

**Doc. dr Duško Bjelica,**  
*Filozofski fakultet u Nikšiću*

## **SISTEMATIZACIJA SPORTOVA I SPORTSKIH DISCIPLINA**

### **UVOD**

U fazi stihijskog razvijanja sportova, stihijski su se razvijale i podjele sportova. Postoje podjele sportova prema veličini terena na kojem se odvijaju, na velike i male sportove. Postoje podjele sportova prema sredini u kojoj se odvijaju, na sportove na tlu, u vodi i u vazduhu. Postoje podjele sportova prema obliku kretanja, na monostrukturalne, polistrukturalne i kompleksne sportove. Postoje podjele sportova prema istorijskom razvoju, na atletiku, gimnastiku, plivanje, borenje, smučanje, klizanje i sl.

Sve navedene podjele izvršene su spekulativnim putem, oslanjajući se uglavnom na forme kretanja. Takve podjele nijesu adekvatne, jer sadržajno nijesu istorodne. Na primjer, sva atletska trčanja su srodnija plivanju, biciklizmu, trčanju na skijama i sl, nego atletske bacanjima i skokovima. Gimnastički preskoci i gimnastička akrobatika su srodnije discipline sa atletske skokovima, nego ostalim gimnastičkim disciplinama, itd,

Sa aspekta sportskog treninga, neophodno je izvršiti sistematizaciju sportova prema njihovom sadržaju. Sadržaj sportova je predstavljen kvalitativnom i kvantitativnom strukturom kretanja, a podjela sportova se vrši na osnovu količine učešća elementarnih biomotoričkih dimenzija u sportovima, respektivno.

### **1. POJAM SISTEMATIZACIJE**

Tamo gdje postoji više činilaca, koji nose jedan zajednički smisao, kao što je u ovom slučaju sport kao zajedničko obilježje a sportske discipline kao mnoštvo činilaca, neophodno je izvršiti sistematizaciju svih činilaca i razvrstati ih po njihovom najtipičnijem obilježju.

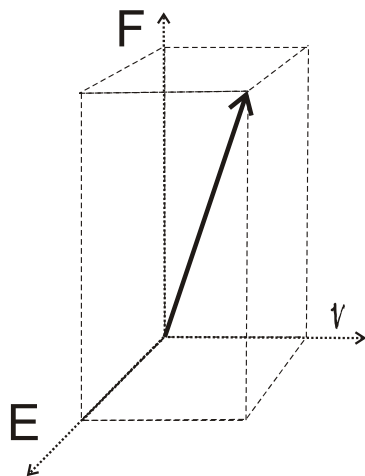
Sport ima milenijumsku tradiciju, ima sve viši društveno-ekonomski značaj, pa je logično da je bilo mnogo zainteresovanih pojedinaca, koji su pokušali da izvrše sistematizaciju sportskih disciplina, kojih je sve više, kako se ljudsko društvo razvijalo.

Rezimirajući postojeće pokušaje sistematizacije sportskih disciplina, može se uočiti nedosljednost po sadržaju i rogotatnost po formi, Vrlo je upadljiva prisutnost tendencije, da se sportske discipline sistematizuju na način, gdje dominira forma, Tako se može sresti sistematizacija sportova na zimske i ljetnje, na sportove

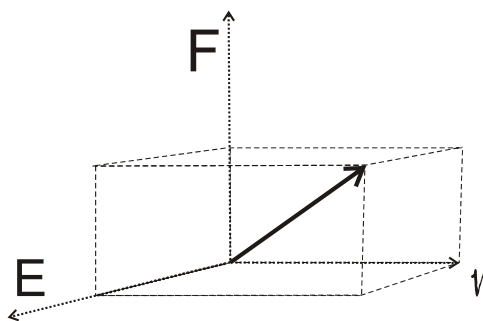
na čvrstom tlu i na sportove u vodi, na ciklične i aciklične, na monostrukturne i multistrukturne, na sportove sa spravama, na spravama i bez sprava i sl.

Poseban problem u izboru sredstava sportskog treninga čine kompleksni sportovi, koji sadrže više disciplina, od kojih bi svaka za sebe mogla da predstavlja nezavisnu sportsku disciplinu, Atletika i sportska gimnastika spadaju u najtipičnije kompleksne sportove.

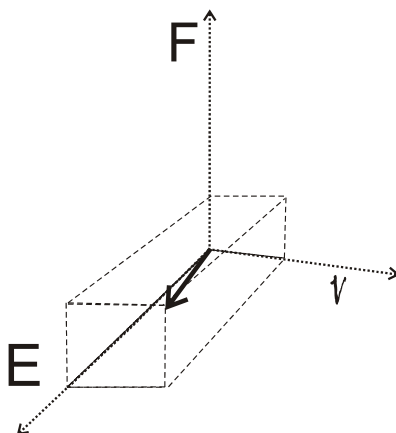
U sportu dominiraju tri elementarne biomotoričke dimenzije: Sila, brzina i izdržljivost, Sve ostale osobine su ili konstitucionalne prirode ili su izvedene iz ove tri navedene, Ove navedene se ne mogu posmatrati izolovano, jer su zajednički produkt autonomnog živog organizma, tako da prilikom svakog mišićnog naprežanja, svaka od njih je prisutna, i ispoljava se u doziranoj mjeri, Učešće ove tri elementarne biomotoričke dimenzije, za svako sportsko kretanje, moglo bi se prikazati trodimenzionalno, svrstavajući svako složeno kretanje u prostorni triedar (Sl. 1.).



Sl. 1. Vektorski prikaz sportskih disciplina za koje je potrebna velika sila, mala brzina i mala izdržljivost.



Sl. 2. Vektorski prikaz sportskih disciplina za koje je potrebna mala sila, velika brzina i mala izdržljivost.



Sl. 3. Vektorski prikaz sportskih disciplina za koje je potrebna mala sila, mala

Ni jedno živo biće nije u stanju da istovremeno razvije do svog relativnog maksimuma sve tri elementarne dimenzije, jer energetika za njihov razvoj dolazi sa istog mjesta. Drugim riječima, ako se protežira razvoj jedne elementarne biomotoričke dimenzije, nedostajace energetike za razvoj druge dvije elementarne biomotoričke dimenzije. U tom smislu su se razvijale i sportske discipline, gdje obično dominira jedna od elementarnih biomotoričkih dimenzija, dok je druge dvije podržavaju u određenoj mjeri. Ova podrška je vrlo suptilna, jer se razvija samo do “optimalnog minimuma”, onoliko koliko je potrebno, ništa više, ali i ništa manje od toga, kako bi se iskoristili postojeći energetski resursi za razvoj dominantne elementarne biomotoričke dimenzije.

Dozirano učešće elementarnih biomotoričkih dimenzija u raznim sportskim disciplinama, dozirana potrošnja energetskih potencijala u toku trajanja raznih sportskih disciplina, i specifičan oblik izvođenja sportske discipline, jednostavno nameću sportskim stručnjacima obavezu, da za svaku sportsku disciplinu odrede principe izbora sredstava sportskog treninga. Predložena je međunarodna konvencija da se izvrši tzv, “trećinska kvantifikacija”. Na osnovu takve konvencije omogućeno je svrstavanje svake sportske discipline u određenu kategoriju, koja bi sadržajno odslikavala tu sportsku disciplinu, sa **funkcionalnog aspekta**, prema:

### **1. Angažovanoj sili mišićnih naprežanja**

- a) Malo angažovanje - do 33% od maksimalnog mišićnog naprežanja,
- b) Srednje angažovanje - od 33% do 66% od maksimalnog mišićnog naprežanja,
- c) Veliko angažovanje – 66% do 99% od maksimalnog mišićnog naprežanja.

### **2. Razvijenoj brzini mišićnih kontrakcija**

- a) Mala brzina – do 33% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija,
- b) Srednja brzina - od 33% do 66% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija,
- c) Velika brzina - od 66% do 99% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija.

### **3. Potrebnoj izdržljivosti**

- a) Nizak nivo izdržljivosti – do 33% od maksimalne izdržljivosti,
- b) Srednji nivo izdržljivosti – od 33% do 66% od maksimalne izdržljivosti,
- c) Visok nivo izdržljivosti – od 66% do 99% od maksimalne izdržljivosti.

Takođe je neophodno svrstati svaku sportsku disciplinu u određenu kategoriju, koja bi odslikavala tu sportsku disciplinu, sa aspekta **forme izvođenja**, u:

1. Jednoaktna kretanja,
2. Intermitentna kretanja,
3. Ergostazična kretanja.

Moguće je svrstati svaku sportsku disciplinu u određenu kategoriju, koja bi, sa **funkcionalnog aspekta** ukazivala na količinu utroška energije, i koja kvantitativno određuje dimenziju izdržljivosti:

1. Mala potrošnja,
2. Srednja potrošnja,

### 3. Velika potrošnja.

Konačno, svako mišićno naprezanje može da se vrši u miometrijskom, izometrijskom i pliometrijskom režimu, pa se sportske discipline mogu i po tome slagati u podvrste.

Još suptilnije kategorisanje sportskih disciplina bi se moglo izvršiti ako bi se maksimalni obim i maksimalni intenzitet podijelili, ne na trećine, nego na još manje kvantume.

Uključujući sve navedene faktore, podijeljene samo na tri trećine, može se formirati sistem, koji bi obuhvatao svaku moguću kategoriju za postojeće sportske discipline, pa i za one potencijalne, za sada nepostojeće sportske discipline. Takav složeni sistem bi imao 81 kategoriju, što i nije tako mnogo, ako se uzme u obzir cjelokupni sport. Postoji veliki broj sportskih disciplina, za koje su ustanovljena zvanična takmičenja, iako nijesu uvrštene u program Olimpijskih Igrara. Samo na poslednjim ljetnjim Olimpijskim Igrama održavala su se takmičenja u 28 sportova, sa 301 sportskom disciplinom, a na zimskim Olimpijskim Igrama u sedam sportova sa 268 sportskih disciplina.

Na priloženoj tabeli (Tab. br. 1) predstavljene su elementarne biomotoričke dimenzije samo sa trodjelnom kvantifikacijom:

Tab. br. 1. Sadržajno svrstavanje sportskih disciplina prema stepenu učešća sile, brzine i izdržljivosti

| Kategorije | SILA              | BRZINA            | IZDRŽLJIVOST      |
|------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 - 27     | Velika (66%-99%)  | Srednja (33%-66%) | Mala (1%-33%)     |
| 28 - 56    | Srednja (33%-66%) | Mala (1%-33%)     | Velika (66%-99%)  |
| 57 - 81    | Mala (1%-33%)     | Velika (66%-99%)  | Srednja (33%-66%) |

## LITERATURA

- Allport, G. W. (1937): PERSONALITY, New York, Holt
- Ansbacher, H. L. – Ansbacher, R. R. (eds.), (1956): THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGY OF ALFRED ADLER, New York, Basic Books.
- Bjelica, D. i saradnici: Fizička priprema sportista, FSCG, Podgorica, 1993.
- Bjelica, D.: Vešestruke naučne i praktične primjene, "Sport Mont", Podgorica, 2003/1.
- Bjelica, D.: Uticaj fudbalskog treninga na biomotorički status kadeta Crne Gore, Doktorska disertacija, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, Beograd, 2003.
- Bjelica, D.: Sport u 21. vijeku, "Sport Mont", Podgorica, 2004/2-3.
- Bjelica, D.: Proširena metodologija istraživanja u odnosu na reprezentativni uzorak u fudbalu, "Sport Mont", Podgorica, 2004 /2-3, (Prva međunarodna naučna konferencija CSA, Bar, 2004).
- Volkov, I. N., Bjelica, D., Radnunović, G.: Rekord i sport: prošlost, sadašnjost i budućnost i metode treninga, "Sport Mont", Podgorica, 2004/4.

Bjelica, D.: Uticaj sportskog treninga na antropomotoričke sposobnosti (fudbalskih kadeta Crne Gore), CSA, Podgorica, 2004.

Bjelica, D.: Zavisnost tjelesnih sposobnosti od sportskog treninga kod populacije fudbalskih kadeta Crne Gore, ”Sport Mont”, Podgorica, 2004/4.

Bjelica, D.: Strategija uspjeha u sportskim igrama, ”Sport Mont”, Podgorica, 2004/4.

Bjelica, D.: Sportski trening i antropomotoričke sposobnosti fudbalera petnaestogodišnjaka kontinentalne regije u Crnoj Gori, ”Sport Mont”, Podgorica, 2005/5.

Volkov, N. I., Bjelica, D., Radunović, G.: Bioenergetski problemi-vrhunskih dostignuća u sportu, ”Sport Mont”, Podgorica, 2005/5.

Bjelica, D.: Promjena ritma kao faktor smanjivanja optimalnih aerobnih sposobnosti, ”Sport Mont”, 2005/5.

Bjelica, D.: Oporavak sportista (1), Pobjedin sport, Podgorica, 10, 2, 2005, str. 15.

Bjelica, D.: Metodologija i tehnologija rada u sportu i društveno-ekonomski odnosi u sportu u XXI vijeku, ”Sport Mont”, Podgorica, 2005/6-7, (Uvodni referat na Prvom međunarodnom kongresu CSA, Kotor 2005, ).

Volkov, N. I., Bjelica, D., Radunović, G.: Bioenergetski kriterijumi izdržljivosti sportista, ”Sport Mont”, Podgorica, 2005/6-7, (Prvi kongres CSA, Kotor 2005, ).

Bjelica, D.: Razvoj tjelesnih sposobnosti mladih fudbalera mediteranske regije u Crnoj Gori uticajem sportskog treninga, ”Sport Mont”, Podgorica, 2005/6-7, (Prvi kongres CSA, Kotor 2005, ).

Bjelica, D.: Šta poslije ”Sport Mont”, Podgorica, 2005/6-7.

Bjelica, D.: Sportski trening i tjelesna sposobnost fudbalera petnaestogodišnjaka mediteranske regije u Crnoj Gori, Prvi međunarodni simpozijum novih tehnologija u sportu (Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina, 8-10, april, 2005, ).

Bjelica, D.: Sportski trening i njegov uticaj na antropomotoričke sposobnosti fudbalera četrnaestogodišnjaka mediteranske regije u Crnoj Gori, ”Sport Mont”, Podgorica, 2005/8-9.

Cvetković, Lj., Bjelica, D., Kostić, V., Kovačević, M.: Matricno-vjerovatnosni modeli u sportu, CSA, Podgorica, 2005.

Bjelica, D.: Odbrambeni mehanizmi u kompleksu psihičkog statusa u procesu sportskog treninga, Naziv skupa, prva sekcija: ”Testiranje na antropološkite karakteristikina mladite bofizičkoto obrzovanie i sportskite aktivnosti” (Naučna konferencija sa međunarodnim učešćem, Makedonija, Kočani-Ponikva, 13-14, maj, 2005, ).

Bjelica, D.: Odbrambeni mehanizmi u kompleksu psihičkog statusa mladog sportiste u procesu sportskog treninga, Simpozijum Pokrajinskog zavoda za sport, Novi Sad, 29, jun, 2005.

Bjelica, D. : Sport u XXI vijeku, ”Glasnik” Narodna biblioteka ”Radosav Ljumić”, br. 13/2005.

Bjelica, D. : Pedagoški postulati u procesu sportskog treninga, ”Vaspitanje i obrazovanje”, časopis za pedagošku praksu i teoriju, br. 4/2005.

Bjelica, D.: Sistematizacija sportskih disciplina i sportski trening, Crnogorska sportska akademija, Podgorica, 2005.

Bjelica, D.: Treniranje, Sportski magazin Sport Mont, br. 1/2006.

Bjelica, D.: Projekcija časa sportskog treninga, Sportski magazin Sport Mont, br, 2/2006.

Bjelica, D.: Struktura trenažnog procesa, Sportski magazin Sport Mont, br, 2/2006.

Conrad, K, (1941): Konstitutionstypus als genetisches Problem, Berlin.

Freud, S, (1938): THE BASIC WRITINGS OF SIGMUND FREUD, New York, Modern Library.

Hall, C, S, – Lindzey, G, (1957): THEORIES OF PERSONALITY, New York, Wiley.

Jaspers, K, (1975): Allgemeine Psychopathologie, IX Auf, Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg-New York.

Kluckhohn, C, Murray, H. A, Schneider, D. M, (eds, ), (1953): PERSONALITY IN NATURE, SOCIETY AND CULTURE (rev, ed, ), New York, Knopf

Kretschmer, E, (1918): Der sensitive Beziehungswahn, Berlin,

Maslow, A, H, (1954): MOTIVATION AND PERSONALITY, New York, Harper.

Murphy, G, (1947): PERSONALITY, New York, Harper.

Office of Strategic Services, Assessment staf, (1948): ASSESSMENT OF MEN, New York, Rinehart

Sheldon, W. H. Stevens, S, S, and Tucker, W, R, (1940): The varieties of human physique, New York.

White, R. W. (1952): LIVES IN PROGRESS: A STUDY OF THE NATURAL GROWTH OF PERSONALITY, New York, Dryden.

#### **SYSTEMATIZATION OF SPORTS AND SPORT DISCIPLINES ACCORDING TO THE ASPECT OF SPORT TRAINING**

According to the aspect of sport training, it's necessary to do the systematization of sports according to their content. The content of sports is presented by qualitative and quantitative structure of development, and the classification of sports is performed by the amount of participation of elementary bio-motor dimensions in sports, respectively.