

Duško Bjelica

Filozofski fakultet, Nikšić

KATEGORIZACIJA SPORTSKIH DISCIPLINA PREMA NIVOU ELEMENTARNIH BIOMOTORNIH DIMENZIJA

Uvod.

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 biomotornih 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, paralelno sa razvojem ljudskog društva.

Rezimirajući postojeće pokušaje sistematizacije sportskih disciplina, može se uočiti nedosljednost po sadržaju i rogovatnost 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 monostrukturalne i multistrukturalne, 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 biomotorne dimenzije: sila, brzina i izdržljivost. Sve ostale osobine su ili konstitucionalne prirode ili su izvedene iz tri navedene biomotorne dimenzije. One se ne mogu posmatrati izolovano, jer su zajednički produkt autonomnog živog organizma, tako da prilikom svakog mišićnog naprezanja, svaka od njih je prisutna, i ispoljava se u doziranoj mjeri. Učešće ovih triju elementarnih biomotornih dimenzija, za svako sportsko kretanje, moglo bi se prikazati trodimenzionalno, svrstavajući svako složeno kretanje u prostorni triedar.

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 biomotorne dimenzije, nedostajće energetike za razvoj druge dvije elementarne biomotorne dimenzije. U tom smislu su se razvijale i sportske discipline, gdje obično dominira jedna od elementarnih biomotornih 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 energetske resursi za razvoj dominantne elementarne biomotorne dimenzije.

Dozirano učešće elementarnih biomotornih 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:

1.1. Angažovanoj sili mišićnih naprezanja.

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

1.2. Razvijenoj brzini mišićnih kontrakcija.

- d) Mala brzina – do 33% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija.
- e) Srednja brzina - od 33% do 66% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija.
- f) Velika brzina - od 66% do 99% od najbrže mogućih mišićnih kontrakcija.

1.3. Potrebnoj izdržljivosti.

- g) Nizak nivo izdržljivosti – do 33% od maksimalne izdržljivosti.
- h) Srednji nivo izdržljivosti – od 33% do 66% od maksimalne izdržljivosti.
- i) 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 podjelili, 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 koja su ustanovljena zvanična takmičenja, iako nijesu uvrštene u program Olimpijskih igara. Samo na posljednjim ljetnjim Olimpijskim igrama održavala su se takmičenja u 28 sportova, sa 301 sportskom disciplinom, a na zimskim Olimpijskim igrama u sedam sportova sa 78 sportskih disciplina.

2. Kategorizacija sportskih disciplina prema nivou elementarnih biomotornih dimenzija

1. kategorija:

- a) Dejstvo velikim intenzitetom.
- b) Kretanja velikom brzinom.
- c) Potrebna velika izdržljivost.

d) Ergostazični režim naprezanja.

U ovu kategoriju spadaju sljedeće sportske discipline:

- Atletika: trčanje 200 m. muškarci.
- Atletika: trčanje 200 m. žene.
- brzo Klizanje: 500 m. muškarci.
- brzo Klizanje: 500 m. žene.
- Klizanje: (short track) 500 m. muškarci.
- Klizanje: 500 m. (short track) žene.
- Skijanje: sprint.

2. kategorija:

- a) Dejstvo velikim intenzitetom.
- b) Kretanja velikom brzinom.
- c) Potrebna srednja izdržljivost.

d) Ergostazični režim naprezanja.

U ovu kategoriju spadaju sljedeće sportske discipline:

- Atletika: trčanje 100 m. muškarci.
- Atletika: trčanje 100 m. žene.
- Atletika: trčanje 110 m. sa preprekama, muškarci.
- Atletika: trčanje 100 m. sa preprekama, žene.
- Atletika: trčanje 4x100 m. muškarci.
- Atletika: trčanje 4x100 m. žene.

3. kategorija:

- a) Dejstvo velikim intenzitetom.
- b) Kretanja velikom brzinom.
- c) Potrebna mala izdržljivost.

d) Ergostazični režim naprezanja.

U ovu kategoriju spadaju sljedeće sportske discipline:

- Bob-zalet.
- Sanke-zalet.

Zaključak

Autor ovog rada, podijelio je po 27 kategorija u ergostazičnom režimu naprezanja, intermitentnom režimu naprezanja i jednaktom kretanju. Ovdje je dat prikaz samo tri kategorije u ergostazičnom režimu naprezanja sa različitim intenzitetom, brzinom i izdržljivošću.

Od 27 kategorija u ergostazičnom režimu naprezanja, u čak 19 kategorija, nijesu svrstane određene sportske discipline što će po mišljenju autora vjerovatno dovesti do novih istraživanja na ovom polju. Po karakterističnostima za ovaj režim naprezanja u kategorija svrstano je čak 150 sportskih disciplina po mišljenju autora.

Literatura:

1. Bjelica, D., i saradnici: Fizička priprema sportista, FSCG, Podgorica, 1993.
2. 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.).
3. Bjelica, D.: Pedagoški postulati u procesu sportskog treninga, „Vaspitanje i obrazovanje“, časopis za pedagošku praksu i teoriju, br. 4/2005.
4. Bjelica, D.: Promjena ritma kao faktor smanjivanja optimalnih aerobnih sposobnosti, „Sport Mont“, 2005/5.
5. 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.)
6. Bjelica, D.: Sistematizacija sportskih disciplina i sportski trening, Crnogorska sportska akademija, Podgorica, 2005.
7. Bjelica, D.: Sport u XXI vijeku, „Glasnik“ Narodna biblioteka „Radosav Ljumović“, br. 13/2005.
8. Bjelica, D.: Sportski trening i njegov uticaj na antropomotoričke sposobnosti fudbalera četrnaestogodišnjaka mediteranske regije u Crnoj Gori, „Sport Mont“, Podgorica, 2005/8-9.
9. Bjelica, D.: Uticaj sportskog treninga na antropomotoričke sposobnosti (fudbalskih kadeta Crne Gore), CSA, Podgorica, 2004.
10. Bjelica, D.: Sportski trening (Udžbenik), CSA. Podgorica, 2006.
11. Clarkson, PM., Thompson, HS. (1997): DRUGS AND SPORT, Research findings and limitations., Sport Med. Dec; 24 (6)
12. Conrad, K. (1941): KONSTITUTIONSTYPUS ALS GENETISCHES PROBLEM. Berlin.
13. Cvetković, Lj., Bjelica, D., Kostić, V., Kovačević, M.: Matrično-vjerovatnosni modeli u sportu, CSA, Podgorica, 2005.

14. Krech, D.- Cruthfield, S. (1958): ELEMENTS OF PSYCHLOGY. Knopf A. New York.
15. Opavský, P. (1985): METODOLOGIJA KONSTRUISANJA TESTOVA ZA PROCJENJIVANJE AKTUELNIH BIOMOTORNIH DIMENZIJA, Aktuelno u praksi 2., Novi Sad
16. Opavsky, P.(1996.): PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U FUDBALSKOM KLUBU. „Politop“, Beograd.

CATEGORIZATION OF THE SPORT DISCIPLINES

Abstrakt

The paper deals with the categorization of the sports disciplines according to the level of the biomothosric dimensions. That kind of system would consist of 81 categories which is not too much, considering all the disciplines.

There is a great number of the competitive disciplines which ado not belong to the program of the Olympic games. The last Summer Olympic games consisted of 28 sports with 301 spot disciplines, and the last Winter Olympic games consisted of seven sports with seventy eight sports disciplines.

The basic biomotoric dimensions will be represented by the tripartite quantification.



Dr Duško Bjelica: „Sportski trening“