

**Duško Bjelica,**

**Dragan Krivokapić**

*Fakultet za sport i fizičko vaspitanje, Nikšić, Univerzitet Crne Gore*

## **PRILOG HUMANISTIČKOJ KONCEPCIJI SPORTA MLADIH**

### **UVOD**

Sport, kao specifična ljudska djelatnost, sa svim svojim obilježjima, predstavlja značajan faktor u formiranju cjelovite, integralne ličnosti mladih. Iz tog razloga svakodnevno raste broj sportskih programa usmjerenih na razvoj bazičnih antropomotoričkih sposobnosti koje doprinose svestranom razvoju. Nasuprot tome, u mnogo većoj mjeri su prisutni sportski programi s visokim obimom i intenzitetom rada, usmjereni na postizanje takmičarskih rezultata i pokušaju formiranja vrhunskih sportista, u kojima se na prvom mjestu nalazi imperativ pobjede. U ovom pristupu uspjeh se izjednačava sa pobjedom, dok svi ostali ishodi predstavljaju neuspjeh. Međutim, sport nosi visoki vaspitni potencijal koji, prije svega treba da bude stavljen u funkciju zdravlja i optimalnog ličnog i socijalnog razvoja mladih. Humanistička koncepcija polazi od premise da sport treba da služi djeci a ne djeca sportu.

Iako već u predškolskom dobu veliki broj djece ispoljava naklonost ka nekoj vrsti sporta, koji za razliku od obične igre, podrazumjeva određena pravila i postojanje cilja koji treba ispuniti, treba oprezno donositi odluke o eventualnom uključivanju u organizovane sportske aktivnosti. Teško je procijeniti kada je dijete spremno da igru zamijeni sportom jer to, u najvećoj mjeri zavisi od djetetovog interesovanja i zrelosti. Za ispoljavanje većine pozitivnih efekata fizičke aktivnosti kod djece je dovoljan školski sport. Naravno, redovnost i kontinuitet su neohodni preduslovi da bi se razvila navika, a kasnije eventualno izvršio izbor sportske discipline. Ako dijete zaista ispolji interesovanje za sport koje prevazilazi rekreativni nivo školskog sporta i pokaže spremnost za veće zalaganje, treba ga učlaniti u odgovarajući sportski klub, i budno nadzirati period adaptacije na nove uslove.

### **RAZVOJ ŠKOLSKOG SPORTA NA HUMANISTIČKIM OSNOVAMA**

Pored brojnih pozitivnih strana školskog sporta na rast i razvoj mladog organizma postoji značajan pozitivni uticaj na socijalizaciju djeteta i njegov mentalni razvoj. Ono što je bit školskog sporta definišemo kao sistem stručnog djelovanja koji će pomoći djetetu i njegovim roditeljima u opredjeljenju, usmjeravanju i učenju fundamentalnih kretnih navika i osobina za sport koji mu najviše pogoduje i u kome će najviše pružiti, tokom kasnijeg specijalizovanog treninga. U sportovima gdje preovlađuje tehnika veliki broj stručnjaka dokazuje da su u njihovoj selekciji najbrže i najviše napredovali sportisti koji su prije specijalizovanog treninga prošli kroz programirane škole sporta. U tim školama sporta akcenat rada je usmjeren na razvoj elementarnih tehničkih struktura i uz angažovanje velikih mišićnih grupa, što je osnov za kasnije kvalitetne specijalističke aktivnosti. Program treba provoditi pretežno kroz igre i sa takvim pristupom kod djece se postepeno diferenciraju interesi za pojedine

grupacije sportova. Program treba da sadrži elementarne igre, igre loptom, vježbe oblikovanja, atletiku, akrobatiku, plivanje, skijanje, motoričke strukture slobodnih kretanja (trčanje, hodanje), skokove, bacanja itd. U ovim školama se kroz univerzalnu pripremu, koja se provodi kroz razne igre koje sadrže elementarnu tehniku gore navedenih sportskih grana, dobijaju informacije o različitim sportskim disciplinama sa ciljem da se kod djece otkrije interes i predispozicije i postigne usavršavanje bazičnih motoričkih sposobnosti koje su osnova za dalju nadgradnju u specijalizovanom sportu za koji se opredijele. Organizovanjem ovakvih škola sporta, koje mogu biti dobra priprema kasnijoj specijalizaciji u sportu, možemo računati u dugoročnom planiranju na postizanje vrhunskih sportskih rezultata u seniorskoj konkurenciji. Ipak, najvažniji zadatak u školskom uzrastu jeste organizacija fizičke i vaspitne aktivnosti, koje će prije svega uticati na razvijanje i jačanje dječijeg organizma. Te aktivnosti prije svega će uticati na motivaciju djeteta, a ona će podsticati kvalitet voljnih osobina. Sadržaj fizičkog vježbanja u ovom uzrastu je posebno važan za stvaranje osnove dobrom zdravlju, fizičkom razvoju i formiranju većeg broja neophodnih kretnih navika za razvijanje cjelovite ličnosti.

Za trenera, pedagoga bitno je poznavanje uzrasnih karakteristika, i to kako u anatomskom, tako i u psihofizičkom pogledu. Oni, imajući u vidu osnovne karakteristike pojedinih perioda razvoja, treba svoj rad da usmjere tako da učinak bude pozitivan u pogledu ostvarenja harmoničnog rasta i razvoja, formiranja motoričkih navika, usavršavanja motoričkih sposobnosti, i uopšte unapređenja psihofizičkog statusa. Harmoničan razvoj djeteta je moguć samo uz blagovremeno i pravilno organizovano fizičko vježbanje i vaspitanje. Nedostaci u fizičkom vaspitanju dovode do nepotpunog razvoja organizma djeteta i negativno utiču na razvitak njegovih umnih sposobnosti. Biološka funkcija školskog sporta kao sastavnog dijela obrazovnog sistema ispoljava se prije svega u njegovom mnogostrukom uticaju na organizam učenika. U većini slučajeva školski sport sadrži najraznovrsnije pokrete i kretanja u kojima se, manje više, angažuju gotovo svi biološki potencijali čovjeka. Na taj način sport podstiče rad unutrašnjih organa, poboljšava razmjenu materija i druge vitalne organske procese, a nadasve podstiče rast i razvitak organizma u cjelini. Ukoliko se aktivnost izvodi u prirodi, na čistom vazduhu i u raznolikim vremenskim uslovima, on poboljšava i učvršćuje zdrvlje i postaje značajno sredstvo jačanja organizma. Da bi to postigli potrebno je steći uvid u psihičko i fizičko zdravlje djece, časovi treba da se organizuju i realizuju u odgovarajućim higijenskim i tehničkim uslovima, u zatvorenim i na otvorenim vježbalištima, na ispravnim i čistim spravama i dr., da se mogućnost povređivanja svede na najmanju moguću mjeru. Školski sport pruža i idealne uslove i mogućnosti da se kod djece razviju pozitivne osobine, kao što su: drugarstvo, kolektivizam, radna disciplina, humanizam, adekvatan odnos prema takmičenju, osjećaj zajedništva, razvijanje unutrašnje motivacije, i sl.

#### VIŠESTRANI RAZVOJ KAO OSNOV ZA SPORTSKU SPECIJALIZACIJU

Da bi se napravio kvalitetan sportski uspjeh, on mora biti rezultat dugoročnog, naučno zasnovanog i planiranog programa rada. Veliku grešku čine oni treneri koji u

cilju postizanja većih uspjeha i svoje afirmacije, djecu uvode u ranu sportsku specijalizaciju, ne vodeći računa o kasnijim poslasticama i činjenici da preranim uvođenjem djece u specijalizovani sport najčešće ih limitiraju u postizanju maksimalnih dostignuća. Takvi treneri često primjenjuju u cjelini program rada starijih uzrasnih kategorija, pa čak i seniora, na mlade uzrasne kategorije bez prilagođavanja na uzrast i trenutne individualne, tjelesne i psihičke mogućnosti. Isto tako često sportski programi za djecu kopiraju programe dobro poznatih vrhunskih sportista. Takvi programi se oponašaju do detalja i bez modifikacije. Taj uski pristup pojedinih trenera kojima je jedini cilj programa rada primijenjenog na djecu postizanje brzih rezultata, bez obzira na to šta se može dogoditi mladom sportisti u budućnosti, dovodi do jednostranog razvoja i u kasnijim godinama do sportskog neuspjeha. U tom svom pokušaju da postignu brzi rezultat treneri izlažu djecu visoko specifičnom i intenzivnom treningu, a da prije toga nijesu osigurali dobre temelje za uspješnu nadogradnju. Nestručan trening u dugoročnom programu rada sa mladim uzrasnim kategorijama do seniorskog uzrasta, ne poštujući principe višestranog razvoja i kasnije specijalizacije koja se oslanja na višestranu razvoj, najčešće dovode do sportskog neuspjeha pa čak i do narušavanja zdravlja.

Većina eminentnih stručnjaka smatra da nije poželjno u dječijem uzrastu i razvoju primjenjivati treninge u smislu sportske specijalizacije, jer posvećivanje samo jednoj sportskoj disciplini i specijalizovanom treningu dovodi do:

- pretreniranosti što uslovljava povrede;
- jednostranog uskog razvoja mišića i funkcije organa;
- ometanja skladnog tjelesnog razvoja i narušavanja biološke ravnoteže;
- negativnog uticaja na mentalno zdravlje djece usljed učestvovanje na brojnim takmičenjima koja obiluju stresnim situacijama;
- negativnog uticaja na razvoj socijalnih odnosa djece (nemogućnosti pronalazačenja prijatelja izvan sporta) zbog intenzivnog treniranja;
- negativnog uticaja na dječiju motivaciju, jer program može biti prenaporan, dosadan i premalo zabavan. Često se dešava da mladi sportisti napuste sport prije nego što postignu tjelesnu i psihološku zrelost, pa tako, mlada i talentovana osoba ne može saznati kolika je njena stvarna nadarenost i sportski potencijal.

Za djecu je vrlo važno osigurati razvoj temeljnih vještina koje će im pomoći da se mogu kasnije uključiti u specijalizovani rad karakterističan za odabrani sport. Kod nekih mladih sportista možemo često primijetiti ekstremno brzi napredak. U takvim slučajevima, vrlo je važno da se trener odupre iskušenju specijalizacije programa treninga. Široka, višestrana osnova fizičkog razvoja, naročito opšte fizičke pripreme, osnovni je uslov da bi se kasnije postigao visoko specijalizovani stepen fizičke pripreme i tehničkog majstorstva. Princip višestranosti najviše treba primjenjivati u treningu djece mlađeg osnovnoškolskog uzrasta, pa bi trening trebao biti sve specijalizovaniji kako sportista sazrijeva i kako se podiže njegov stepen kompetencija. Od prvog treninga nekog sportiste kao početnika, do zrelog stepena kada on postiže zapažene sportske uspjehe, ukupni volumen treninga i udio specijalizovanih vježbi treba postupno povećavati. Tek na tim temeljima može da se gradi specijalizovani trening u sportu. Samo na

osnovu stručnog i dugoročnog plana i programa razvoja sportista, koji se temelji na ovim načelima moguće je očekivati vrhunski sportski rezultat. Ako se ne ispoštuju principi višestranog razvoja nakon kojeg slijedi specijalizovani trening, sportisti ne mogu dostići maksimum u izabranom sportu, koji bi bio dostižan sa sprovođenjem dugoročnog plana koji počiva na navedenim načelima.

Sportisti u fazi specijalizacije, tokom pubertetskog perioda mogu tolerisati veće trenažne i takmičarske zahtjeve. Najznačajnije promjene u treningu događaju se upravo u ovom uzrastu. Sportisti koji su učestvovali u potpunom programu višestranog razvoja sada počinju izvoditi više specijalizovanih vježbi iz odabranog sporta a treneri sa procesa obučavanja, u ovoj fazi, mogu da pređu na proces treniranja. Trening bi trebao sve više da se bazira na aktivnostima koje su prisutne u takmičenju. U ovoj fazi visoki prioritet bi trebao imati razvoj aerobnog kapaciteta, a postupno povećavati volumen i intenzitet anaerobnog treninga.

### KARAKTERISTIKE SPORTSKE SPECIJALIZACIJE MLADIH

Specijalizacija i sportsko usavršavanje temelje se na višestranom razvoju, pa bi trening trebao biti sve specijalizovaniji kako sportista sazrijeva i kako se podiže njegov stepen usavršavanja. Specijalizacija i vježbe koje su specifične za određenu sportsku disciplinu vode do anatomskih i fizioloških promjena vezanih za potrebe konkretne sportske discipline. Specijalizacija predstavlja glavni element potreban da se postigne uspjeh u sportu. Problem rane specijalizacije u mnogim sportovima je skopčan sa objektivnim poteškoćama prilikom određivanja opštih kriterijuma potrebnih za njeno pravovremeno uvođenje. Opasnost da se potenciranjem jednog oblika usavršavanja zapostave drugi značajni aspekti (posebno zdrastveni, biofizički, psihosocijalni) leži u samoj prirodi specijalizacije. Sa druge strane, sposobnost učenja motornih obrazac-pokreta utoliko su veće ukoliko se to učenje pomjera ka mlađem uzrastu, tako da učenje pokreta, elemenata posebne sportske tehnike ide paralelno sa razvojem i rastom.

Da bi trener mogao efikasno da upravlja procesom sportskog treninga on bez sumnje mora duboko poznavati zakonitosti i principe sportskog treninga. U njima svakako leži osnovni uzrok, temelj, baza, odnosi, veze kao i međuzavisnost između fenomena koji strukturno određuju razvojni proces sportskog treninga. Iz šireg spektra zakonitosti sportskog treninga proizilazi da se treba posebno osvrnuti na zakonitosti koje se ogledaju kroz usmjerenost i kontinuiranost dinamike trenažnih opterećenja kao i na cikličnost sportskog treninga. Nepoštovanje ili nerazumijevanje ovih zakonitosti koje se odnose na procese adaptacije organizma na trenažne stimulse svakako će dovesti do stihijskog rada. Stručnjaci trenažne tehnologije ukazuju da negativne posljedice rane specijalizacije nastaju i usljed neadekvatno doziranog trenažnog procesa, pa takav pristup mora dovesti do pada nivoa radne sposobnosti i nemogućnosti maksimalnog ispoljavanja nakon toga.

#### Individualni pristup u procesu sportske specijalizacije

Sportisti se između sebe veoma razlikuju pa su i njihovi putevi usavršavanja različiti. Iz takvih razloga preporuka stručnjaka je usmjerena na uvažavanje

karakteristika uzrasta kao i individualnih specifičnosti. Treneri često prave veliku grešku gdje doslovno slijede programe vrhunskih sportista, potpuno zanemarujući individualnost sportiste sa kojim rade, njegovo iskustvo i sposobnosti. Pravi se greška i u primjeni programa sa grupom sportista, koji rade sa istim volumenom i intenzitetom opterećenja, ne vodeći računa o različitom nivou treniranosti, o različitosti hronološke i biološke dobi kod djece i juniora čiji organizam još nije dostigao zrelost. Upravo zbog toga individualizacija zahtijeva individualno planiranje za svakog sportistu, na osnovu njegovih sposobnosti. Poznato je da zbog bioloških determinanti razvoja, trening u prvim fazama dugoročne pripreme dominantno je usmjeren na razvoj jednog kompleksa sposobnosti i znanja. Trening u kasnijim fazama dugoročne sportske pripreme usmjeren je na razvoj drugih sportsko-motoričkih kvaliteta. Preporuke stručnjaka su da se za razvoj svake motoričke sposobnosti mora definisati najpovoljniji uzrast (period senzibiliteta) djeteta-sportiste, u kojem je ono posebno osjetljivo na trenažne stimuluse određene usmjerenosti. Ta komponenta pravovremenosti (tajming), odnosi se na posebnu osjetljivost organa i organskih sistema za unapređenje sposobnosti. Dalje, preporuke su da se za svaku uzrasnu kategoriju treba utvrditi stepen senzitivnosti, tj. mogućnosti razvoja dominantnih sposobnosti. Iz tih razloga u savremenoj trenažnoj praksi primjenjuje se individualni trening zasnovan na bazi dijagnostikovanja, planiranja, kontrole i analize procesa treninga. U pripremnom i završnom dijelu treninga sportista može raditi u grupi, ali u glavnom dijelu treninga, trener mora usmjeriti pažnju na individualne potrebe u specijalizovanim vježbama u pogledu složenosti i intenziteta. Individualizacija u treningu je jedan od osnovnih zahtjeva savremenog treninga, pa treneri svakog sportistu moraju retirirati pojedinačno prema njegovim sposobnostima, potencijalu u odnosu na specifičnosti izabranog sporta.

### ZAKLJUČAK

Sport djece i omladine predstavlja idealan vaspitno obrazovni medijum koji može doprinositi optimalnom ličnom i socijalnom razvoju mladih. Međutim, pozitivan uticaj sporta na njihov psiho fizički razvoj ne mora uvijek da se ispolji, posebno onda kada se potencira imperativ pobjede na takmičenjima. U takvim okolnostima sportski ambijent djeci i omladini može postati izvor frustracije i stresa, što uslovljava da oni često napuštaju sport, ne uspijevajući da ostvare svoje potencijalne sportske talente i predispozicije. Da li će sport mladih postati sredstvo za unapređenje njihovog psiho fizičkog razvoja ili izvor negativnih iskustava, najviše zavisi od toga kako ga vode i organizuju odrasli, i koje vrijednosti smatraju primarnim. Ako prihvatimo humanističku koncepciju sporta mladih, u kojoj pobjeda nije jedini cilj, naučićemo djecu kako da uživaju u sportu, kako da razviju unutrašnju motivaciju i da svi postaju uspješni ukoliko se maksimalno zalažu. Na taj način povećavamo šanse da iskoristimo njegov veliki vaspitni potencijal i da ga stavimo u službu zdravlja i pravilnog razvoja mladih.

### LITERATURA

1. Bjelica, D. (2005): „Sistematizacija sportskih disciplina i sportski trening“. CSA, Podgorica.

2. Bjelica, D. (2006): „Sportski trening”. Filozofski fakultet, Nikšić.
3. Bjelica, D. (2007): „Teorijske osnove tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja”. Filozofski fakultet, Nikšić.
4. Bjelica, D., Krivokapić, D.(2010): „Teorijske osnove fizičke kulture” Univerzitet Crne Gore, Podgorica.
5. Bjelica, D., Krivokapić, D.(2011): „Teorija igre” Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta Crne Gore i CSA - Podgorica.
6. Bjelica, D., Petković, J.(2009): „Teorija fizičkog vaspitanja i osnove školskog sporta” Fakultet za sport i fizičko vaspitanje Univerziteta Crne Gore i CSA - Podgorica.
7. Bjelica, S. (2000): „Sociologija sporta“. Milrex, Novi Sad.
8. Bjelica, S., Bjelica, D.(2006): „Komunikacije u sportu“ Filozofski fakultet, Nikšić, CSA, Podgorica.
9. Bjelica, S., Milošević, Z. (2006): „Menadžment u obrazovanju”, Novi Sad.

#### SUPPLEMENT TO HUMANISTIC CONCEPT OF YOUTHS' SPORTS

*Sport of the children and youths represents an ideal educative medium able to contribute to optimal personal and social development of the youths. However, positive influence of sports on their psycho-physical development does not have to be always expressed, especially when the victory on competitions is over-stressed. In such circumstances, a sportive environment can become to the children and youths a source of high pressure and stress, which can be the reason why they leave the sport, failing to realise their potential sport talents and predispositions. Whether the youths' sport will become a mean for improvement of their psycho-physical development or the source of negative experiences mostly depends on the way it is organised and coached by adults, as well as on the aims they find primary. If we accept the humanistic concept of the youths' sport, in which the victory is not the only aim, we will teach the children how to enjoy the sports, how to develop their inner motivation and how to become successful if they do their best. In this way, we will increase the chance to use a great educative potential and to put it in the service of health and proper development of the youths.*

**Key words:** humanistic concept, sport, youths