće i specifične kvalitete snage, brzine, agilnosti, mišićne i aerobne izdržljivosti, a koje treba da osiguraju izvođenje mnogobrojnih, te količinom i intenzitetom raznolikih motoričkih aktivnosti. Dakle, važnost tjelesne kondicije se u većini sportova ogleda kroz mogućnosti optimalnije sportske izvedbe, sporijeg nastanka umora, bržeg procesa oporavka, te preveniranja sportskih povreda. S druge strane, sistematskim, planskim i organiziranim djelovanjem je moguće razvijati, unaprjeđivati ili održavati tjelesnu kondiciju, te optimizirati sastav tijela i zdravstveni status. Odgovarajućim trenažnim programima i postupcima se djeluje ka postizanju ovih ciljeva, pripremajući pritom tijelo na mehaničke i fiziološke zahtjeve određenog sporta. Taj osnovni metodički koncept obično se prenosi u obliku kondicionog treninga, a koji predstavlja skup postupaka u skladu sa karakteristikama određenog sporta, nivoom utreniranosti sportista i uslovima u kojima se izvodi (3, 11-14). Takvi postupci podrazumijevaju planiranje, programiranje i kontrolu vježbanja, kroz (15):

- a) testiranje i procjenjivanje stanja sportista;
- b) pažljivi izbor ciljeva u odgovarajućem vremenskom okviru, a što može uključivati odluke u vezi sa fiziološkim zahtjevima treninga, kondicionim sposobnostima koje je potrebno unaprijediti, mjestima za prevenciju povreda, optimizacijom sastava tijela, i slično;
- c) izbor i redoslijed sadržaja, metoda vježbanja, nivo opterećenja.

Treninzi trebaju biti oblikovani tako da odražavaju ove ciljeve. Sa ciljem napretka, trenažni alati se vremenom trebaju mijenjati prema principu raznovrsnosti, a kako bi se održali ili unaprijedili specifični ciljevi treninga, te istovremeno izbjegla pretreniranost. Kondicioni trening također podrazumijeva postupke kontrole rada koji doprinose uspješnoj provedbi programa kondicionog treninga (15).

OPĆA I SPECIFIČNA SPORTSKA PRIPREMA

Općom sportskom pripremom, bez obzira na specifičnosti određenog sporta, najčešće se unaprjeđuju osnovni motoričko-kretni kvaliteti, energetske kapacitete i morfološki status odnosno sastav tijela. Naime, cilj je izgraditi dobar fundament, kako bi se sportisti u sljedećim periodima lakše prilagođavali na veće i specifičnije zahtjeve treninga i takmičenja. Naglašavanje specifičnih opterećenja i sve složenijih zahtjeva u određenom sportu, bez prethodne izgradnje fundamenta, može uzrokovati preveliki pritisak na tijelo sportiste, a što može rezultirati sa stanjima hroničnog umora, pretreniranosti ili povreda. Višestruka uloga opće sportske pripreme podrazumijeva osiguranje dugoročne stabilnosti sportskih kvaliteta. *Specifičnom* sportskom pripremom se najčešće unaprjeđuju specifični energetske, motorički i tehničko-taktički zahtjevi koji su svojstveni određenom sportu, kojima se treba osigurati visoka takmičarska efikasnost. Specifičnu sportsku pripremu karakteriziraju znatno intenzivniji tjelesni i mentalni napori, koji su blisko vezani uz konkretne takmičarske aktivnosti u određenom sportu. Ovakva specifična sportska priprema se izgrađuje na temeljima koji su stvoreni sa općom sportskom pripremom (16, 17).

Slika 14. Cilj sportske pripreme je postići odgovarajući nivo sportske forme



Visok nivo sveukupne sportske pripremljenosti u takmičarskim aktivnostima predstavlja *sportsku formu*. Sportsku formu karakteriziraju faze izgradnje, stabilizacije, dostizanja vrhunca, kao i opadanja iste. Prema navedenom redoslijedu se prva faza izgradnje sportske forme odnosi na unaprjeđenje, dok se druga faza

odnosi na stabilizaciju sportske izvedbe. Važno je istaknuti da se vrhunac izvedbe, kao treća faza sportske forme, uglavnom dostiže u drugom dijelu ili pred kraj faze stabilizacije. Četvrta faza sportske forme se karakterizira opadanjem sportske izvedbe, što se obično dešava nakon dostignutog vrhunca i uslijed smanjenih opterećenja nakon završetka perioda sportskih takmičenja. Ova pojava je normalna i neophodna zbog postupnog djelovanja ka tjelesnom i mentalnom oporavku sportista nakon napora tokom takmičarske sezone. Naravno da se sportska forma vremenom poboljšava kroz proces treninga i takmičenja, međutim trend njenog razvoja ne mora uvijek biti linearan i sasvim sigurno ne može u potpunosti biti predvidljiv. Također, poboljšanje sportske forme može individualno varirati u odnosu na različite adaptacijske sposobnosti sportista, primijenjene trenažne sadržaje, takmičarske aktivnosti, kao i druge faktore. U početku, izgradnja sportske forme može veoma često imati izražajniji trend rasta, što se posebno odnosi na sportiste koji su prethodno bili na nižem nivou utreniranosti. S vremenom, ovakav trend rasta može biti manji ili čak pokazivati stagnaciju, što je česta pojava nakon zahtjevnih perioda treninga i takmičenja. U takvim situacijama, osnovni cilj može predstavljati održavanje dostignutog nivoa sportske forme. Ipak je uvijek važno istaknuti da izgradnja, dostizanje i održavanje sportske forme zahtjeva kvalitetan pristup realizaciji procesa treninga i takmičenja (18).

SADRŽAJI SPORTSKOG VJEŽBANJA

Adekvatni izbori sadržaja vježbanja (vježbe, igre, kao i drugi slični oblici tjelesnih aktivnosti) trebaju omogućiti postizanje odgovarajućih ciljeva, s tim da je važno odrediti šta se određenim sadržajima želi postići. U trenažnoj praksi se različiti sadržaji mogu koristiti za iste ili slične ciljeve vježbanja. Tako se naprimjer različiti sadržaji vježbanja poput trčanja ili plivanja, kao i primjena sportskih igara mogu koristiti za razvoj izdržljivosti. Također, korištenjem istih sadržaja uz primjenu različitih metoda i opterećenja vježbanja mogu se ostvariti i različiti efekti. Prema tome, kontinuirano trčanje umjerenim intenzitetom poboljšava sistem za transport kisika, dok diskontinuirano trčanje sa izmjenom umjerenih i visokih opterećenja ima i značajnije efekte na strukturalna i biohemijska svojstva mišića (19, 20).

Sasvim je jasno da svaki sadržaj sportskog vježbanja može u različitom odnosu djelovati na veći broj faktora tjelesnih i mentalnih sposobnosti, sportskih vještina i slično. Iako je često poznata glavna funkcija pojedinih sadržaja vježbanja, ipak, ponekad može biti nepoznato u kojoj isti mogu uticati i na neke druge faktore u pozitivnom ili negativnom smislu. Važno je istaknuti da se kompleksnim i višestranim sadržajima vježbanja treba dati prednost prilikom izbora u radu sa mladima, zbog mogućeg djelovanja na veći broj ciljanih faktora, odnosno takvi sadržajima treba posvetiti posebnu pažnju tokom perioda sazrijevanja. Suštinski, osnovna uloga kompleksnih sadržaja vježbanja se odnosi na skladan i višestran

usmjeren tjelesni i mentalni razvoj. Nasuprot kompleksnim, specifični sadržaji vježbanja su često jednostrano usmjereni na određeni ciljani faktor, te se stoga obično koriste u sportskoj specijalizaciji. Konačno, svi sadržaji vježbanja se mogu posmatrati izolirano, odnosno mogu se razvrstati na međuzavisne elemente u procesu sportskog vježbanja (18, 19).

Sadržaje sportskog vježbanja ne treba isključivo posmatrati kroz mehanički rad, nego i kao na podražaje koji sadrže odgovarajuće nivoe opterećenja na koje se sportisti trebaju tjelesno i mentalno adaptirati. Međutim, organizam ne reagira na sve podražaje istom mjerom. Prema tome, ukupno opterećenje pojedinih sadržaja je s jedne strane determinirano sa intenzitetom kao jačinom rada, dok je s druge strane određeno intervalnim trajanjem rada i odmora tokom vježbanja. U slučaju sadržaja u kojima je fokus na trajanju rada, najčešće je riječ o kontinuiranim ili neisprekidanim metodama vježbanja. Diskontinuirane ili isprekidane metode vježbanja su uobičajene za sadržaje u kojima intenzitet odnosno jačina rada varira od manjih do većih vrijednosti. Situaciona metoda vježbanja se često smatra najefikasnijom metodom, s obzirom da je pritom istovremeno moguće uticati na različite tehničko-taktičke, kondicione ili mentalne komponente određenog sporta, a što može biti vezano uz direktne situacije takmičenja. Ipak, veoma često se pojedini elementi određenog sporta u početku ne mogu savladati sintetičkim putem u cjelini, nego se isti trebaju izdvojiti i dodatno uvježbati kroz analitički pristup, te se potom opet sintetizirati odnosno izgraditi u cjelinu. Konačno, suština je u vještom kombinovanju različitih sadržaja, metoda i opterećenja vježbanja. Realizacija planiranih ciljeva vježbanja između ostalog zavisi od tjelesnih i mentalnih karakteristika sportista, u čemu bitnu ulogu često imaju dob i spol kao ograničavajući faktori nivoa primjenjivosti (18, 19).

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Sportska izvedba je određena tehničkim, taktičkim, tjelesnim i mentalnim komponentama sportista.
- Sportska tehnika je specifičan i racionalan način izvođenja kretanja, usklađen sa ulovima sredine i zahtjevima vježbanja i takmičenja.
- Sportska tehnika treba biti jednostavna, ekonomična, prilagodljiva i uspješna.
- Odgovarajućim taktičkim djelovanjem se tehničke vještine stavljaju u funkciju savladavanja protivnika, odnosno postizanja najboljih rezultata na takmičenju.

- Taktičku prednost često ostvaruju sportisti koji imaju bolji osjećaj za takmičenje, kao i sposobnost brzog i pravovremenog donošenja odluka.
- Tjelesna kondicija najčešće podrazumijeva različite opće i specifične motoričko-funkcionalne kvalitete, a koji trebaju osigurati izvođenje mnogobrojnih i različitih kretnih aktivnosti.
- Važnost tjelesne kondicije se u većini sportova ogleda kroz mogućnosti optimalnije sportske izvedbe, sporijeg nastanka umora, bržeg procesa oporavka, te preveniranja sportskih povreda.
- Općom sportskom pripremom najčešće se unaprjeđuju osnovni motoričko-kretni kvaliteti, energetske-radni kapaciteti i morfološki status odnosno sastav tijela.
- Specifičnom sportskom pripremom se najčešće unaprjeđuju specifični energetske, motorički i tehničko-taktički zahtjevi koji su svojstveni određenom sportu.
- Dobra sportska forma se odlikuje visokim nivoom tjelesnih i mentalnih kvaliteta koji su važni za brzu adaptaciju i oporavak sportista.
- Suština sportskog vježbanja je u vještom kombinovanju različitih sadržaja, metoda i opterećenja.

IZVORI

1. Bangsbo J. Performance in sports--With specific emphasis on the effect of intensified training. *Scand J Med Sci Sports*. 2015;4:88-99. doi: 10.1111/sms.12605
2. Forlan B. *Vrhunski kondicioni trening*. Ostojić S. (ur). Beograd: Data status; 2010.
3. Bratić M, Kostić R, Vukajlović V. *Teorija sporta*. 2. izdanje. Banja Luka: Panevropski univerzitet Aperion; 2006.
4. Smajić M, Turković S. *Opšta teorija sporta*. Sarajevo: Fakultet za fizičku kulturu Univerziteta u Sarajevu; 2001.
5. Seirul-lo Vargas F. Technique and its Training. *Apunts Medicina de l'Esport*. 1987;24(93). Available from: <http://www.motricidadhumana.com/art-techniquetrainingseirul-lo.htm>

-
6. Friščić, V. *Tenis bez tajni*. Zagreb: Tenis; 2004.
 7. Zahradník D, Korvas P. *The Introduction into Sports Training*. 1st ed. Brno: Masaryk University; 2012. <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-6/12.html>
 8. Play Smart. Go the Distance. ACC SportSmart Reference Resource. <https://www.accsportsmart.co.nz/assets/Uploads/SportSmart-Reference-resource>
 9. Tomić D. *Antropologija sporta*. Beograd: Samostalno izdanje autora; 1998.
 10. Hawkins JR, Sharp EB, Williams SM. Take a Page from Your Coach's Play Book: Teaching Technical and Tactical Skills in Athletic Training. *Athletic Training Education Journal*. 2015;10(3):244-248. doi: 10.4085/1003224.
 11. Milanović D. *Teorija treninga - priručnik za studente sveučilišnog studija*. 3 izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagebu; 2007
 12. Kibler WB, Chandler TJ. Sport-specific conditioning. *Am J Sports Med*. 1994;22(3):424-32. doi: 10.1177/036354659402200321
 13. Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med Sci Sports Exerc*. 2004;36(4):674-88. doi: 10.1249/01.mss.0000121945.36635.61
 14. Željaskov C. Osnove fizičke pripreme vrhunskih sporta (teorija, metodika i praksa). Osnove kondicijske pripreme (1. dio (opće teme). Zagreb: Međunarodni znanstveno-stručni skup kondicijska priprema sportaša; 2003. <https://toaz.info/doc-view>
 15. Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med Sci Sports Exerc*. 2004;36(4):674-88. doi: 10.1249/01.mss.0000121945.36635.61
 16. Bompa T. *Periodizacija: teorija i metodologija treninga*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez; 2001.
 17. Željaskov C. *Kondicioni trening vrhunskih sportista: teorija, metodika i praksa*. Beograd: Sportska akademija; 2004.
 18. The National Coaching Certification Program. *Design a Basic Sport Program: Coach Workbook*. Coaching Association of Canada; 2007. <https://swimming.ca/content/uploads/2015/10/design-a-sport-program-reference-material.pdf>

-
19. Mraković M. *Uvod u sistematsku kineziologiju*. 4. izdanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu; 1997.
20. MacDougall D, Sale D. Continuous vs. interval training: a review for the athlete and the coach. *Can J Appl Sport Sci*. 1981;6(2):93-7.
- Slika 13. <https://www.shutterstock.com/image-photo/one-caucasian-mature-tennis-player-man-1627994893>
- Slika 14. <https://www.shutterstock.com/image-photo/young-woman-athlete-skater-goes-down-349138409>

10. ETIKA U SPORTU

Društvena vrijednost sporta se reflektira kroz značajne zdravstvene, odgojno-obrazovne, sociološke, ekonomske, političke, kao i mnoge druge uloge. Sportom se može značajno doprinijeti skladnom razvoju pozitivnih vrijednosti u društvu, a koje se mogu ogledati naprimjer kroz izgradnju kolektivnog duha, solidarnosti ili tolerancije. Važna uloga sporta se posebno odnosi na pitanja savremenih ljudskih potreba i interesa. Sportom se promovira aktivni doprinos društvu i pomaže u poticanju aktivnih građana (1). U skladu s tim, sport uvijek treba biti sredstvo s kojim se kroz usmjerene programe teži ka promoviranju pozitivnih etičkih vrijednosti i modela ponašanja, odnosno izgradnji dobrog karaktera, razumijevanja i prihvatanja vrijednosti dobra. Dakle, ovakve pozitivne vrijednosti obuhvataju izgradnju pozitivnog sportskog duha, lične i kolektivne odgovornosti, poticanje saradnje i solidarnosti, te izgradnju građanske svijesti o zdravom i sigurnom okruženju. Konačno, etika u sportu treba težiti ka spoznaji da, kako u sportu tako i životu, ne može sve biti dozvoljeno, te da svaki oblik ponašanja sa sobom može nositi i određene posljedice. Stručnim pristupom se, kroz sport, može ostvariti pozitivni doprinos u jačanju društvene zajednice. S obzirom da se u sportu pojavljuju pozitivni/prosocijalni i negativni/asocijalni oblici moralnog ponašanja, isto je potrebno posmatrati kroz jedinstveni moralni kontekst u kojem se svi učesnici trebaju konstantno usmjeravati ka etički ispravnim oblicima ponašanja. Također, posebno je važno uočiti *dileme* s kojima se sportisti mogu susretati zbog negativnog pritiska okruženja (2-5).

NEGATIVNE POJAVE U SPORTU

Sport se sve više suočava sa različitim *izazovima i prijetnjama* koje egzistiraju u savremenom društvu, a odnose se na negativne pojave nasilja, rasizma, dopinga, iskorištavanja mladih sportista, korupcije i pranja novca, kao i izraženog komercijalnog pritiska društva (1). Očigledna kriza savremenog sporta je također izražena kroz pogrešnu sliku *pobjede po svaku cijenu*, a što je suštinski u apsolutnoj suprotnosti sa etičkim i moralnim stavovima prema kojima sport prije svega treba težiti (2).

Nasilje u sportu

Nasilje u sportu predstavlja oblik međuljudskog nasilja, odnosno svjesno fizičko ili psihičko povrjeđivanje druge osobe. Eventualni razlozi nastajanja nasilja u sportu mogu se naprimjer odnositi na drugačija mišljenja ili uvjerenja, podržavanje drugog

sportskog kluba, pripadanje drugom gradu, državi ili slično. Također, uzroci nasilja nekada i nemaju konkretno objašnjenje. Pojava agresivnog ponašanja ponekad može eskalirati na sportskim događajima u izrazito nasilje, što predstavlja veoma uznemiravajući problem koji potencijalno može imati ozbiljne fizičke i psihološke posljedice za učesnike (6). Ovakvo *devijantno ponašanje* u sportu može poprimiti i druge negativne pojave u društvu, jer se često premješta i na prostore izvan određenog sportskog događaja, odnosno može uključivati i šire gradske sredine (1). Nasilno ponašanje sportista, gledalaca i drugih učesnika na sportskim događajima, može ukazivati na ozbiljne poremećaje u sistemu vrijednosti društva. Potencijalna rješenja prevencije nasilja mogu se između ostalog odnositi na (1, 6):

- a) izgradnju naučno-stručne infrastrukture neophodne za podršku razvoju i široku primjenu efikasnih preventivnih mjera povezanih sa sportom;
- b) konkretno odgojno-obrazovno djelovanje kroz školski i organizovani sistem sporta;
- c) poticanje i olakšavanje dijaloga sa sportskim i navijačkim organizacijama, lokalnim vlastima i službama za provođenja zakona, kao i razmjena dobrih primjera iz prakse;
- d) osposobljavanje službi za provođenje zakona, kao i pristup operativnim informacijama o rizičnim skupinama ili pojedincima sklonim nasilnom ponašanju;
- e) promociju multidisciplinarnog pristupa s ciljem sprječavanja asocijalnog ponašanja sa posebnim naglaskom na društveno-obrazovne aktivnosti kao što je Fans Coaching, odnosno dugoročni rad sa navijačima s ciljem izgradnje pozitivnih i nenasilnih stavova;
- f) poticanje korištenja određenih programa sa kojima se doprinosi sprječavanju i borbi protiv nasilja i rasizma u sportu, organiziranje predavanja i konferencija kako bi se raspravilo o mjerama za sprječavanje i borbu protiv nasilja i rasizma na sportskim događajima.

Doping u sportu

Doping u sportu podrazumijeva korištenje *zabranjenih supstanci* putem kojih se ostvaruje nepravedna prednost u odnosu na takmičarsku konkurenciju. Upotreba doping supstanci u sportu je zabranjena iz etičkih i medicinskih razloga od strane antidoping agencija. S obzirom na vrstu i zahtjeve sporta, kroz upotrebu dopinga sportisti pokušavaju na nepravedan i za zdravlje *opasan način* povećati svoju snagu

ili izdržljivost, postići brži oporavak nakon zahtjevnih treninga i takmičenja, ubrzati oporavak nakon povrede, te povećati naprimjer mišićnu masu ili reducirati masno tkivo (7). Upotreba dopinga je prisutna u mnogim oblicima takmičarskog sporta u seniorskoj, ali nažalost često je primjetna i u juniorskoj konkurenciji. Najčešće prisustvo dopinga je među vrhunskim i kvalitetnim sportistima, ali je također upotreba ovakvih nedozvoljenih sredstava prisutna i među sportistima nižeg nivoa kvalitete, kao i rekreativcima ili pojedincima koji naizgled žele poboljšati svoju tjelesnu građu. Istraživanja ukazuju da je učestalost dopinga u sportu više prisutna u muškoj konkurenciji (8).

Doping u sportu predstavlja najozbiljniju prijetnju za zdravlje (1). Upotreba doping sredstava kao naprimjer anaboličkih androgenih steroida, droga, hormona rasta i drugih anaboličkih sredstava, eritropoetina, ili drugih nedozvoljenih stimulansa nosi ogromne *rizike za zdravlje sportista*, a koji se odnose na kardio-vaskularne bolesti, dijabetes, rak, mentalno zdravlje, virilizaciju kod žena ili suzbijanje prirodno proizvedenih androgena kod muškaraca. Također, važno je istaknuti da rizici za zdravlje nisu ograničeni samo na prethodno pomenute (8). Doping predstavlja ozbiljnu prijetnju sportu jer potkopava principe poštenog takmičenja, te ozbiljno *narušava pozitivni imidž sporta*. Doping je demotivirajući faktor za sport u cjelini, te sportiste izlaže nerazumnom pritisku (1). Iako većina sportista priznaje da doping znači varanje u sportu, te da je njegova upotreba posljedično nezdrava i rizična zbog neminovnih sankcija, nažalost doping u sportu je i dalje prisutan (9). Nasuprot tome, bit sporta treba biti usmjerena ka zdravom tjelesnom i mentalnom razvoju sportista, bez obzira da li teže ka vrhunskim sportskim dometima ili ne. Potencijalna rješenja za prevenciju upotrebe dopinga u sportu se prije svega trebaju tražiti kroz (10):

- a) edukativne programe sa fokusom na negativne zdravstvene posljedice i na kršenje etičkih principa o poštenom takmičenju;
- b) jačanje saradnje između krovnih i državnih sportskih organizacija, medicinskih ustanova, državnih vlada, službi za provođenje zakona, organizacija za borbu protiv dopinga u sportu i drugih međunarodnih organizacija od značaja za ovaj društveni problem;
- c) razmjenu informacija, pri čemu je važno uspostaviti kvalitetan i efikasan sistem zajedničkog djelovanja protiv dopinga, sa osnovnim ciljem da se sportisti upoznaju sa ovim ogromnim problemom savremenog sporta, te konkretno sa zabranjenim supstancama u sportu, kao i lijekovima koji se izdaju na recept a mogu predstavljati doping u sportu (1).

Zloupotreba, zlostavljanje i zaštita sportista

Sportisti imaju pravo baviti se sigurnim sportom u zdravom sportskom okruženju, s poštovanjem, ravnopravno i bez nasilja. Bilo kakvo uznemiravanje, maltretiranje i zlostavljanje u sportu predstavlja apsolutno nedopustive oblike ponašanja u sportu, koji potencijalno mogu imati negativne uticaje na zdravlje, dobrobit i integritet sportista. Promoviranje sigurnosti učestvovanja u sportu predstavlja značajan zadatak dobrog upravljanja (11). Nažalost, postoje dokazi o teškim oblicima doživljenog psihološkog, fizičkog ili seksualnog nasilja u slučaju maloljetnih sportista, u različitim sportskim okruženjima. Također, izloženost sportista ovakvom nasilju može biti povezana sa mentalnim zdravstvenim problemima i smanjenom kvalitetom života tokom njihove zrele dobi (12). Potencijalna rješenja za prevenciju zlostavljanja i uznemiravanja sportista se trebaju zasnivati kroz (1, 11, 13):

- a) poduzimanje neophodnih koraka s ciljem zaštite i razvoja moralnih i etičkih vrijednosti, kao i zaštite ljudskog dostojanstva i sigurnosti svih učesnika u sportu;
- b) zaštitu sporta i sportista od iskorištavanja zbog političke, komercijalne i finansijske koristi, kao i postupaka koji predstavljaju zloupotrebu ili ponižavanje sportista, te posebno djece, mladih i žena;
- c) uspješno vođenje krovnih međunarodnih i državnih sportskih organizacija, širenje informacija o postojećim zakonima, te uspostavljanje standarda i razmjena najboljih primjera djelovanja u sportu.

Korupcija u sportu

Korupcija, pranje novca i drugi oblici finansijskog kriminala imaju negativan uticaj na sport bez obzira da li je riječ o lokalnom, državnom i međunarodnom nivou (1). Pranje novca najčešće podrazumijeva nelegalno stečeni novac, bez jasnog porijekla, te koji se pritom pokušava prikazati kao legalan. Podmićivanje s ciljem sticanja nepoštene prednosti na takmičenju predstavlja oblik korupcije kojim se sprječava razvoj sporta. Također, širenjem klađenja se stvaraju prilike za namještanje sportskih takmičenja i ostvarivanje nepoštene finansijske koristi, što predstavlja veoma važno pitanje integriteta savremenog sporta. Jedna od mjera zaštite integriteta sporta predstavlja zabrana klađenja za sportiste na takmičenjima u kojima su direktni učesnici. Bez obzira na postojeća zakonska i sportska ograničenja, kao i djelovanje kroz preventivne programe sportskih institucija s kojima se želi ukazati na ovakvu negativnu pojavu klađenja u sportu, nažalost neke osobe ipak mogu podleći ovakvim negativnim pojavama (13, 14, 15).

EVROPSKI SPORTSKI MODEL

Sport nesumnjivo ima specifičnu prirodu s obzirom na važne socijalne, obrazovne i kulturne funkcije, što ga posebno izdvaja u odnosu na druga područja društvene djelatnosti. Vrijednosti Vijeća Evrope, koje se odnose na demokraciju, ljudska prava, vladavinu zakona i poštivanje kulturne raznolikosti, predstavljaju temelje *evropskog sportskog modela*. Ovaj model je duboko ukorijenjen u evropskom civilnom društvu, i predstavlja izuzetno važan izraz evropske kulture i njenog odnosa prema sportskim vrijednostima. Osnovna težnja evropskog sportskog modela je osigurati otvoreni pristup kroz sve nivoe sporta. Kroz ovakav model je potrebno osigurati dijalog i solidarnost između različitih nivoa sporta, te posebno između profesionalnog i amaterskog sporta. Važno je istaknuti da očuvanje evropskog sportskog modela predstavlja najbolje sredstvo za zaštitu interesa sporta, kao i koristi s kojima se doprinosi skladnom razvoju i napretku društva. Upravo su kroz evropski sportski model posebno istaknute socijalne funkcije sporta, s kojima se nastoje potaknuti integracije i okupljanje ljudi iz različitih kulturnih ili etničkih sredina, spriječiti pojave rasizma i ksenofobije, te huliganizma. Također, kroz model je posebno istaknuta važnost prevencije i sprječavanja dopinga, kao nažalost stalno prisutnog problema savremenog sporta. Ipak, važno je napomenuti da sport na profesionalnom nivou danas predstavlja veoma unosan međunarodni biznis, nažalost sa uočenim negativnim pojavama u obliku ilegalnog klađenja i namještanja sportskih rezultata, kao i trgovine mladim sportistima i pojavom drugih oblika korupcije u sportu, a što ozbiljno narušava pozitivni imidž sporta. Kako bi se ovakve problematične pojave u evropskom sportu prevenirale i spriječile, potrebno je uspostaviti mehanizme aktivnog učešća državnog sistema, kao i aktivnu saradnju između evropskih i nacionalnih sportskih institucija (16).

KODEKS SPORTSKE ETIKE

Kodeks sportske etike predstavlja *zdravi etički okvir* za borbu protiv mnogobrojnih pritisaka modernog društva (16). Primarna pažnja treba biti usmjerena na *fair play* za djecu i mlade, iz razloga što kada odrastu i postanu zrele osobe, ili čak sportske zvijezde, mogu imati direktan ili indirektan uticaj na sport i društvo. Naime, *fair play* definira puno više od igranja i takmičenja u skladu s pravilima, jer:

- predstavlja *način razmišljanja*, a ne samo način ponašanja;
- obuhvata aspekt prijateljstva i poštovanja prema drugima, kao i stalnog takmičenja u dobrom sportskom duhu;
- podrazumijeva eliminaciju varanja, neiskrenosti, dopinga, tjelesnog ili verbalnog nasilja, seksualnog uznemiravanja i zlostavljanja djece, mladih i žena;

-
- sprječava iskorištavanje, nejednake mogućnosti, prekomjernu komercijalizaciju i korupciju u sportu.

Kodeks sportske etike podrazumijeva pravo djece i mladih da se igraju i uživaju u sportu, kao i odgovornost institucija i odraslih da promoviraju i osiguraju poštenu igru i takmičenje. Konačno, *fair play* promociju u sportu trebaju osigurati odgovorne institucije za sport na svim nivoima državne vlasti, školski sistemi, sportski savezi, sportski instituti, medicinske i farmakološke komore, sportski klubovi, udruženja sportskih trenera, kao i ostala udruženja za sport i tjelesni odgoj, te mediji (17). Sportski treneri i nastavnici tjelesnog i zdravstvenog odgoja imaju ključne uloge u promoviranju i uspostavljanju ovakvog sportskog odnosno odgojno-obrazovnog procesa (3, 16, 17).

Slika 15. Kodeks sportske etike treba kontinuirano promovirati kroz sport



Sasvim je jasno da kada se razmišlja o različitim pitanjima etike i morala, sport predstavlja neizostavni dio društvene cjeline. Također, bez obzira što je sport definiran sa jasnim pravilima, nažalost je evidentno prisustvo neopravdanih stavova neodgovornih pojedinaca da se ista smiju kršiti. Upravo, zbog toga je uvijek važno kroz stručni rad sa sportistima, kao i sa svim učesnicima u sportu, razgovarati na temu - da li je uredu prekršiti pravilo ukoliko to niko ne vidi na sportskom takmičenju ili tokom procesa sportskog treninga? Naravno, pritom je važno težiti ka njihovoj spoznaji - da se iskrenost i čista igra nalaze u prirodi sporta, odnosno da takmičenje nema smisla ukoliko se ne poštuju pravila sporta i *fair play-a*. Također, obzirom da je nemoguće postići etičnost i moralnost u sportu,

samo kroz uvođenje novih pravila, veoma je bitno razgovarati o svim negativnim pojavama u sportu i eventualnim dilemama mladih sportista – u sklopu nastave, treninga, te stručnog savjetovanja nastavnika i trenera u sportu. Stoga je važno istaknuti da nastavnici TiZO/sporta i treneri nose najveću odgovornost u sportu. Upravo njihov pristup pozitivnim stavovima i vrijednostima u sportu, koje razvijaju unutar određene grupe, snažno utiče na individualni razvoj svih učenika odnosno sportista s kojima rade, a koji tako postaju njihovi stavovi i vrijednosti u sportu, kao i odnosu prema životu uopće. Kodeks sportske etike će biti efikasan samo ukoliko svi koji se bave sportom žele i hoće preuzeti definirane odgovornosti. Dakle, sve potencijalne koristi sporta za društvo i svakog pojedinca mogu se osigurati samo ukoliko se *fair play* kontinuirano promovira, naizgled iz perifernog položaja u središte pažnje i djelovanja u sportu (17, 18).

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Sport može značajno doprinijeti skladnom razvoju pozitivnih vrijednosti društva. Sport treba težiti ka promoviranju etičkih vrijednosti i modela ponašanja, odnosno izgradnji dobrog karaktera, razumijevanja i prihvatanja vrijednosti dobra.
- Sport se suočava sa različitim izazovima i prijetnjama u savremenom društvu, a koji se odnose na negativne pojave nasilja, rasizma, doppinga, iskorištavanja mladih sportista, korupcije i pranja novca, kao i izraženog komercijalnog pritiska društva.
- Nasilno ponašanje na sportskim događajima, može ukazivati na ozbiljne poremećaje u sistemu vrijednosti društva.
- Doping u sportu predstavlja najozbiljniju prijetnju za zdravlje sportista i sport u cjelini, te također potkopava principe poštenog takmičenja.
- Sportisti imaju pravo baviti se sigurnim sportom u zdravom sportskom okruženju, s poštovanjem, ravnopravno i bez bilo kakvog oblika nasilja.
- Korupcija, pranje novca i drugi oblici finansijskog kriminala imaju negativan uticaj na sport, bez obzira da li je riječ o lokalnom, državnom i međunarodnom nivou, te kojima se sprječava razvoj sporta.
- Evropski sportski model je važan izraz evropske kulture i njenog odnosa prema sportskim vrijednostima, s ciljem osiguranja otvorenog pristupa kroz sve nivoe sporta.

- Očuvanje evropskog sportskog modela je najbolje sredstvo za zaštitu interesa sporta.
- Kodeks sportske etike predstavlja zdravi etički okvir za borbu protiv mnogobrojnih pritisaka modernog društva, a može biti efikasan samo ukoliko svi koji se bave sportom žele i hoće preuzeti definirane odgovornosti.

IZVORI

1. Commission of the European Communities. White Paper - White Paper on Sport; 2007. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>
2. Volkwein KAE. Ethics and Top-Level Sport - A Paradox? *International Review for the Sociology of Sport*. 1995;30(3-4):311-320. doi: 10.1177/101269029503000305
3. Rosa Bruno Avelar. *Ethics in Sport - Guidelines for Teachers*. Lusolilyrian Institute for Human Development (iLIDH). <http://www.pned.pt/media/31479/Ethics-in-Sport-Guidelines-for-Teachers.pdf>
4. Spruit A, Kavussanu M, Smit T, IJntema M. The Relationship between Moral Climate of Sports and the Moral Behavior of Young Athletes: A Multilevel Meta-analysis. *J Youth Adolesc*. 2019;48(2):228-242. doi: 10.1007/s10964-018-0968-5
5. Bredemeier BJ, Shields DL. Moral growth among athletes and nonathletes: a comparative analysis. *J Genet Psychol*. 1986;147(1):7-18. doi: 10.1080/00221325.1986.9914475
6. Fields SK, Collins CL, Comstock RD. Conflict on the courts: a review of sports-related violence literature. *Trauma Violence Abuse*. 2007;8(4):359-369. doi: 10.1177/1524838007307293
7. Vlad RA, Hancu G, Popescu GC, Lungu IA. Doping in Sports, a Never-Ending Story?. *Adv Pharm Bull*. 2018;8(4):529-534. doi: 10.15171/apb.2018.062
8. Bird SR, Goebel C, Burke LM, Greaves RF. Doping in sport and exercise: anabolic, ergogenic, health and clinical issues. *Ann Clin Biochem*. 2016;53(Pt 2):196-221. doi: 10.1177/0004563215609952

-
9. WADA: Svjetska antidoping agencija, UNESCO: Organizacija Ujedinjenih nacija za obrazovanje, nauku i kulturu; Vijeće Evrope
 10. Morente-Sánchez J, Zabala M. Doping in sport: a review of elite athletes' attitudes, beliefs, and knowledge. *Sports Med.* 2013;43(6):395-411. doi: 10.1007/s40279-013-0037-x
 11. Mountjoy M, Brackenridge C, Arrington M, et al. International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *Br J Sports Med.* 2016;50(17):1019-1029. doi: 10.1136/bjsports-2016-096121
 12. Vertommen T, Kampen J, Schipper-van Veldhoven N, Uzieblo K, Van Den Eede F. Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse Negl.* 2018;76:459-468. doi: 10.1016/j.chiabu.2017.12.013
 13. Council of Europe. Recommendation CM/Rec(2021)5 of the Committee of Ministers to member States on the Revised European Sports Charter; 2021. <https://rm.coe.int/recommendation-cm-rec-2021-5-on-the-revision-of-the-european-sport-cha/1680a43914>
 14. Moriconi M, de Cima C. Betting Practices Among Players in Portuguese Championships: From Cultural to Illegal Behaviours. *J Gambi Stud.* 2020;36(1):161-181. doi: 10.1007/s10899-019-09880-x
 15. Tak M, Sam M.P, Choi CH. Too much at stake to uphold sport integrity? High-performance athletes' involvement in match-fixing. *Crime Law Soc Change* 2020;74:27-44. <https://doi.org/10.1007/s10611-020-09887-1>
 16. *The need to preserve the European Sport Model.* Resolution 1602. Parliamentary Assembly; 2008. <https://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-XML2HTML-en.asp?fileid=17628&lang=en>
 17. Council of Europe. Recommendation No. R (92) 14 rev of the Committee of Ministers to Member States on the Revised Code of Sports Ethics. Fair Play - the Winning Way; 2001. https://rm-coe-int.translate.google/16804cf400?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=bs&_x_tr_hl=bs&_x_tr_pto=sc
 18. Widlund H, Asplund R. Friidrott for ungdom 14-17 ar. Stockholm: SISU Idrottsbocker; 2003.
- Slika 15. <https://www.shutterstock.com/image-photo/two-soccer-players-men-studio-silhouette-1220980960>

11. PROFESIJA NASTAVNIKA, TRENERA I ISTRAŽIVAČA U SPORTU

Uspjeh u radu sa djecom, učenicima i mladima uveliko zavisi od profesionalnih kompetencija i odgovornog odnosa nastavnika tjelesnog i zdravstvenog odgoja (TiZO) i sporta. Nastavna profesija podrazumijeva suverenu interpretaciju akademskih i stručnih znanja, vještina i sposobnosti (1). Osnovna uloga nastavnika TiZO/sporta je da kroz nastavni proces na različitim nivoima odgojnih i obrazovnih institucija osiguraju optimalni tjelesni i psiho-socijalni razvoj djece i mladih, s ciljem njihove izgradnje u zdrave ličnosti. Profesija nastavnika TiZO/sporta se vremenom proširila i na druga područja sportske djelatnosti, a što nije isključivo u vezi sa odgojno-obrazovnim aktivnostima u okviru školskog sistema. Tako nastavnici TiZO/sporta, imaju mogućnost djelovanja kao sportski učitelji, instruktori ili sportski treneri, ako su se specijalizirali za određeno područje sporta, odnosno stekli odgovarajuće *kompetencije*. Uloga sportskog učitelja/instruktora je da kroz proces vježbanja podučava osobe različitih kategorija određenim sportskim vještinama. Uloga sportskog trenera je da kroz trenažni proces osigura kontinuirani napredak sportista, s ciljem razvoja njihovih individualnih i grupnih potencijala odnosno ostvarivanja kvalitetnih sportskih rezultata na različitim nivoima takmičenja.

Slika 16. Proces podučavanja zahtijeva široki spektar profesionalnih kompetencija



Nastavnici TiZO/sporta trebaju biti stručne, široko obrazovane i moralne ličnosti, koji su svoje kompetencije stekli kroz formalno fakultetsko obrazovanje. Pored tako stečenih općih i specifičnih znanja, vještina i sposobnosti, nastavnici TiZO/sporta također trebaju imati kompetencije iz drugih pomoćnih ili srodnih naučnih disciplina, kako bi kroz *interdisciplinarni pristup* mogli optimalno realizirati svoju stručnu djelatnost. U skladu s tim, odgovarajuća znanja iz područja medicine, pedagogije, psihologije, sociologije kao i drugih pomoćnih disciplina u okviru fakultetskog obrazovanja, trebaju biti u funkciji njihovog stručnog djelovanja. Također, pohađanje različitih oblika neformalnog obrazovanja, kao što su programi cjeloživotnog učenja, stručni kursevi, seminari, radionice ili naučne konferencije, s ciljem sticanja dodatnih kompetencija, svakako da mogu i trebaju unaprijediti stručno djelovanje nastavnika u različitim područjima TiZO/sporta.

Također, stečene vještine instruiranja elemenata određenog sporta, posmatranja i analiziranja procesa podučavanja i učenja, te treniranja i takmičenja, mogu često biti nedovoljne bez dobro izgrađenih vještina komuniciranja, a koje trebaju biti utemeljene na međuljudskom povjerenju. Nastavnici TiZO/sporta, kao i treneri koji prvenstveno rade s djecom i mladima u sportu, uvijek trebaju prilagoditi svoje vještine komuniciranja prema uzrastu i stvarnim situacijama u procesu nastave ili treninga. U skladu s tim, vještine komuniciranja u radu sa osnovnoškolskim uzrastom često zahtijevaju veći naglasak na direktivama, dok u radu sa srednjoškolskim uzrastom treba više težiti ka savjetodavnom stilu vođenja, s ciljem izgradnje odgovornosti i jačanja samopouzdanja djece i mladih kroz sport. Situacijski prilagodljivo liderstvo zahtijeva dobro poznavanje učenika i sportista, kojima nastavnici i treneri trebaju prilagoditi svoj stil i organizaciju rada. Voditi učenike i sportiste zahtijeva jasna pravila ponašanja, kao i ograničenja koja je potrebno poštivati, međutim isto ne isključuje da treba saslušati i njihova mišljenja, ali što ipak ne znači da se s istima uvijek treba složiti. Dakle, jasno je da profesija nastavnika TiZO/sporta i trenera zahtijeva odlučnost u radu sa djecom i mladima, ali je također važno spoznati razliku između autoriteta i autoritarnog ponašanja u sportu (2). Razvijenim vještinama motivacije se stvara uzbuđenje i entuzijizam kod učenika i sportista, dok se dobrim organizacionim vještinama osigurava optimalno planiranje i programiranje rada. Zbog toga, stručnjaci iz područja TiZO/sporta trebaju uvijek sticati nove ili dodatne vještine koje su u skladu sa savremenim tendencijama odgovarajućeg stručnog djelovanja, odnosno što treba biti u skladu sa njihovim cjeloživotnim pristupom učenju i usavršavanju u sportu (3-5).

Dakle, savremeni pristup djelovanja u svim područjima TiZO/sporta ne zahtijeva samo kvalitetnu reprodukciju praktičnih znanja i vještina, nego također podrazumijeva dobro razumijevanje i upotrebu odgovarajućih dijagnostičkih procedura, vještine planiranja i programiranja u skladu sa stvarnim potrebama učesnika, stvaralački i kreativni potencijal sa stalnom tendencijom ka pronalaženju novih rješenja u sportu; također konstantno praćenje novih naučnih i stručnih aktuelnosti, posebno u okviru specijaliziranog područja sporta, ali i drugih pomoćnih disciplina; te promoviranje i interpretiranje etičkih vrijednosti sporta. Pored navedenih stručnih kvaliteta, veoma je bitno voljeti svoju sportsku profesiju i rad sa ljudima općenito (1).

Naučna istraživanja predstavljaju važan faktor razvoja TiZO/sporta, odnosno sveobuhvatnog područja kineziologije. Naime, kineziologija je nauka o kretanju koja proučava zakonitosti upravljanja procesom vježbanja i posljedice takvih procesa na ljudski organizam (6). Kineziolozi-istraživači, različitim pristupima, kroz primjenu utemeljenih naučnih principa, metoda i tehnika istraživanja, teže ka pronalaženju novih saznanja ili dobivanju novih rješenja, a sa ciljem boljeg razumijevanja pojava odnosno unaprjeđenja teorije i prakse. Također, istraživači procjenjuju, informiraju i savjetuju o procesu vježbanja ili treniranja, takmičenja i oporavka u svim područjima TiZO/sporta. Na takav način, istraživači u sportu pružaju naučnu potporu u smislu optimizacije procesa motoričkog učenja i podučavanja, osmišljavanja programa za unaprjeđenje tjelesnih sposobnosti, prevencije povreda, analize sportskih tehnika i taktika, ishrane, motivacije i slično (7). U skladu s tim, istraživači trebaju biti sposobni na pristupačan način predstaviti složene naučne informacije, odnosno iste preobraziti u upotrebljiva i praktično primjenjiva rješenja, te prezentirati svim aktivnim učesnicima u TiZO/sportu (8, 9). U svakom slučaju, rezultati naučnih istraživanja trebaju uvijek biti utemeljeni na relevantnim dokazima, te kao takvi trebaju biti dostupni svim stručnim osobama u različitim područjima TiZO/sporta (7, 9-11). Važno je razumjeti da se suština kineziologije ogleda u njenom interdisciplinarnom karakteru, odnosno da je sportska nauka nastala kroz interakciju različitih naučnih disciplina koje su povezane sa sportom (12). Dakle, također je važno naglasiti da kineziologija koristi odnosno uključuje i primjenu naučnih saznanja iz srodnih naučnih disciplina, kao što su medicinske nauke, pedagogija, psihologija, sociologija, kao i druge naučne discipline (7).

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Osnovna uloga nastavnika tjelesnog i zdravstvenog odgoja ili sporta je da kroz nastavni proces na različitim nivoima odgojnih i obrazovnih institucija osiguraju optimalni tjelesni i psiho-socijalni razvoj djece i mladih, s ciljem njihove izgradnje u zdrave ličnosti.
- Nastavnici TiZO/sporta trebaju biti stručne, široko obrazovane i moralne ličnosti, koji su svoje kompetencije stekli kroz formalno fakultetsko obrazovanje.
- Sportski učitelji ili instruktori kroz proces vježbanja podučavaju osobe različitih kategorija određenim sportskim vještinama.
- Nastavnici TiZO/sporta, kao i treneri koji rade s djecom i mladima u sportu, trebaju prilagoditi svoje vještine komuniciranja prema uzrastu, kao i stvarnim situacijama u procesu nastave ili treninga.

- Uloga sportskog trenera je da kroz trenažni proces osigura kontinuirani napredak sportista, s ciljem razvoja njihovih individualnih i grupnih potencijala odnosno ostvarivanja kvalitetnih sportskih rezultata na različitim nivoima takmičenja
- Pored stečenih općih i specifičnih znanja, vještina i sposobnosti, važnim se smatraju i kompetencije iz drugih pomoćnih ili srodnih naučnih i stručnih disciplina.
- Kineziolozi odnosno istraživači, različitim pristupima, kroz primjenu utemeljenih naučnih principa, metoda i tehnika istraživanja, teže ka dobivanju novih saznanja ili pronalaženju novih rješenja, a sa ciljem boljeg razumijevanja pojava odnosno unaprjeđenja sportske teorije i prakse.
- Važno je razumjeti da se suština kineziologije ogleda u njenom interdisciplinarnom karakteru, odnosno da je sportska nauka nastala kroz interakciju različitih naučnih disciplina koje su povezane sa sportom.

IZVORI

1. Findak V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture – priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. 2. izdanje. Zagreb: Školaska knjiga; 2001.
2. Widlund H, Asplund R. *Friidrott for ungdom 14-17 ar*. Stockholm: SISU Idrottsbocker; 2003.
3. Johnson SR, Wojnar PJ, Price WJ, Foley TJ, Moon JR, Esposito EN, Cromartie FJ. A Coach's Responsibility: Learning How to Prepare Athletes for Peak Performance. *The sport Journal*. 2011;38. <https://thesportjournal.org/article/a-coachs-responsibility-learning-how-to-prepare-athletes-for-peak-performance/>
4. Mackenzie B. Coaching Roles and Skills. 2005. <https://www.brianmac.co.uk/coachsr.htm>
5. Nash C. (Ed.). *Practical Sports Coaching*. 1st ed. London: Routledge;2014. doi: 10.4324/9780203767566
6. Mraković M. *Uvod u sistematsku kineziologiju*. 4. izdanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu; 1997.
7. Exercise and Sports Science Australia, ESSA. <https://www.essa.org.au/>

-
8. Bartlett JD, Drust B. A framework for effective knowledge translation and performance delivery of Sport Scientists in professional sport. *Eur J Sport Sci.* 2021;21(11):1579-1587. doi: 10.1080/17461391.2020.1842511
 9. Bishop D. An applied research model for the sport sciences. *Sports Med.* 2008;38(3):253-263. doi: 10.2165/00007256-200838030-00005
 10. Smajić M, Turković S. *Opšta teorija sporta*. Sarajevo: Fakultet za fizičku kulturu Univerziteta u Sarajevu; 2001.
 11. Bishop D, Burnett A, Farrow D, Gabbett T, Newton R. Sports-science roundtable: does sports-science research influence practice? *Int J Sports Physiol Perform.* 2006;1(2):161-8. doi: 10.1123/ijssp.1.2.161
 12. Fargier P, Collet C, Moran A, Massarelli R. Inter-disciplinarity in sport sciences: The neuroscience example. *Eur J Sport Sci.* 2017;17(1):42-50. doi: 10.1080/17461391.2016.1207710

Slika 16. <https://www.shutterstock.com/image-photo/little-boy-learning-ski-instructor-463476269>

12. ORGANIZACIONA I UPRAVLJAČKA PODRŠKA U SPORTU

Ekonomski razvoj društva je uticao na povećanje komercijalizacije sporta, kao i brojnost učesnika u sportu, zbog čega su neminovno nastali i *novi organizacioni izazovi*. U skladu s tim, aktuelna pitanja su vezana uz nove pristupe organizaciji i upravljanju, izgradnji autonomije sportskih organizacija, demokraciji u sportu, kao i mogućnostima za ostvarivanje različitih interesa unutar sportskog sistema općenito. Obzirom na društvene posebnosti zemalja, ipak ne može se očekivati jedinstveni pristup organizaciji i upravljanju u sportu (1). Organizacija i upravljanje u sportu, odnosno menadžment u sportu, podrazumijeva *sistemsku aktivnost* koja je usmjerena na postizanje određenih društvenih i profesionalnih ciljeva u oblasti sporta. Također sa naučnog stanovišta, sportski menadžment proučava upravljačke procese i njihove odnose, s ciljem otkrivanja zakonitosti i principa upravljanja, te razvoja novih sistema, tehnika i metoda upravljanja za postizanje, održavanje i povećanje kvalitete djelovanja sportskih organizacija (2, 3). Kreiranjem novih ideja i pronalaženjem kvalitetnih rješenja, sportske organizacije trebaju konstantno prilagođavati, obnavljati i razvijati svoje djelovanje. Dakle, kroz primjenu inovativnih strategija, sportske organizacije imaju ogromni potencijal da mijenjaju način posmatranja i organiziranja sporta u društvu. Ovakvim pristupom, sportske organizacije oblikuju i unaprjeđuju moderni sport (4).

Osnovni cilj formiranja sportskih organizacija se odnosi na zadovoljavanje potreba pojedinaca, grupa, društva i države, zbog čega sport suštinski i postoji. Zadatak menadžmenta u sportu je osposobiti ljude da zajednički djeluju u ostvarivanju postavljenih ciljeva. Važno je istaknuti da sportske organizacije trebaju uvijek djelovati s ciljem očuvanja i afirmacije univerzalnih vrijednosti sporta. Ipak, sportske organizacije mogu ponekad biti izložene i pritisku da svoje djelovanje usmjere u pravcu koji je izvan izvorne suštine i misije sporta. Stoga je važno naglasiti da će menadžment u sportu opravdati svoje djelovanje, samo ukoliko razvija sport kroz očuvanje etičkih i moralnih vrijednosti sporta (5).

U razvijenim zemaljama se može primijetiti izrazita povezanost između njihovog ekonomskog i sportskog razvoja. Suprotno tome, u slučaju zemalja u razvoju se često može uočiti nizak nivo finansiranja sporta, nedostatak sportskih objekata, neadekvatan pristup različitim područjima sporta, kao i izrazito slab kapacitet za održavanje značajnih sportskih događaja. Dakle, društveni i ekonomski razvoj predstavljaju dobru osnovu za borbu protiv sportske nerazvijenosti (6, 7). S druge strane, sport je društvena djelatnost koja omogućava različite oblike poslovnih poduhvata, a koji su ujedno i faktori razvoja sporta. Uspješnost poslovnog

djelovanja zavisi od kvalitete menadžmenta u sportu. Rukovođenje sportskih organizacija je potrebno povjeriti menadžerima posebnog profila, a koji se mogu razlikovati prema području sporta, nivou takmičenja i slično. Najinteresantnije područje sporta predstavlja takmičarski sport, pri čemu se posebne mogućnosti za razvoj poslovnih poduhvata pružaju u okviru profesionalnog sporta. Značajne mogućnosti ulaganja kapitala u takmičarskom sportu odnose se na organizaciju državnih, evropskih i svjetskih prvenstava u određenim sportovima, kao i multisportskih međunarodnih takmičenja, što se posebno odnosi na organizaciju ljetnih i zimskih olimpijskih igara. Pored toga, poslovni poduhvati u sportu se mogu odnositi i na manje programske zahvate u sportu, kao što su naprimjer sportske škole, programi sportske rekreacije ili kondicione pripreme sportista, kao i organizacije sportskih manifestacija i slično (3).

Slika 17. Zadatak menadžmenta u sportu je osposobiti ljude da zajednički djeluju



Bavljenje sportom i učešće na sportskim takmičenjima zahtijeva materijalnu, organizacionu i stručno-administrativnu podršku, odnosno podrazumijeva realne mogućnosti i odgovarajuću infrastrukturu, kvalitetno planiranje i dostupnost informacija, kao i dobru strukturu procesa upravljanja unutar sportskih organizacija. Navedeni elementi predstavljaju pokretačku snagu organizacije i upravljanja u sportu, te trebaju zajedno djelovati s ciljem rješavanja svih potencijalnih problema i dostizanja najvišeg nivoa efikasnosti. Pritom, menadžment sportskih organizacija treba kreirati kvalitetan sistem odlučivanja, motivirati ljude da se identificiraju sa ciljevima organizacije, kao i na posvećenost u ostvarivanju strateškog plana

djelovanja. Sve aktivnosti trebaju voditi kompetentni menadžeri, kao rukovodioci procesa organizacije i upravljanja, od početne faze razvoja do faze dostizanja vrhunca djelovanja sportskih organizacija (8).

Sistem određene sportske organizacije čine njeni podsistemi, koji se naprimjer mogu odnositi na sistem sportskog treninga, sistem ekonomskog i marketinškog organiziranja, sistem objekata, sistem finansiranja i slično. Svaki podsistem je specifičan, te u određenom obliku djeluje samostalno u odnosu na druge podsisteme unutar sportske organizacije. Sveobuhvatno posmatrano, sportska organizacija čini jedan organizirani sistem, koji ima uređenu strukturu i odnose, u skladu s kojim je sposobna ostvariti ciljeve zbog kojih je formirana (5, 9).

ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

- Organizacija i upravljanje u sportu, odnosno menadžment u sportu, podrazumijeva sistemsku aktivnost koja je usmjerena na postizanje određenih društvenih i profesionalnih ciljeva u oblasti sporta.
- Sa naučnog stanovišta, sportski menadžment proučava upravljačke procese i njihove odnose, s ciljem otkrivanja zakonitosti i principa upravljanja, te razvoja novih sistema, tehnika i metoda upravljanja za postizanje, održavanje i povećanje kvalitete djelovanja sportskih organizacija.
- Osnovni cilj formiranja sportskih organizacija se odnosi na zadovoljavanje potreba pojedinaca, grupa, društva i države, zbog čega sport suštinski i postoji.
- Sistem sportske organizacije čine njeni podsistemi, koji se mogu odnositi na sistem sportskog treninga, sistem ekonomskog i marketinškog organiziranja, sistem objekata, sistem finansiranja.
- Sport zahtijeva materijalnu, organizacionu i stručno-administrativnu podršku, odnosno podrazumijeva realne mogućnosti i odgovarajuću infrastrukturu, kvalitetno planiranje i dostupnost informacija, kao i dobru strukturu procesa upravljanja unutar odgovarajućih sportskih organizacija.
- Sve aktivnosti trebaju voditi kompetentni menadžeri, kao rukovodioci procesa organizacije i upravljanja, od početne faze razvoja do faze dostizanja vrhunca djelovanja sportskih organizacija.

IZVORI

1. Commission of the European Communities. White Paper - White Paper on Sport; 2007. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>
2. Marcua V, Dacian Buhaş S. Sports Organizations – Management and Science. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014;117:678-68. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.02.281
3. Bartoluci M. *Ekonomika i menadžment sporta*. Zagreb: Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti i Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu; 1997.
4. Tjørndal A. Sport, Innovation and Strategic Management: A Systematic Literature Review. *Brazilian Business Review*. 2016;13(Special Ed):38-56. doi: 10.15728/edicaoesp.2016.3 <https://bbronline.com.br/index.php/bbr/article/view/223>
5. Tomić M. *Sportski menadžment*. 1. izdanje. Beograd: Data status i Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu; 2007.
6. Rskjaer S, Nielsen K. Financial Dependence and Organizational Autonomy: The Economy of Voluntary Sport in Denmark. *International Review for the Sociology of Sport*. 1987;22(3), 193-208. doi: 10.1177/101269028702200304
7. Mašala A, Rađo I. *Institucionalni okviri menadžmenta u sportu*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu; 2017.
8. Moiescu P, Moiescu F. Sports Organization Management: Between Constraints and Objectives. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2013;81:95-99. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.394
9. Smajlović N, Kozić V. *Menadžment atletskih manifestacija*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu; 2010.

Slika 17. <https://www.shutterstock.com/image-photo/vision-mission-planning-aspirations-process-concept-493498861>



Univerzitet u Sarajevu
Fakultet sporta i tjelesnog odgoja
Patriotske lige 41, 71000 Sarajevo
Bosna i Hercegovina

<https://fasto.unsa.ba/>