



НАЦИОНАЛНИ  
НАУЧНИ  
СКУП



ЕСТЕТСКИ  
СПОРТОВИ  
ИЗМЕЂУ  
УМЕТНОСТИ  
И СПОРТА



# Књига радова



Уредник:  
Сања Мандарић

Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања

Београд, 2021.

4. јун 2021.





НАЦИОНАЛНИ НАУЧНИ СКУП  
ЕСТЕТСКИ СПОРТОВИ ИЗМЕЂУ УМЕТНОСТИ И СПОРТА

4. јун 2021. Београд, Република Србија

# Књига радова

Уредник:

Сања Мандарић

Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања  
Београд, 2021.

Издавач: Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања  
За Издавача: Саша Јаковљевић, декан  
Уредник: Сања Мандарић  
Техничка обрада: Адријана Барши  
Дизајн и корице: Марија Добрић  
Израда и умножавање: Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања  
Тираж: 20 примерака

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд

796/799:7.01(082)(0.034.2)

**НАЦИОНАЛНИ научни скуп Естетски спортови између уметности и спорта (2021 ; Београд)**

Књига радова [Електронски извор] / Национални научни скуп Естетски спортови између уметности и спорта, 4. јун 2021. Београд ; уредник Сања Мандарић. - Београд : Универзитет, Факултет спорта и физичког васпитања, 2021 (Београд : Универзитет, Факултет спорта и физичког васпитања). - 1 електронски оптички диск (CD-ROM) ; 12 cm

Системски захтеви: Нису наведени. - Насл. са насловне стране документа. - Тираж 20.

ISBN 978-86-89773-70-5

а) Спорт - Естетски аспект - Зборници б) Спорт - Уметност - Зборници

COBISS.SR-ID 46414089

**Организатор:** Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања

**Уз суорганизацију:** Министарство културе и информисања, Републике Србије

**Уз подршку:** Министарство просвете, науке и технолошког развоја,  
Републике Србије

Министарство омладине и спорта, Републике Србије

#### **ПОЧАСНИ ОДБОР**

Проф. др Бојан ТУБИЋ, помоћник министра за високо образовање  
Министарство просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије

Милош ПАВЛОВИЋ, редовни професор, декан  
Универзитет уметности у Београду, Факултет драмских уметности

Др Јарослава РАДОЈЕВИЋ, редовни професор у пензији

Др Лепа РАДИСАВЉЕВИЋ, редовни професор у пензији

Ненад ЈЕФТИЋ, потпредседник

Светска федерација спортског плеса

**ПРЕДСЕДНИК НАУЧНОГ СКУПА**

Др Сања МАНДАРИЋ, редовни професор

**ГЕНЕРАЛНИ СЕКРЕТАР НАУЧНОГ СКУПА**

Марко ВАСИЉЕВИЋ, сарадник у настави

**НАУЧНИ ОДБОР**

Др Александар ТАСКОВИЋ, редовни професор,  
Универзитет уметности у Београду, Факултет драмских уметности

Др Ана ОРЛИЋ, ванредни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Бранка МАРКОВИЋ, доцент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Војин ЈОВАНЧЕВИЋ, доцент  
Покрајински секретаријат за образовање, прописе, управу и националне мањине -  
националне заједнице

Др Горан КАСУМ, редовни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Горан НЕШИЋ, редовни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Душко ИЛИЋ, редовни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Иван КНЕЖЕВИЋ  
Плесни савез Србије

Др Јована ТРБОЈЕВИЋ ЈОЦИЋ, научни сарадник  
Матица Српска, Нови Сад

Др Лидија МОСКОВЉЕВИЋ, ванредни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Марко ЋОСИЋ, доцент  
Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања

Др Милан ПОПАДИЋ, ванредни професор  
Универзитет у Београду, Филозофски факултет

Др Роберт РОПРЕТ, редовни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Снежана РАДИСАВЉЕВИЋ ЈАНИЋ, редовни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

Др Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ, доцент  
Универзитет у Нишу, Факултет спорта и физичког васпитања

### **ОРГАНИЗАЦИОНИ ОДБОР**

Др Дарко МИТРОВИЋ, ванредни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Др Жељко РАЈКОВИЋ, ванредни професор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Др Милош МУДРИЋ, доцент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Адријана БАРШИ, генерални секретар  
Кендо савеза Србије  
Војислава ВАСОВИЋ, председник  
Клизачки савеза Србије  
Ива ПОПОВИЋ, председник  
Савез за синхроно пливање Србије  
Ивана МИТРОВИЋ, кустос  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Катарина ПРИБАКОВИЋ, студент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Маја КРАСИН МАТИЋ  
Институт за уметничку игру  
Нина ПЕКОВИЋ САВИЋ, самостални саветник у спорту  
Спортски савез Београда

### **СТУДЕНТСКИ ОДБОР**

Александра ОБРАДОВИЋ, студент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Ана РУЖИЧИЋ, студент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Божидар МАРОВИЋ, студент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Милица ГРБИЋ, студент  
Универзитет у Београду, Филозофског факултета  
Мина НЕНАДОВИЋ, студент  
Универзитет уметности у Београду, Факултет драмских уметности  
Стефан ВИДОВИЋ, студент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања

### **ТЕХНИЧКИ ОДБОР**

Иван СТОЈАКОВИЋ, администратор  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Ненад ПЕЛЕМИШ, веб администратор  
„Студио за веб портале WEBIA“  
Алекса ОБРАДОВИЋ, студент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања  
Данило ВУЈАСИНОВИЋ, студент  
Универзитет у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања





## ***Поштоване колегинице и колеге, учесници Научног скупа***

Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду је ове године, по први пут у Републици Србији, организовао национални научни скуп под називом: „Естетски спортови између уметности и спорта“. Национални научни скуп је организован уз помоћ Министарства културе и информисања Републике Србије, и подршку Министарства просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије и Министарства омладине и спорта Републике Србије.

Научни скуп је организован са циљем да се отвори дијалог између теоретичара и практичара у спорту, теоретичара уметности, естетичара, филозофа, уметника, затим истраживача у пољима друштвених и хуманистичких наука, и дефинишу јединство и разлике естетских спортова. Такође, циљ скупа је био, да се кроз мултидисциплинарни контекст пронађу одговори колико и на који начин су естетски спортови између уметности и спорта. Сходно томе, научни скуп је реализован у четири тематска подручја: Уметност, естетика и спорт; Друштвено-хуманистички аспекти естетских спортова, Био-медицински аспекти естетских спортова и Из студенског пера.

Са задовољством констатујемо да се позиву за научни скуп одазвао велики број научних радника, истраживача, уметника, филозофа и студената. Скуп је отворила госпођа Ђурђијана Јовановић из Министарства културе и информисања Републике Србије, а затим су позивна предавања одржали истакнути теоретичари и уметници др Агота Виткаи-Кучера, др Бранислав Јевтић, Бранка Пујић, др Вера Обрадовић-Љубинковић, др Лидија Московљевић, др Миодраг Шуваковић и др Саша Величковић. Након тога, своја искуствима из праксе представили су врхунски уметници, заслужни спортисти и тренери, мр Константин Костјуков, Милан Громилић, др Иван Кнежевић, Маја Красин Матић, Милена Рељин, Марија Симић, Ксенија Јастшењски-Симић, Светлана Контић и др Марија Анђелковић.

Научни одбор је, према критеријумима који су расписани у позиву за национални научни скуп, прихватио радове у изворној форми коју су аутори доставили. Већина радова је прихваћена, а код једне трећине радова била је потребна корекција. Коначно, сама Књига радова састоји се од 26 радова *in extenso*, које су аутори изложили на научном скупу и који су прошли додатну рецензију.

*Председник научног скупа  
Др Сања Мандарић, редовни професор*



## САДРЖАЈ

Агота ВИТКАИ-КУЧЕРА АСПЕКТИ GESTA У ИЗВОЂАЧКИМ УМЕТНОСТИМА И СПОРТУ	9
Александра ОБРАДОВИЋ ПЛИВАЊЕ КАО МАНИФЕСТ ЛЕПОТЕ - СИМБИОЗА ЧОВЕКА И СВЕТА ОКО ЊЕГА	15
Анастасија КОЦИЋ, Јефимија КОЦИЋ МЕТАМОРФОЗЕ: УМЕТНОСТ ПОКРЕТА	18
Ана ШПАРОВИЋ ПОЛ ДЕНС – ТРАДИЦИЈА, СЕНЗУАЛНИ ПЛЕС, АКРОБАТИКА, СПОРТ	27
Весна БАНОВЧАНИН ХИПЕРСЕКСУАЛИЗАЦИЈА ДЕЦЕ У ПЛЕСУ	36
Војислава ВАСОВИЋ, Татјана ЂОРДАНОВА, Дејан ВАСОВИЋ КВАНТИФИКОВАЊЕ УМЕТНИЧКОГ У УМЕТНИЧКОМ КЛИЗАЊУ ПОЈЕДИНАЦА	47
Дејан ВАСОВИЋ, Војислава ВАСОВИЋ ЗНАЧАЈ ДРУШТВЕНОГ ОКВИРА И ИНФРАСТРУКТУРЕ ЗА РАЗВОЈ УМЕТНИЧКОГ КЛИЗАЊА	56
Ива БУБАЊА ЏУДО КАТЕ КАО ЕСТЕТСКА ДИМЕНЗИЈА СПОРТА	63
Ивана РУЖИЧИЋ, Ана РУЖИЧИЋ ОГЛЕДАЛО УМЕТНИЧКЕ ЗАЈЕДНИЦЕ КРОЗ ПРИЗМУ СОЦИЈАЛНИХ ОДНОСА ЊЕНИХ ЧЛАНОВА	67
Јована ТРБОЈЕВИЋ ЈОЦИЋ, Сања МАНДАРИЋ МОТИВАЦИЈА У ЕСТЕТСКИМ СПОРТОВИМА: РАЗЛИКА У ОДНОСУ НА НИВО БАВЉЕЊА СПОРТОМ И СПОРТСКИ РЕЗУЛТАТ	75
Кристина МИЛУТИНОВИЋ, Светлана ПЕТРОНИЈЕВИЋ СИМБИОЗА ГИМНАСТИКЕ И ПЛЕСА У РАЗВОЈУ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ	81
Ксенија ЈАСТШЕЊСКИ-СИМИЋ СИМБИОЗА ГИМНАСТИКЕ И ПЛЕСА У РАЗВОЈУ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ	91
Лидија МОСКОВЉЕВИЋ СИНТЕЗА УМЕТНОСТИ И СПОРТА - ПОКРЕТ КОЈИ ИНСПИРИШЕ	101
Маја С. ВУКАДИНОВИЋ КИНЕСТЕТИЧКА ЕМПАТИЈА	109

Маја КРАСИН МАТИЋ МУЗИКА И ПОКРЕТ У КОРЕОГРАФСКОЈ ТРАДИЦИОНАЛНОЈ ПРАКСИ КАО ЈЕДНА УМЕТНОСТ	117
Марија МИЛЕТИЋ, Милош ЖАРКОВИЋ ЖЕНСКА АТЛЕТСКА ТРИЈАДА – КОРЕЛАЦИЈА ЕНЕРГЕТСКОГ ДЕФИЦИТА, МЕНСТРУАЛНЕ ДИСФУНКЦИЈЕ И ГУСТИНЕ КОСТИЈУ	131
Марко ВАСИЉЕВИЋ, Бранка МАРКОВИЋ, Сања МАНДАРИЋ ПЛЕСОМ ПРОТИВ СТАРЕЊА: ПРЕГЛЕДНИ РАД	137
Марко ЋОСИЋ СПОРТСКИ ПЛЕС ИЗМЕЂУ УМЕТНОСТИ И СПОРТА – ПУТ КА ПЕРИОДИЗАЦИЈИ	144
Милица СМИЉКОВИЋ БАЛЕТ КАО ГОВОР ДУШЕ	150
Моника ЈОВАНОВИЋ УМЕТНОСТ И УМЕТНИЧКИ СПОРТОВИ – ПРОБЛЕМ КЛАСИФИКАЦИЈЕ	153
Никола МИЈАТОВ, Сандра С. РАДЕНОВИЋ ЕСТЕТИКА БОКСА: СТВАРАЛАШТВО ВЕЛЕМАЈСТОРА	159
Роберт РОПРЕТ, Дамир РАСТИЋ ЕСТЕТИКА У СКИЈАЊУ – БАЛЕТ НА СКИЈАМА	166
Слободанка ДОБРИЈЕВИЋ, Лидија МОСКОВЉЕВИЋ, Игор РАНИСАВЉЕВ ЕСТЕТСКЕ КОМПОНЕНТЕ САСТАВА У РИТМИЧКОЈ ГИМНАСТИЦИ КАО ФАКТОР ТАКМИЧАРСКЕ УСПЕШНОСТИ	171
Смиљана СТОКИЋ, Ива ИГЊАТОВИЋ УМЕТНИЧКА ИГРА КАО ОБЛАСТ КУЛТУРЕ	179
Станимир СТОЈИЉКОВИЋ, Страхиња СТРЕЛИЋ, Марина ЂОРЂЕВИЋ- НИКИЋ, Марија МАЦУРА ТРЕНИНГ И ИСХРАНА У ЦИЉУ ДОСТИЗАЊА ЕКСТРЕМНИХ ВРЕДНОСТИ ТЕЛЕСНИХ МАСТИ И МИШИЋНЕ МАСЕ – СТУДИЈА СЛУЧАЈА	187
Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ, Верица ВЕЛИЧКОВИЋ, Наташа ПЕНЧИЋ, Анђела ЂОШИЋ, Данијела ЖИВКОВИЋ, Ружена ПОПОВИЋ СОМАТОТИП РИТМИЧАРКИ И НЕСПОРТИСТКИЊА: КОМПАРАТИВНА СТУДИЈА	197
<b>СПИСАК РЕЦЕНЗЕНАТА</b>	205
<b>ИНДЕКС АУТОРА</b>	206

## АСПЕКТИ ГЕСТА У ИЗВОЂАЧКИМ УМЕТНОСТИМА И СПОРТУ

Агота ВИТКАИ-КУЧЕРА

Универзитет у Новом Саду, Академија уметности, Нови Сад, Србија

### Увод

Настанак и развој спорта, као и уметности, проистекао је из потребе човека за исказивањем својих способности, односно умећа. Исказивање покретом иманентно је извођачким уметностима, као и спорту. Представе извођачке уметности и спортске представе су јавни спектакли који подражавају друштво, а и оно њих, те зависе од својих конзумента, односно публике. Међу њима постоје и друге сличности и блиско сродство. Поједине спортске дисциплине су, попут позоришта, формални ритуали који садрже и одређену естетску привлачност и подтекст. Ипак, чини се да се спорт развио кроз надметања у томе ко ће бити најбржи, најспретнији, најснажнији и најпрецизнији ловац, док је извођачка уметност настала из ритуала којима је циљ да остваре одређена значења и осећајност.

Према мишљењу Аристотела, основа драме је акција. Тиме вођени можемо рећи да је и спорт облик драме, али са неизвесним исходом. Слично је размишљао и Брајан Каугвил (енг. Bryan Cowgill), бивши шеф спортске редакције британске телевизије Темза (енг. Thames), када је изјавио: „Мој проблем је што ако одем да гледам Хамлета, за разлику од фудбалске утакмице, унапред знам резултат“ (Billington, 2008).

Међутим, с обзиром на то да је спорт пун напетости, те да на себи својствен начин открива пуно тога везаног за карактер човека и колективно понашање људи, изненађујуће је да није квалитетније представљен у уметности.

### Корелација и разлике између гестова у спорту и извођачким уметностима

Шта подразумевамо под појмом гест? Порекло речи је из латинског језика (лат. *gestus* ← *gerere*: радити, вршити), а има двојако значење:

- покрет руке, главе или неког другог дела тела којим се изражава нека мисао или осећај или се појашњава говор, односно замењује вербални израз
- фигуративно: извршена радња, поступак, дело, чин (Опште образовање, 2021)

Покрет у спорту подразумева физичко и естетско усавршавање са циљем да се постигне прецизност, брзина, снага и еластичност. С друге стране, покрет у извођачким уметностима (балету, кореодрами, драми, мјузиклу, оперети, опери) има за циљ преношење, подражавање, приказивање и остваривање одређеног садржаја, односно идеја, радњи и емоција, односно етичких и естетских вредности. Веома се ретко појављује „покрет ради покрета“ - када покрет живи за себе у односу на говорну или певану радњу, или радњу при којој нема употребе

текста и гласа. Покрет тог типа у уметности чини полифонију у односу на садржај и радњу. Говори се о полифонији, јер извођач има задатак да одређени садржај представи другим изражајним средствима (говорним или певаним гласом), док телом изводи кореографски постављене покрете који нису у складу са текстом (одударају од њега или је њихово значење реципијентима тешко препознатљиво). Овакав вид покрета није у функцији радње, не тумачи је, не преноси значење, естетски одскаче и представља низ увежбаних, кореографисаних покрета који су реципијентима тешко препознатљиви, „читљиви“. Они могу естетски допринети представи, али могу и утицати на то да представа изгуби понешто од значења, односно способности да пренесе мисао, оствари препознавање и подстакне публику на одређено ангажовање.

Када је реч о покретима или гестовима уско повезаним са садржајем, који продубљују значење и утичу на подизање естетског доживљаја, може се говорити о:

- стилизованим покретима који су у складу са садржајем (могу бити преузети и елементи из спорта)
- плесним елементима у функцији представе (Слика 1 и 2).

Гестови (покрети) или плесови (кореографије), издвојени из контекста, сами по себи, представљали би у већини случајева спортске елементе, вештине. У спорту је циљ да буду доведени до најчистијих, и најпрецизнијих, дакле, најбољих момената. На другој страни, извођачи-уметници те елементе обично засебно увежбавају док не постигну одговарајући ниво израза у физичком и естетском смислу, након чега ти елементи бивају уткани у целину и добијају значење, односно, етичке и естетске конотације којима доприносе садржају.



Слика 1. Етида са рукама из представе „Необуздани склад“  
музичко-сценско упризорење живота и дела Пала Абрахама

*На фотографији: Агота Виткаи-Кучера, Саша Латинковић и Иштван Кереш. Представљена је кореографија гестова без говорне радње са јасним и повезаним елементима, који су реципијентима „читљиви“ (препознатљиви), а у складу су са радњом и садржајем представе. Извођачи се ослањају на ритам и бројање.*





Слика 2. „Необуздани склад“ музичко-сценско упризорење живота и дела Пала Абрахама

На фотографији: Агота Виткаи-Кучера, Саша Латиновић и Иштван Кереш. Кореографија из представе на песму „Ahol az ember felmászik a fára“ (кореографија, плес). Увежбани плесни елементи – кореографије су у функцији сонга (песме) и представе. Кореографија чини целину и не одступа нити искаче као засебан елемент. Извођачима је ослонац мелодијска линија.



Слика 3. Реални аикидо

На фотографији: Срђан Ђурчић. Елементи-покрети-технике из спорта су одлично савладани и увежбани. Повезани покрети изведени у континуитету остављају утисак на реципијенте, као да се ради о плесу. Уколико би их искористили у ширем контексту и дали им значење, а не изводили искључиво као вештине, прешли би у подручје уметности.

Спортиста (Слика 3) се не ослања на мелодију, већ на бројање и дисање, односно, сâм темпо и ритам покрета који зависе од његове спретности и увежбаности. Ти покрети, иако делују као плес, не припадају уметности, јер не преносе садржај, нити дају значење.

### **Питање разлике између спортских и уметничких перформанси**

У спорту постоји план игре, док је у извођачким уметностима основа партитура, текстили кореографија са додељеним улогама ликовима који представљају и извршавају одређену, унапред задату радњу. Код сценске игре разликује се увод, заплет и разрешење, са циљем да се пренесу и остваре одређене идеје и емоције, те естетске и етичке вредности. У спорту играчи наступају самостално или су део екипе (тима) и циљ им је да победи, поштујући јасно утврђена правила, што такође имплицира одређене етичке вредности. Попут извођачких уметности, и спортске игре могу имати структуру која подразумева почетак, средину и крај, односно, прекретнице и врхунце, али та структура није симболична. Иако неке од њих имају пуно додирних тачака са извођачким уметностима, јер ангажују и тело и ум, те комуницирају са публиком, спортске дисциплине углавном немају одређени тематски садржај који се односи на стварност изван њих самих.

### **Ритам, темпо, мелодија**

Гестови, било да се говори о спорту или извођачким уметностима, имају свој ритам и темпо извођења. Ритам и темпо могу бити условљени употребом музике или усвојени током тренинга, односно проба, уз бројање или без њега.

У случају да се употребљава музика, шта условљава покрет, ритам или мелодија?

Из дугогодишњег педагошког искуства, али и као особа која се испробала у спорту, те балету и кореографији, закључујем да би се могле дефинисати две групације људи генерално, па тако и код оних који се баве извођачким уметностима или спортом: особе које су вођене мелодијом (музиком) и особе вођене ритмом (уколико нема музике, ослањају се на бројање). Већина спада у другу групу, ону која се ослања на ритам.

Балетски уметници и плесачи вежбају уз бројање педагога, те им је природније да се ослоне на ритам. Иако је музика присутна, дугогодишње увежбавање покрета (кореографије) уз бројање даје примат ритму. Музичким уметницима и глумцима се од почетка школовања подједнако развија осећај за ритам и мелодију, па можемо рећи да су код њих оба осећаја приближно једнако развијена.

Код спортиста, верујем да је осећај за ритам доминантнији. Већина спортских дисциплина не употребљава музику, а и када је употребљава, музику додаје након увежбаних покрета. Осим тога, за давање ритма ретко се користе посебни алати или инструменти, те су спортисти приморани да се ослоне на унутрашњи ритам, дисање, спретност, утренираност, кондицију. На пример, кате из каратеа, које се групно изводе, уколико су квалитетно увежбане, делују као најсавршенији плесови. Синхронизовани покрети и прецизност њиховог извођења одају утисак плеса, што би могло и бити уколико би тим покретима било придружено значење, како је претходно већ речено.

### **Да ли је спорт уметност, или је уметност спорт?**

Спорт је истински (веродостојни) људски облик умећа, јер је производ човекових способности, док је уметност човеков суптилни – емотивни, интелектуални и физички израз. Иако спорт има такмичарски карактер, од његових елемената (покрета) могло би се градити уметничко дело. У савременој



уметности је људско кретање и казивање покретом постало јако важан елемент израза. Покретима, који су у већини случајева преузети из одређених спортова, стилизовани или употребљени у изворном облику, додато је значење и уткани су у радњу, чиме су из спорта преобликовани у елементе уметничког дела. Да ли се ради о покрету који говорни језик замењује „говором покрета“, или је функција покрета да изазива одређене асоцијације, зависи од редитеља, кореографа, а и самог дела.

Иако и спортисти и извођачки уметници користе тело и ум, иако се од њих захтева увежбаност покрета, таленат и дисциплина, иако се и једни и други ослањају на ритам и темпо, ипак се разликују.

Наиме, и тело спортисте, као и тело извођача-уметника, мора бити спремно да одговори професионалним захтевима. Нега тела, физичка и умна кондиција и дисциплина, неопходне су и спортистима и извођачима, а постижу се тренинзима и јачањем посвећености својој професији.

Бављење театром подразумева и низ посебних захтева. У музичком театру (мјузикл, оперета) се, уз говор и певање, од извођача захтева и већа физичка спретност, односно спремност за стилизовани покрет. Кореографи често, на уштрб вокалног израза, доминантну улогу дају физичком изразу, постављајући захтевније кореографије. За публику је то несумњиво фасцинантније и пријемчивије, будући да је визуелно привлачније. Ако је кореографија сложенија и физички захтевнија, често се догађа да извођач није у стању да одговори на вокалне захтеве. Стога се кореографисане кретње морају свести на меру у којој сва три израза: глума, певање и плес могу бити подједнако квалитетно остварени.

Из искуства стеченог дугогодишњом праксом, уколико је у питању театар у којем важну улогу има глас (текст, песма), физички се захтеви морају прилагодити вокалним. Примера ради, да би извођач могао да одговори вокалним захтевима морају се умерити скокови, трчања и захтевније физичке радње. Тиме се стварају услови да извођач неометано говори или пева, узима дах, да му се не ремети дисање како би на одговарајући начин могао да исказаже сва своја глумачко-извођачка умећа, не доводећи себе у ризик од повреда, ни телесних ни вокланих.

### **Закључак**

Покрет или гест, дакле, ако се посматра издвојено, може припадати и спорту и извођачким уметностима, али ако му се да значење и стави у контекст, онда припада или спорту или уметничком изражавању. Можемо рећи да су и спортисти својеврсни уметници, јер поседују и исказују одређена умећа. Наступи у неким врстама извођачких уметности и спортовима се могу поредити, и понекад су веома слични. На пример, облици спорта као што су гимнастика и атлетика, одређене борилачке вештине, уметничко клизање или синхроно пливање, могу се посматрати као позориште или као плес. С тога их треба вредновати и према одређеним естетским стандардима, тим пре што по својој природи некад и представљају гранична подручја између спорта и уметности. Ритмичка гимнастика на пример, може бити конципирана тако да има доста уметничких елемената који припадају музици, плесу, драми и играма, али она ипак није уметност. Надметање је у самој њеној бити, као и код других спортова.

Уметност у својој основи ипак нема такмичарски карактер, иако од древних Грка до данас постоје и уметничка такмичења. Већ су стари Грци, организујући такмичења песника и музичара у Олимпији (Kuntz, 1974, стр. 27), дали пример

погрешне употребе уметности, њеним форсирањем путем такмичења. Циљ уметничких догађаја је да задовоље стандарде лепоте и осећајности, и не могу се претерано оцењивати у конкурентским околностима. Насупрот уметности, спортски резултати су егзактни, спортисти се такмиче и постижу бодове за победу, а она је од суштинске важности за игру. Оцене и процене спортиста су прецизно и јасно дефинисане према институционално прописаним и утврђеним стандардима. Па и лепота спортске изведбе је прилично прецизирана и стандаризована, што није случај код извођачких уметности.

### Литература

Billington, M. (2008). There's little difference between theatre and sport. *The Guardian*. Преузет 15. марта 2021. са

<https://www.theguardian.com/stage/theatreblog/2008/jun/17/thereslittledifferencebetwe> .

Опште образовање. Гест – значење. Опште образовање. Преузето 10. априла 2021. са <https://www.opsteobrazovanje.in.rs/sta-znaci/gest/>

Kuntz, P. G. (1974). Aesthetics Applies to Sports as Well as to the Arts. *Philosophic Exchange*, 5(1), 24-39.

Shils, E. (1961). Mass Society and Its Culture, In: *Culture for the Millions? Mass Media in Modern Society*, ed. Norman Jacobs (New York: D. Van Nostrand, 1961), 1-27.

## ПЛИВАЊЕ КАО МАНИФЕСТ ЛЕПОТЕ - СИМБИОЗА ЧОВЕКА И СВЕТА ОКО ЊЕГА

Александра ОБРАДОВИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

### Увод

*„Када би сав свет изгорео и пламен се утрнуо, преостала би једино вода, у којој би лежала клица новог живота.“*  
Сократ

Грчки математичар и филозоф Талес, који је покушао да разноврсност појава сведе на једну материју – воду, указује да је вода основни принцип и узрок свега што постоји, из ког је све настало и у који се све враћа. Такође наводи, да је она бесконачна, вечна материја која се креће, те да где нема воде, ту нема ни живота. Она је прва човекова потреба коју он мора трајно да обезбеди. Међутим, како наводи Шмит (Schmitt, 1942) човек је земаљско биће, које газује, стоји, хода и креће се по чврстој земљи, на жалост свих оних који пливају и пливање виде као есенцијални део својих живота, чији је апејрон вода, и који је виде као свој примарни елемент, као нешто што их *per se* одређује, и што исто тако детерминише њихово гледиште, поимање и однос према свету око себе. За њих још увек важи она римска пословица да је „неписмен онај који се није научио нити словима, нити пливању“ – *nec litteraris didicit nec natare* (Вељковић, 1922).

Када плива, за пливача не постоји ништа друго; време, место, ни људи. Постоји само енергија која испуњава празнину коју он око себе оставља. Током пливања, човек се опушта, губи у свом ритму и препушта води која га прожима. Постају једно - пливач део воде, а вода део њега. „Вода пливача обавија, одгурује остатак света и заузима његово место, и пливач више не комуницира ни са чим, осим са водом, и сопственим телом“ (Biancheri, 2012). И у томе је, такође, његова лепота – „нити један делић тога што ради не може побећи у прошлост, већ се све концентрише у оно што се дешава овде и сада“ (Deakin, 2011).

### Пливање као сегмент културе

Култура, као друштвени континуум, неће престати да постоји уколико престану да постоје одређене културне институције (иако би, несумњиво, то имало утицаја на њен даљи развој). Она је више од начина понашања и „посећивања музеја“ – култура обухвата нашу свакодневницу, ону коју „остављамо као траг будућим генерацијама, да је наследе и тумаче“ (Bailey, 2010); оно је што свакодневно чинимо, са свим вредностима које јој придајемо и одузимамо.

„Човек се рађа у одређеном месту, у одређеном времену, у просторима у којим културне вредности постоје много пре његовог рођења. Другим речима, рађамо се као јединка врсте и развијамо се до културног бића. Окружење у коме се развијамо садржи акумулиране културне вредности претходних генерација. Једна од тих

културних вредности је и вештина пливања и потреба друштва да сви његови чланови имају статус пливач“ (Јевтић, 2011). Самим тим што се одлучио да своје станиште формира поред воде, као и захваљујући њеном променљивом карактеру (плиме, осеке, поплаве), пливање је постало део човекове свакодневнице, што је такође условило и јављање потребе да је на неки начин кроти, између осталог тиме што ће развити механизам кретања по њеној површини – тако што ће пливати. Убрзо, пливање постаје и средство опоравка, терапије, али добија и продуктиван значај као саставни део појединих професија (војска, полиција, чланови посаде бродова и авиона, спасиоци на води) (Јевтић, 2011).

Међутим, оно најлепше и најважније је да је пливање једна од оних ретких физичких активности за које се може рећи, да су корисне за читаво друштво и изузетно значајне за живот појединца, толико да чак у појединим животним неприликама овладаност вештином пливања може бити управо фактор који ће људски живот и сачувати.

### **Уметност у води**

Пливање је јединствена уметничка форма. Музичарима је потребан инструмент, сликарима платно, писцима папир, плесачима је потребан под, али ниједан од њихових медијума не може остварити активну интеракцију са уметником, не може „са њим разговарати“, нити узвратити контакт. Вода то може.

Попут свих других облика уметности и пливање може бити подстрек за комуникацију, за тумачење лепоте кретања, може изнова изазвати узбуђеност и одушевљење. „Богови и богиње који израњају из мора мотиви су бројних древних митологија. Купање и пливање често су прожимали класике великих песника и писаца. Френсис Скот Фицџералд говорио је да је пливао како би добио инспирацију за своје писање, те да је референце и метафоре о пливању у својим причама користио како би призвао идеје о дружењу, поверењу, ризику, авантурама и личној слободи. Чермијан Клифт у свом делу „Певање сирена“ описује ванвременски осећај који је обузима док плива Медитераном. За њу, пливање је представљало бег од одговорности, који би учинио да се њен ум ослободи и креативност испољи.“ (Gould, 2007). Посматрањем вештог пливача, чије се кретање стапа са кретањем воде, уочава се његово сједињење са околином, хармонија, флуидност и грациозност покрета. Уз све наведено, један је од најлепших примера симбиозе човека и воде - то је „уметност на делу“.

### **Паритет у пливању**

Према истраживањима Светског економског форума из 2018, за постизање родне равноправности биће нам потребно још око 100 година. Међутим, у води се све разлике које иначе постоје једноставно – побијају. Спознаја да је пливање „изједначивач“ управо је један од тренутака који ову активност чини јединственом и лепом; пливање не зна за поделе на мушкарце и жене, старе и младе, гојазне и мршаве, богате или сиромашне. Не признаје поделе на црне, беле, жуте, не зна за хијерархијске структуре и не дели нас на основу различитих занимања која смо одабрали... У пливању, у води – човек је изнад подела. И сви принципи који у њој важе примењују се на све нас подједнако.

## Суштина пливања као вид медитације

Пливање је јединствено „мистериозно“ искуство које стичемо у средини коју нисмо природно населили.

Управо је она једна од његових најпривлачнијих карактеристика, односно интеракција коју вода остварује са телима која у њу бивају потопљена. Уронити у воду осећај је који се (у овом свету у коме живимо, распети силама које нас држе чврсто на земљи) може упоредити једино са боравком на месту на ком нема гравитације – у свемиру. Пружа осећај бестежинског стања и смирености, који нимало није лако дочарати другима. А онда, када постанемо довољно вешти, пливање постаје више од тренинга, постаје један од видова медитације, и више нисмо изложени никаквим спољашњим звуцима, стресовима, не постоје приоритети нити људи који нас окружују. Постојимо само ми – пливачи, вода и тренутак у коме се налазимо. Та врста мира и спокоја која настаје након пливања његова је суштина. Никада се не може заборавити, и када се једном осети, жудња за њима никада не нестаје.

## Закључак

Иако према основној подели не спада у групу естетских спортова, моја замисао била је да истакнем суштину пливања, било спортског или рекреативног, која га и чини уникатним, заједничким за све људе, и наравно, на најразличитије могуће начине, а не само визуелно – лепим. Његова естетика не лежи само у посматрању квалитетног перформанса. Она се огледа у односу пливача и воде, који су истовремено подређени, али и владају једно другим. Са свим оним што је у пливању лепо сусрећемо се већ у првом контакту са водом. Срце убрзава, мишићи се грче, плућа вапе за ваздухом, али већ након неколико минута упловљавамо у нови свет, у коме је пливање готово једнако удобно и испуњавајуће као и ходање.

## Литература

- Avramidis, S. (2011). World Art on Swimming. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5(3). doi: 10.25035/ijare.05.03.08
- Biancheri, B. (2012). *La Traversata*. Milano: Adelphi
- Colwin, M, C. (1992). *Swimming into the 21<sup>st</sup> Century*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deakin, R. (2011). *Diario d'Aqua*. Torino: Mimesis.
- Gould, S. (2007). Appreciating swimming: beauty and instruction with underwater swimmer photographers. *SAGE*, 6, 170-179.
- Jocelyn A. Bailey (2010, 27. октобар), *On swimming as a Cultural form*. Преузето 11. маја 2021. са <https://jocelynabailey.blog>
- Schmitt, C. (2002). *Terra e Mare*. Milano: Adelphi.
- Вељковић, М. (1922). *Пливање*. Београд: Спортска библиотека.
- Јевтић, Б. (2011). *Пливање у настави*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Петровић, С. (1996). *Однос естетског, лепог и уметничког*. Београд: Чигоја.
- Узелац, М. (2003). *Естетика*. Нови Сад.

## МЕТАМОРФОЗЕ: УМЕТНОСТ ПОКРЕТА

Анастасија КОЦИЋ<sup>1</sup>, Јефимија КОЦИЋ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Универзитет у Београду Факултет спорта и физичког васпитања и Универзитет уметности у Београду, Интердисциплинарне докторске студије - програм Дигитална уметност Београд, Србија

<sup>2</sup>Универзитет у Нишу, Факултет уметности, Ниш, Србија

### Увод

Историјски гледано, спорт и уметност се одувек међусобно прожимају, оплемењују тело и душу доводећи их до савршенства. Спорт, у свим својим појавним облицима, био је неизоставни елемент не само у процесу стварања уметничких дела, већ и као део свакодневних активности уметника. Без обзира колико, на први поглед, били различити, они имају много заједничких именитеља. Када би упоредили креативни, односно тренажни процес појединца, била би примећена изузетна блискост при постављању „проблема“, у начину долажења до задовољавајућег резултата, као и осећају (не)задовољства уколико се (не)достигне одговарајући резултат. Оно што и уметници и спортисти имају заједничко јесте, управо, могућност креирања најразличитијих метода помоћу којих ће решавати одређени проблем, као и могућност да већ постављени резултат оплемене током тог процеса. Ипак, пут којим и једни и други корачају није једноставан. Када се ради о јавном наступу (извођењу, изложби итд.), обе групе имају притисак који друштво намеће и који може и те како бити контрапродуктиван. На основу својих убеђења, али и на основу реакције публике, спортисти и уметници добијају осећај (не)задовољства, па тако њихов циљ бива или постигнут или промашен. Коначни преображај појединца који се односи на мишљење, жеље, ставове и идеје у тренутку када је тај циљ (не)остварен, окосница је пројекта и разлог зашто се пројекат назива „Метаморфозе“. Како би, у визуелном смислу, на најбољи могући начин био приказан проблем који је и те како присутан у горепоменутом областима, употребљен је плес, односно покрети које плесач изводи током своје тачке. Разлог томе јесте велики и непредвидиви распон покрета, могућност импровизације, као и изузетна могућност модификације положаја људског тела. Анализа покрета (који долази након изузетног тренажног процеса појединца) приказана кроз овај уметнички пројекат има задатак да прикаже трновит пут плесача који води ка достизању жељеног циља. С друге стране, и сам пројекат представља процес који је проживљен од стране аутора како би се дошло до задовољавајућег резултата. Инспирација је пронађена у радовима уметника, њиховим односом према људском телу и различитим модификацијама покрета, као и безбројним покушајима да се идеја коју креативци стварају претвори у уметничко дело. Анализом истраживања базираних на сличним активностима уочених и у уметности и у спорту, настао је пројекат „Метаморфозе: уметност покрета“.

Почев од најранијих пећинских цртежа животиња тог доба, па до комплексних стробоскопских фотографија и саме појаве филма, покрет (односно записивање покрета) је одувек био инспирација људима најразличитијих периода. У уметности је тежња ка „замрзавању“ покрета изузетно била изражена,



а такви радови постајали су предмет дивљења. Међутим, осим статичних покрета на сликама и цртежима, уметници-истраживачи су отишли корак даље – кретање више није било само хватање тренутка, већ цео један покрет који је актер на уметничком делу извршавао. Покушавајући да кретање учини што реалистичнијим, човек је мултиплицирао елементе и правио одређено растојање између њих. У свом раду, Катинг (енг. Cutting, 2002) даје изванредне примере ефеката кретања примењених на уметничким делима који несумњиво подсећају на цртеже настале помоћу стробоскопа, оптичког уређаја који има задатак стварања илузије кретања статичних цртежа механичким померањем. Један од примера које наводи јесте приказ животиње у покрету из пећине Шове у Фанцуској, 32 000 п.н.е., при чему наводи да постоје назнаке намерне стробоскопске манипулације, упркос чињеници да је прецртавање већ постојећих цртежа у том периоду и те како било присутно (Слика 1).



Слика 1. Приказ животиње (детал), пећина Шове (32 000 п.н.е.)

[https://www.archaeology.wiki/wp-content/uploads/2012/06/chauvetbison\\_new1.jpg](https://www.archaeology.wiki/wp-content/uploads/2012/06/chauvetbison_new1.jpg)

Такође, један од примера које Катинг наводи јесте слика „Nude Descending a Staircase No 2“ која припада уметнику Марселу Дишану (фр. Marcel Duchamp). Своју инспирацију Дишан је пронашао у невероватним достигнућима Едварда Мајбриџа (енг. Eadweard Muybridge) и Етјен Жул-Мареја (фр. Étienne-Jules Marey) који су увели новине највише у домену фотографије, покушавајући да ухвате кретање објеката, животиња и људи (Слика 2).



Слика 2. Nude Descending a Staircase No 2, Марсел Дишан, 1912. године  
<https://philamuseum.org/collection/object/51449>

Иако званично не припада уметницима, Харолд Еџертон (енг. Harold Edgerton) остаће упамћен по својим несвакидашњим фотографијама. Наиме, користећи електронски стробоскоп, успео је непогрешивом прецизношћу микросекунде неког кретања да замрзне на фотографији. Оно по чему ће остати упамћен су фотографије метка који пролази кроз јабуку, затим капи распршеног млека или фотографије Боби Џоунса (енг. Bobby Jones) који замахује палицом за голф (Слика 3).



Слика 3. Bobby Jones Swing Golf Club, Харолд Еџертон, 1938. године  
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/281789>

На послетку, најновија технолошка достигнућа омогућила су развој најразличитијих метода којима се може „ухватити“ покрет. Напредне технологије омогућиле су и развој интерактивних инсталација, које имају могућност детекције људског тела и његовог претварања у до сада невиђене визуелне интервенције. Један од таквих примера може се видети на раду Крис Милка (енг. Chris Milk) „The Treachery of Sanctuary“ који на изузетан начин приказује живот – од рођења до смрти и преображења (Слика 4).





Слика 4. The Treachery of Sanctuary, Крис Милк, 2012. године  
<http://milk.co/treachery.html>

Циљ уметничког пројекта заснива се на указивању значаја сагледавања свих аспеката креативног процеса појединца, те на важност подршке спортистима и уметницима у процесу постизања савршеног дела, као и промоцији коришћења нових технологија у циљу подстицања посматрача на креативно деловање у најразличитијим аспектима живота.

### **„Метаморфозе: уметност покрета“**

Уметнички пројекат „Метаморфозе: уметност покрета“ састоји се из два дела. Први је фокусиран на уочавању свих задатака које један плесач „мора“ задовољити током једног извођења. Оно што публика током извођења не примећује јесте процес који је претходио креирању задовољавајућег покрета. Проблематика првог дела наставља се и у другом, с тим што се сада посматрач, заједно са спортистом, налази у улози плесача и сам креира покрет, те бива упознат са комплексним процесом кроз који плесач свакодневно пролази, а његово дело (визуелни приказ кретања његовог тела) може бити подложно критици осталих посматрача.

У првом делу пројекта „записивање“ покрета извршено је путем камере, при чему је плесач изводио плесне покрете који су снимљени. Од комплетног броја уснимљених покушаја одабрано је пет, а даљом компјутерском обрадом добијено је пет статичних фотографија и пет видео радова који имају „стробоскопски“ ефекат.

У другом делу пројекта покрет се бележио помоћу сензора „Кинект“, а затим у реалном времену је био визуелно модификован помоћу компјутерског софтвера „3-Вектор“ и даље послат пројектору. Пројектор је, приказујући измењен покрет на зиду, публици пружао могућност истовременог сагледавања „реалног“ и „стробоскопског“ покрета.

**Део први.** „Део први“ базиран је на презентовању свих аспеката извођења покрета коју спортиста-плесач прави у једном процесу, при чему термин „процес“ обухвата и тренажни и процес који се односи на сам тренутак извођења тачке пред публиком. Уколико се крене од чињенице да „лепота покрета“ не зависи нужно од једног момента у коме извођач креира своју тачку пред публиком, већ од количине уложеног времена у учењу (и понављању) истог од стране спортисте, као и могућим импровизацијама које плесач чини у току самог извођења (било у тренуцима вежбе или самог јавног наступа), закључак је да се овакав комплексан процес (па и сам покрет) не може приказати само у оквирима резултирајућег

извођења, те да захтева далеко дубље промишљање и истраживање. Са друге стране, када се и говори о покрету и плесу у сфери јавних извођења, његова лепота исказана је само тренутним општим утиском посматрача, при чему се не узимају у обзир покрети настали између почетног и крајњег покрета. Претпоставка је да су у овом случају изузети спортисти и судије који и те како добро праве разлике у извођењима истих тачака, те и да се ова констатација најчешће односи на публику која ужива у покрету који у датом моменту перципира. Међутим, кретање извођача у току креирања покрета, разложено на појединачне слике, може дати комплетан утисак о његовој комплексности (па самим тим и „скривеној лепоти“) коју један, наизглед, једноставан покрет са собом носи. Наравно, није оспорена чињеница да „лепота“ покрета не зависи нужно од његове комплексности, већ да разлагањем на микрокомпоненте извођачког чина, посматрачи могу другачије перципирати тај исти покрет и добити додатне информације које претходно нису имали прилике да „голим оком“ учоче. Подучени идејом да друштво свакодневно захтева да креативни процес (било у тренажном процесу (код спортиста), било у процесу учења и усавршавања (у домену уметности)) сублимирамо и прикажемо у што краћем временском року, а истовремено се фокусирајући искључиво на резултат тог процеса, креативци и спортисти при приказивању својих „дела“ постају приморани да о животном позиву размишљају искључиво у суперлативу, надајући се да ће њихов креативни продукт бити добро прихваћен. Тако, живот под константим притиском постаје тескобан, а најбољи резултати увек недостижни. Сати вежбања и креирања постају све дужи, а лепота тог процеса незанимљива и одбојна. Поставља се питање шта се дешава када дође до засићења тела и духа – да ли је потребно одбацити сав труд или наставити даље? Да ли је довољно бити првак у плесу једне године или наставити са такмичењима док тело не откаже? Да ли је покрет који је окарактерисан као добар/лош добио тај епитет захваљујући тренутку или општем утиску појединца? Да ли је, на крају, фактор лепоте извођења покрета константан или се мења кроз време? Ова питања се свакако могу применити и у уметничким дисциплинама.

Један од могућих одговора на горепоменута питања дат је кроз први део пројекта који има задатак да посматрачима укаже на постојање комплексности процеса који претходе „савршеном“ покрету, као и на све успоне и падове које извођач током тог процеса проживљава, „хуманизујући“ притом извођача и постављајући га у ред „обичних“ људи који, природно, имају своје успоне и падове. У овом случају се указује на чињеницу да публика током дугогодишњих извођења, извођачу придодaje епитете „савршеног“, који, по правилу, не може погрешити и који може у тренутку извести и најкомпликованије покрете. Слична проблематика уочљива је и у излагачким активностима уметника, где се од појединаца очекује да поседује изванредне радове, а свака негативна критика сав његов дугогодишњи рад негира, стављајући га у ред „недовољно добрих“. Сваки следећи потез вуче са собом, управо, такве критике, па је појединцу задат дупло тежи задатак – дати дупло више од свог максимума. Таквим ставом креативни процес, па и сам покрет не добија на свом максимуму, већ притиска извођача и деморалише га.

Први део пројекта се састоји из два дела: први, који представља покрет „замрзнут“ у времену и видљив публици (приказан на папиру); и други, који се може видети искључиво помоћу паметних телефона. Први „статични“ део резултат је компјутерске манипулације видеа у коме плесач-извођач креира покрет, при чему се добија визуал (фотографија) налик покретима насталим помоћу стробоскопа. Добијени резултат припојен је фотографијама (4) насталим извођењем још

четири различите вежбе, при чему је добијена трака на којој се налази извођач у пет различитих покрета. У идејном смислу, овакав приказ покрета има задатак да покаже ону „видљиву“ страну извођачког процеса, тј. увежбани покрет допадљив публици (Слика 5).



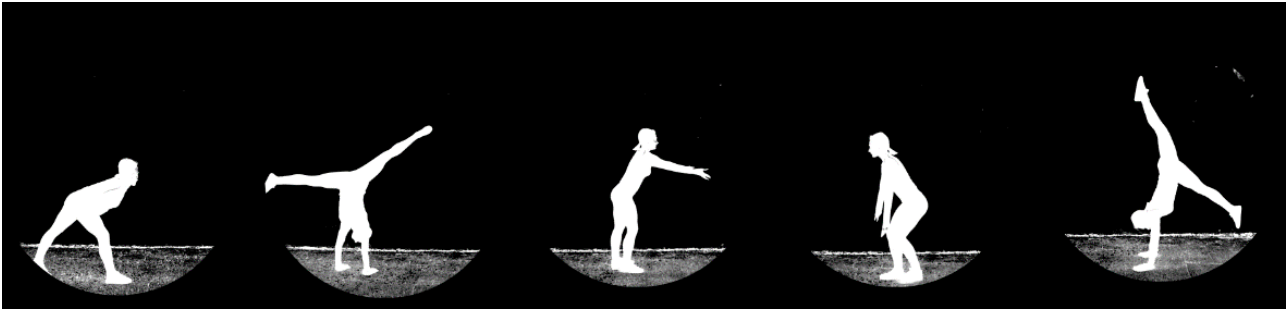
Слика 5. Статичне стробоскопске фотографије играча

Идентични покрети у виду видео радова који се бесконачно понављају постављени су унутар апликације за проширену реалност (енг. Augmented Reality) и приказују „другу страну медаље“ – која није видљива „голим оком“ и која представља упорност и истрајност плесача ка усавршавању приложеног покрета (Слика 6). Проширена реалност представља концепт који омогућава дигиталним садржајима приказивање у времену које протиче паралелно са реалним временом, при чему садржаји путем мобилних уређаја „урањају“ у реални простор. Прву јасну дефиницију проширене реалности дао је Роланд Азума (енг. Azuma, 1997) у свом раду „A Survey of Augmented Reality“, где је проширеној реалности доделио три карактеристике: комбинација реалног и виртуелног, интерактивност у реалном времену и вршење 3D регистровања дигиталних података.



Слика 6. Приказ апликације проширене реалности

Интересантан моменат овог дела пројекта је интервенција (заинтересованост) посматрача да допре до „суштине“ и уочи све „грешке“ и покушаје које плесач прави у процесу вежбе. Та интервенција исказана је акцијом посматрача да искористи свој телефон и, скенирањем статичних „стробоскопских“ фотографија, добије могућност да одгледа процес вежбе (Слика 7).

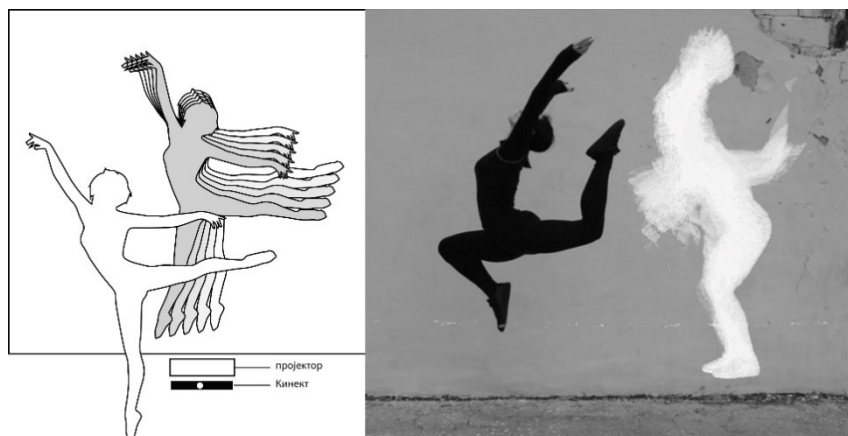


Слика 7. Покретни пандани

Суочен са процесом који је једно људско биће изводило током одређеног временског периода, посматрач има задатак да преиспита ставове о процесу учења и савладавања различитих вештина које се не односе само на плесаче (при чему осећај задовољства док их посматра прикрива идеју о њиховој изузетној посвећености датој вежби током тренажног процеса, па самим тим и успонима и падовима), већ и на све људе који се баве различитим спортским и уметничким дисциплинама. На крају, посматрач има задатак да све „нелогичности“ које се десе током извођења (и које се олако окарактеришу као негативне) дубље сагледа и да им нови смисао. Уметност покрета не огледа се у финалним извођењима, већ у комплетном процесу плесача.

**Део други.** Како би посматрач јасније доживео развој једног покрета (било да се ради о покрету који изводи плесач или сам посматрач) и увидео комплексност коју је људско тело у стању да у једном изузетно кратком временском року изведе, претходни концепт постављен је тако да се процес извођења покрета (вежбе) дешава у реалном времену, док се „стробоскопски резултати“ нижу једни за другим и брзо нестају.

Тако, добија се креирање „живе“ слике (анимације) настале скенирањем тела у покрету. Таква слика пројектује све међу-покрете које тело прави у једном временском интервалу, приказујући све микроелементе које људско око не примећује. Као и на „стробоскопским“ фотографијама, посматрачи бивају упознати са комплетним процесом, али и свим покретима који настају пре и после самог извођења покрета, чинећи тако и те промене саставним делом покрета (Слика 8).

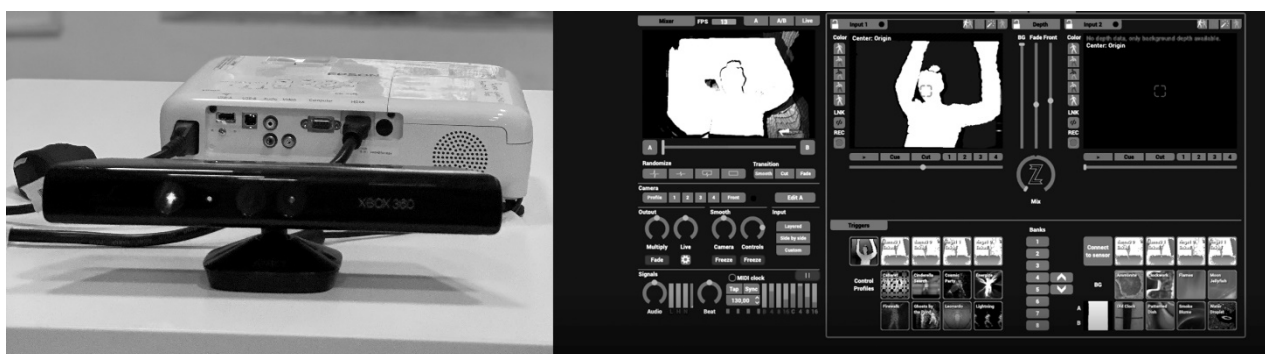


Слика 8. Шематски приказ кретања плесача и његове „стробоскопске“ анимације на зиду (лево); приказ играча и могуће пројекције на зиду (десно)



Како би „Део други“ пројекта био изводљив, коришћени су различити уређаји за приказивање слике: уређај „Кинект“ (енг. Kinect) и софтвер „3-Вектор“ (енг. Z Vector). „Кинект“ је уређај и сензор за детекцију покрета који има задатак детектовања теће димензије, односно дубине простора. Садржи инфрацрвени (енг. IR) пројектор, РГБ (енг. RGB) камеру и инфрацрвену (енг. IR) дубинску камеру. Дубинска камера омогућава мерење удаљености сваке тачке до сензора, а паралелно са њим инфрацрвени пројектор емитује инфрацрвено светло које је за људско око невидљиво. Да би „Кинект“ препознао људско тело сваки зглоб је представљен 3Д координатама X, Y и Z. „Кинект“ препознаје природно људско кретање, те посматрач својим кретањем изазива промену на уметничком делу и самим тим чини да уметничко дело постане интерактивно. „3-Вектор“ је софтвер који 3Д податке из „Кинекта“ употпуњава и мења - додаје ефекте и филтере у виду текстура и линија који се могу модификовати по жељи аутора. Како би се створило потпуно јединство између посматрача и рада, поред „Кинекта“ и софтверског програма „3-Вектор“, коришћен је пројектор као преносник виртуелног живота.

Уређај „Кинект“ имао је задатак детектовања људског тела и његовог покрета; пројектора који је слику слао на зид (или равну површину), при чему су посматрачи могли да у реалном времену виде визуализовану представу покрета; док је софтвером „3-Вектор“ био дефинисан сам изглед пројекције која се на зиду приказивала (Слика 9).



Слика 9. (лево) „Кинект“ и пројектор; (десно) интерфејс софтвера „3-Вектор“

Циљ овог дела пројекта је да укаже на кратко временско трајање покрета кога плесач изводи, као и на чињеницу непоновљивости једног, наизглед, истог покрета. Резултат понављајућег покрета неће дати идентичну „живу“ слику на зиду на коме се пројектује покрет. Живот пројектоване слике (односно, анимације) сада искључиво зависи од оног ко ту слику и креира. Било да се ради о плесачу или посматрачу, обоје имају задатак да свој покрет доживе на потпуно другачији начин, придајући и најмањим променама тела при извођењу и те како велики значај.

Уметнички пројекат има задатак да прикаже и информише све уживаоце плеса о значају комплексности извођења најразличитијих покрета, као и о невероватној снази и истрајности извођача у тренажном процесу који пролазе да би створили „савршени“ покрет. Такође, „Метаморфозе“ покушавају да одговоре на различита питања које плесачи (и њима сродни уметници) постављају током свог процеса усавршавања, опомињујући их да је лепота стваралачког процеса управо оно што их чини различитим и јединственим, а да успони и падови (какве год они природе били) – метаморфозе – јесу оно што их одређује. Савршенство

се достиже познавањем свих аспеката људског бића и прихватањем да су сви, на послетку, јединствени.

### Закључак

Приложени пројекат активног је типа и истраживање које је спроведено представља полазишну тачку за даљи рад аутора. Свевременост пројекта огледа се у могућности постављања пројекта у било ком тренутку и на месту које аутори, али и заинтересовани појединци могу одабрати. Покрет у овом пројекту општег је типа и може се применити и даље анализирати у зависности од одређене ситуације у којој се и плесач и публика налазе. Резултати досадашњег истраживања, у визуелном смислу, показали су велику разноврсност у комбинацији покрета коју изводи публика (у Другом делу пројекта), као и заинтересованост публике у сагледавању комплетног тренажног/креативног процеса појединца, те одсуство давања коначног суда о финалном извођењу покрета плесача без детаљне анализе истог.

### Литература

- Azuma, R. (1997). *A Survey of Augmented Reality*. Преузето са: <https://www.cs.unc.edu/~azuma/ARpresence.pdf>
- Chauvet cave. (n.d.). Chauvet, France. Преузето 03. маја 2021. [https://www.archaeology.wiki/wp-content/uploads/2012/06/chauvetbison\\_new1.jpg](https://www.archaeology.wiki/wp-content/uploads/2012/06/chauvetbison_new1.jpg)
- Cutting, J. E. (2002). Representing Motion in a Static Image: Constraints and Parallels in Art, Science, and Popular Culture. *Perception*. Преузето са [https://www.researchgate.net/publication/11036266\\_Representing\\_Motion\\_in\\_a\\_Static\\_Image\\_Constraints\\_and\\_Parallels\\_in\\_Art\\_Science\\_and\\_Popular\\_Culture](https://www.researchgate.net/publication/11036266_Representing_Motion_in_a_Static_Image_Constraints_and_Parallels_in_Art_Science_and_Popular_Culture)
- Duchamp, M. (1912). *Nude Descending a Staircase (No. 2)*, Philadelphia Museum of Art, USA. Преузето 03. маја 2021, са <https://philamuseum.org/collection/object/51449>
- Edgerton, H. (1938). *Bobby Jones Swing Golf Club* [фотографија], The Met collection, The Metropolitan Museum of Art, New York, USA. Преузето 03. маја 2021, са <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/281789>
- Milk, Chris. (n.d.). *The Treachery of Sanctuary*. Преузето 11. јуна 2021, са <http://milk.co/treachery.html>
- Z Vector: The depth camera visualization tool. (n.d.). *Z Vector-The depth camera visualization tool*. Преузето 03. маја 2021. са <https://z-vector.com/>

# ПОЛ ДЕНС – ТРАДИЦИЈА, СЕНЗУАЛНИ ПЛЕС, АКРОБАТИКА, СПОРТ

Ана ШПАРОВИЋ

Пол денс академија, Београд, Србија

## Увод

Пол денс представља плесну вештину, коју је могуће посматрати кроз трацију, плесни садржај, акробати и спорт. Наиме, његова савременија историја наводи на помисао о пол денсу као плесу и традицији, а његов развој и појава такмичења, резултата и правила га засигурно стављају у још једну спортску грану, која се не може посматрати искључиво као спорт. Као релативно млад спорт, оснивачи Међународне федерације пол-спорта (енг. International Pole Sports Federation - IPSF) се труде да пол денс представе у потпуности као спорт, те га и не називају пол денсом, већ пол-спортом.

Ипак, учесници у овој активности препознају уметничку страну пол денса и настоје да ту страну овог спорта истакну и даље унапреде. Да ли је нешто и даље уметност ако се сведе под одређене законе, бодовне скале, ограничења, иако се изводи уз музику и наводи гледаоце да са дивљењем подржавају све што уметник, или можда спортиста изведе, је питање на које ће се дуго трагати за одговором. Сходно наведеном, циљ рада је да представи пол денс као спорт, али и као уметност.

## Пол денс као плес

Археолошки докази за рани плес представљају слике старе 9000 година у Индији у склоништима Бхимбетке и слике у египатским гробницама, које приказују фигуре које плешу, а датирају још из 3300 године пре ове ере. Претпоставља се да је пре изума писаних језика, плес био важан део усмених метода преношења прича с колена на колена. Сматра се да је употреба плеса у ритуалима лечења (као што се данас примењује у многим савременим „примитивним“ културама, од бразилске прашуме до пустиње Калахари) још један рани фактор у друштвеном развоју плеса. (Griffiths, 2016)

Ако би и било потребе дефинисати плес, може се рећи, да је плес моћно средство изражавања и често је „пар“ с музиком, представљајући целину која употпуњује слику. Ипак, кретање ван оквира унапред договорених корака и ритмова, уз музику која је другима нечујна, је нешто што се такође може назвати плесом изван плеса. Оно чиме се сви служе, свесно или не, стидљиво или сигурно, из потребе да „пусте“ енергију да протече другачијим путевима осим оних устаљених. Плес изван плеса. Тако Исидора Данкан наводи: „Проучавајте кретање земље, биљака, дрвећа, животиња, кретање ветрова и таласа, а онда проучите кретање детета. Приметићете да сва природна кретања „сарађују“ у хармоничној изражајности. То је истина и током првих година живота човека, али касније спољним утицајима образовања и васпитања дете изгуби своју спонтаност у животу и своју моћ да се изрази кроз покрет.“

## Историја пол денса у свету

Малакамб се сматра зачетником пол денса у свету. Први забележени подаци датирају још из 12. века, који говоре у прилог постању овог спорта. Реч Малакамб је настала од две речи „мала“ што значи гимнастичар / рвач и „кхамб“ што значи „шипка“. У буквалном преводу би Малакамб могао да се тумачи као гимнастика на шипци. Овим традиционалним индијским спортом су могли да се баве само мушкарци и то најчешће рвачи, који су на тај начин унапређивали своју снагу, брзину, концентрацију, окретност и покретљивост. На простору Индије данас постоје и такмичења у малакамбу, а такмичари треба да прикажу три врсте малакамба: вишења, конопац и статични малакамб. Дозвољено је такмичење за дечаке већ од 12 година и за мушкарце већ од 17 па навише и могу се такмичити појединачно или групно. Женама није било дозвољено да учествују у овом спорту. Верује се да је женама учествовање било забрањено, јер се вештине изводе са минималном одећом, због бољег трења и хватања шипке, односно дебла. Малакамб је постао државни спорт у Индији. (Muse, 2013)

Упоредо са малакамбом, у Кини се развија такозвани чајниз-пол. Овај спорт је акценат стављао на гимнастику и снагу, па је убрзо заживео и као циркуска представа. Постојање чајниз-пол датира такође из 12. века и њиме су се пре свега бавили циркусанти. Овај спорт је специфичан по томе, што се елементи изводе на две шипке висине од 3 до 9 метара. Обе су статичне и обложене су материјалом од гуме. Због великог трења, спортисти морају да носе одећу док изводе покрете, скокове, пењања и скакања на и са шипке. Као и у Индији, чајниз-пол је спорт намењен мушкарцима, а трикове које изводе су: пењања, скакања са шипке на шипку, клизања, растезања и задржавање положаја. Оно што је интересантно јесте да у овом спорту, након сваког показаног елемента, спортиста мора да поздрави судију, што на још један начин повезује гимнастику са пол денсом. Наступи у исто време могу имати од једног до више такмичара на шипкама. (Hall, 2015)

У Европи се у том периоду развијала другачија врста плеса, која је заправо представљала пагански обичај, а који се одвијао око шипке. За разлику од Индије и Кине, у Европи је овај плес био дозвољен и намењен само за девојке и жене. Име овог плеса је мејпол, што означава месец у години када се овај плес изводи, као и место окупљања. Овим плесом се славила плодност жена, тако што би се жене и девојке окупиле око шипке и правиле кругове око ње, држећи се за дуге траке које су биле причвршћене на врху. Образована су била два круга, мањи и већи. У мањем - унутрашњем кругу су биле девојке, а у спољном - већем су биле жене. Овај плес се брзо проширио Немачком, Енглеском и Шведском, где је постао плес у славу пролећа и учествовали су сви, без обзира на пол. (Cook, 2014)

Што се тиче Африке, нема много података о настанку пол денс спорта, али се појављивала шипка, односно дрво у форми справе око које се плеше. И овај пагански обичај је са собом носио обележје славља плодности жене, која је тек верена или удата. (Hall, 2015)

Пањат Пинанг је традиционална игра у Индонезији која је тамо пренета за време Холандске колонизације као вид забаве. У основи је ово пењачка игра која се изводи на венчањима. На врху дрвета су постављене награде за оног ко успе да се попне до врха. Ово је касније постао начин прослављања независности Индонезије. Игру су учинили занимљивијом, али и тежом за учеснике, тако што су дрво науљили. И у овој игри је само мушкарцима било дозвољено да учествују. (Randi, 2019)



## Модерна историја пол денса

Верује се да стриптиз датира из митова древних сумерских времена, када је виђена богиња љубави Инана како плеше и уклања један одевни предмет или накит, док је пролазила поред сваке од седам капија на путу да је пронађе љубавник, Дамоуза. Временом је овај облик извођења утицао на друге егзотичне плесне жанрове, укључујући древну блискоисточну уметничку форму трбушног плеса, латино инспирисане плесове (попут танга и румбе) и париски Мулен Руж. (Robin, 2015)

Међутим, сам плес на шипци прво је повезан са групом плесача познатих као плесачи „Хучи Кучи“. Група је настала током америчке депресије двадесетих година прошлог века, када су плесачи на путујућим сајмовима, користили сугестиван плес. Наиме, оби су плесали око шипке која је држала шатор подигнутим, како би забавили присутне у циркусу. Тај сугестивни плес карактерисали су покрети и кретање у куковима. (Muse, 2013)

Најранија забележена егзотична рутинска игра на шипци догодила се 1968, док је Бел Џанглес наступала у Магвамп Стрип Џоинту у Орегону, САД. Ова помага се из САД пренела у Канаду 1980-их. Млада Канађанка, Фавина Диетрич ангажована је као егзотична плесачица у једном од стриптиз клубова у Канади. Убрзо се нашла како спонтано подучава многе девојке са којима је радила. Оно што је започело као спонтано подучавање, прерасло је у часове за више сарадника. (Robin, 2015)

Након 15 година од првог извођења плеса на шипци, Диетрич 1995. почиње да обучава девојке које нису сриптизете овим плесом. Предавала је у сопственом студију до 2001. године и била је прва која је креирала и објавила видео са наставом и била је прва која је креирала и објавила видео са наставом за брзо растућу светску културу. На тај начин, утрла је пут објављивању видео касета, а касније и ДВД-а, као и кућних комплета за шипке.

Шеила Кејли 2000, овај вид вежбања назива пол-фитнесом, у жељи да привуче већи број корисника који би га примењивали као вид тренинга. Касније је отворила свој студио С-Фактор у Лос Анђелесу, у Калифорнији. Ово је помогло да плес на шипци привуче интерес шире јавности. Поред тога, отприлике у то време, популарност интернета и друштвених медија је расла. Плесачи на шипкама из целог света почели су међусобно да деле знање, подучавају и повезују се, помажући још већем броју људи да открију плес, било да га занима због кондиције или сопственог изражавања.

Бројна такмичења у плесу на шипци широм света почела су да се појављују 2005. попут Мис пол-денс УК, Мис пол-денс Аустралија и Светског првенства на шипци са седиштем у Холандији. Све више такмичења долази у центар пажње како године одмичу, као и пол-спорт организација и Међународно пол-првенство (eng. International Pole Championship).

Концепт плеса око шипке као спорта датира из 2006, након што је 2000. постао популарна форма фитнеса, а такмичења су почела да буду све посећенија. Такмичења су имала мало или нимало критеријума за бодовање или оцењивање, никакав начин да се доследно додељују бодови оним спортистима који су били технички и уметнички супериорни, а правила су се састојала од врло мало начина вођења о томе шта су судије јесу, а шта нису тражиле.

Кејти Коутс је спровела анкету 2006. да би видела шта спортисти мисле о томе да пол-денс постане олимпијски спорт. Преко 10.000 спортиста гласало је - за. Убрзо након тога, Тим Траутман из САД-а почео је да ради са Коутсовом

2008. у Међународној пол-спорт федерацији, а појам пол-спорт створен је трансформишући физичку активност на шипци у виду фитнеса, у међународно такмичење и спорт. Након тога, Тим Траутман и Кејти Коутс су 2009. године основали Међународну пол-спорт федерацију са циљем да уједине спортисте, тренере, судије и ентузијасте. (Coates, 2010)

Убрзо су почеле да се формирају националне федерације и организовани су такмичарски тимови. Прво светско првенство у пол-спорту одржано је 2012. са само 43 спортиста из 14 земаља, од којих су само петорица су били мушкарци. Следеће године, 2013, уведена је категорија младих, којих је у том тренутку било само 7. До средине 2011, процењено је да су 95% спортиста у пол-спорту биле девојчице и жене, те је због тога Међународна пол-спорт федерација инсистирала на побољшању равнотеже полова. Мушке јуниорске и почетничке категорије су се први пут појавиле 2017. што је помогло повећању учешћа мушкараца за више од 70%. Трилатерални споразум потписан је 2017. са Међународном гимнастичком федерацијом и Глобалном асоцијацијом за међународне спортске федерације, којим је омогућено чланство Међународне пол-спорт федерације у Глобалну асоцијацију за међународне спортске федерације.

### **Историја пол денса у Србији**

Американка Дениз је дошла у Србију у намери да у изнајмљеном стану држи тренинге на само једној шипци. То није заживело, чак ни када се пар њих одлучило да отвори клуб за себе. Убрзо након тога је Мирта Стојковић из Загреба, организовала групе за девојке, које су желеле да пробају плес на шипци. Овај плес је заправо више био базиран на покретима који се одвијају на поду и поред шипке, док би на шипци училе само основе. Из групе девојака коју је Мирта Стојковић тренирала, издвојиле су се Јелена Бокшан и Нела Иванковић, које ће убрзо постати инструкторке, а затим и оснивачи првог правога спортског пол денс клуба у Србији. За председника клуба је изабран Урош Ташин, док су Бокшан и Иванковић биле главни тренери. Од јуна 2013, клуб носи назив Спортски клуб Пол денс Академија и уједно је први регистрован клуб на територији Србије. Исте године се оснива и Српски спортски пол денс савез, који је омогућио приступање Међународној пол-спорт федерацији, организовање такмичења, груписање других потенцијалних клубова који се баве истим спортом.

Прво такмичење у Србији је организовано у децембру 2015. од стране Спортског клуба Пол денс Академија и носи назив Гранд Казино Пол-спорт опен чемпионшип. На такмичењу је било пријављено око 45 такмичара из тада свих клубова Србије (Београд, Нови Сад). Категорије такмичења су биле одређене у односу на: тежину елемената које извођач прикаже (почетни, средњи, напредни); пол (мушки, женски) и број извођача (појединачни и у пару). Такмичење су судили спортисти чије је име било на светском нивоу познато у овом спорту: Марион Крамп (Француска), Илка Бардозу (Мађарска), Олга Специа (Русија).

Упоредо са развојем пол спорта у Србији, оснивачи Савеза и првог спортског клуба су своје знање надограђивале присуствовањем на радионицама широм света, такмичењима на интернационалном нивоу где су освајале бројне медаље за Србију у категорији пол дублс из чега се изнедрило много нових инструктора.

Због развоја пол-спорта у Србији постојала је потреба за још једним такмичењем које се одржало у мају 2018. године. Овај пут је било пријављено

нешто више од 60 такмичара из осам клубова из Србије и Словеније. По први пут се на такмичењу појављује и клуб из Крагујевца, али и интернационални такмичари, где је једна такмичарка бранила боје заставе Русије. Друго такмичење носи назив Фи Пол спорт опен чемпионшип. Категорије на овом такмичењу биле су: тежина елемената које извођач прикаже (почетни, средњи, напредни, професионални); пол (мушки, женски) и број извођача (појединачни и у пару). Судије на овом такмичењу биле су опет из светског ранга у пол-спорту: Илка Бардозу (Мађарска), Димитри Федотов (Украјна), Николина Јуришић (Хрватска).

### Пол тиатар

Мишел Шими са сестром Меди Спаркл оснивају Пол-тиатар. Пол-тиатар је започео у Сиднеју, Аустралија, 2013. године. Све је почело тако што су две сестре биле одушевљене наступом двеју такмичарка, Чарли Хантер са својом изведбом баке на шипци која је била изузетно комична и Амбер Рау која је испричала нежну бајку својим наступом (Shimmy, 2018). Ове две изведбе су биле нешто ново у пол спорт наступима, али су и другачију причу причале. Једно је изазивало публику да се смеје, а друго да се разнежи. Све то је навело Шими и Спаркл да осмисле такмичење које раздваја стилове извођења по категоријама (Shimmy, 2018).

Поред потребе да се створи такмичење које ће подржати и уметничку страну спортиста у извођењу, стварала се потреба за развојем ове врсте „позоришта“ и због тога што су званична правила бивала све стриктнија по питању одеће коју спортисти смеју да носе на такмичењима, а сензуални стил плеса на шипци је био строго забрањен. Свесне чињенице да се много спортисткиња придружило пол денсу баш због могућности испољавања, или откривања, своје слободније и сензуалније стране, то их је додатно мотивисало да њихов план угледа светлост дана.

Њихова визија била је такмичење које је славило сензуалну страну плеса на шипци, али више од тога - такмичење које је уздигло овај начин плесања одржало га као уметничку форму каква јесте, једнаку савременом / лирском плесу на шипци. Желеле су такмичење које је све стилове плеса на шипци сматрало једнаким и достојним, такмичење које би фокус вратило на забаву и перформансе. Тако су Спаркл и Шими организовале такмичење са следећим категоријама: пол-арт, пол-комеди, пол-класик и пол-драма.

*Пол-арт.* Категорија пол арт је представа која укључује други плесни стил (на пример лирски, савремени, комерцијални, латино, балет итд.), да би се створила представа која је уметничког стила. Од такмичара се очекује да направе представу која демонстрира уметничку интерпретацију њихове теме кроз покрет, плес и музику на шипци. Наступ такмичара процењује се са становишта уметности, музикалности и сливености покрета.

*Пол-драма.* Категорија пол-драма је представа која причају причу. Очекује се да ће такмичари у својим наступима изградити јасну причу, где није довољно одабрати тему или мотив. Прича мора имати премису, развој и закључак. Ако не добијете јасну причу са резултатом, постићи ћете низак резултат или нула бодова у категорији „развој приче“.

*Пол-комеди.* Категорија пол-комеди је наступ који садрже хумористичке и комичне елементе. Такмичарима ће се оцењивати колико добро забављају и ангажују публику.

*Пол-класик.* Категорија пол-класик је наступ који приказују лепоту и уметност сензуалног стила пол денса и стриптиза. Такмичари морају носити штикле најмање 1 минут током свог наступа, и да уклоне бар један део свог костима.

Данас је пол-тиатар је распроатеањен у преко 25 земаља света, а имајући у виду ту чињеницу Спаркл наводи: „Одувек сам веровала да је плес на шипци уметничка форма и да без обзира јесте ли комичар на шипци, уметник на шипци, пол глумац драмских дела или вриштаво класично обучена плесачица на шипци - ваша уметност је вредна признања и вредна велике, лепе позорнице.“ ( Shimmy, 2018)

### Пол денс правила и категорије

Како би такмичење било што узбудљивије, али и што је могуће више правично, Међународна пол-спорт федерација је направила поделе према узрасту, спортском стажу, претходним наступима и нивоу утренираности. Тако су према спортском стажу такмичари подељени на: аматерску (никада раније нису такмичили у пол денсу), професионална (такмичари са искуством на такмичењима и који се баве тренерским послом и наступима), елитна (такмичари који су освајали медаље на претходним такмичењима.) У пол денсу такмичари могу наступати у категоријама приказаних у Табели 1.

Табела 1. Категорије у пол денсу

сениори мушкарци	парови почетници
мастер 50+ жене и мушкарци	парови јуниор
мастер 40+ жене и мушкарци	млади парови**
јуниори девојчице и дечаци	парови сениори (мушкарци / мушкарци) ***
почетнице девојчице и дечаци*	парови сениори (жене / мушкарци) ***
млађи почетници*	парови сениори (жене / жене) ***
	пара пол ****

\*Категорије почетника: Спортисти од 6 до 9 година морају да се такмиче на аматерском нивоу као млађи почетници. Спортисти узраста од 10 до 14 година могу се такмичити на аматерском или елитном нивоу као спортисти почетници. Деветогодишњи спортиста може се такмичити на почетничком елитном нивоу на регионалним и националним такмичењима само ако ће првог дана светског првенства имати 10 година. \*\*Млади парови су мешовите старосне категорије за спортисте узраста од 10 до 17 година. \*\*\*Парови сениори су за спортисте старије од 18 година првог дана светског првенства.

Узраст за сваку категорију одређује се узрастом спортисте на крају такмичарске године, а првог дана светског првенства у пол спорту на:

- млађи почетници: узраст од 6 до 9 година
- почетници: узраст од 10 до 14 година
- јуниори: узраст од 15 до 17 година
- сениори: узраст од 18 до 39 година
- мастер 40+: од узраст 40 до 49 година
- мастер 50+: 50 и више година
- парови: примењују се правила за почетнике, јуниоре и сениоре
- мешовите старосне групе важи минимална старост за елитне спортисте.

## Дисциплине пол-спорта

Пол-спорт је водећа дисциплина Међународна пол-спорт федерација, која претендује да буде олимпијска дисциплина. Настала је у складу са правилима Глобалне асоцијације за међународне спортске федерације и критеријумима Међународног олимпијског комитета. Са више од 3000 спортиста широм света који се такмиче у регионалним, националним и отвореним објектима сваке године и експоненцијално се шири у смислу такмичара, земаља, континената и навијача, овај спорт кулминира сваке године на Светском првенству, на којем се елитни спортисти из целог света такмиче за златна одличја и титулу светског шампиона у пол спорту у категоријама узраста од 10 до 65 година, и категоријама које укључују мушкарце, жене и парове, јуниоре, новајлије, мастерсе и пара-пол.

Ова водећа дисциплина укључује уметничке елементе, али се у већој мери заснива на атлетицизму и техничким елементима, и оцењена је према оригиналном Кодексу бодова у складу са осталим олимпијским стандардним спортовима, као што су гимнастика, роњење и клизање. Правила за такмичења обухватају још и: време извођења, изглед костима, изглед косе и шминку, хват, бину и изглед шипке.

Такмичари у оквиру пол-спорта наступају у следећим дисциплинама: ултра-пол, урбан-пол, артистички-пол и пара-пол.

*Ултра-пол.* Ова дисциплина је настала да подстакне иновације, охрабри креативност, подигне слободу изражавања и врхунски атлетизам, како би привукао најрадикалније и најиновативније спортисте до сада. Оцењујући према правилима слободног стила, ултра-пол је ултимативна „битка“ триковима која омогућава спортисти да победи остале такмичаре у рунадама својим триковима.

*Урбан-пол.* Основна карактеристика ове дисциплине је вежбање на отвореном, доносећи узбудљиву димензију на шипци. Тренутно је у фази развоја због сложене природе опреме.

*Пара-пол.* Дисциплина пол-спорта која омогућава особама са различитим инвалидитетима да учествују у такмичењу. Као и у осталим спортским гранама, тако су и у пол-спорту такмичари подељени у категорије сходно свом инвалидитету. Прво светско такмичење у овој дисциплини одржано је на Светском првенству 2018. у Шпанији.

*Артистички-пол.* У овој дисциплини доминантан је уметнички израз пол-спорта. Основа дисциплине је креативност и слобода изражавања са већим нагласком на уметничку интерпретацију. Наступ такмичара оцењује се према новим правилима Фристајл пол-сиријес, који не укључују Кодекс бодова, већ се више ослањају на уметност, кореографију и музикалност.

Уметнички систем оцењивања Међународне пол-спорт федерације подељен је на четири дела, и то на: кореографију, степен тежине, извођење и приказ. Коначни резултат је комбинација сва четири дела, док такмичар са највише освојених поена биће победник. Минимални укупан резултат који такмичар може остварити је нула, а највиши резултат је 100. Од укупне оцене 40 поена се односи на тежину елемената и њихово извођење, а до 60 поена за целокупну изведбу. Нема обавезних елемената, док је вештине извођења значајнија у односу на техничке вештине. Све судије Међународне пол-спорт федерације су оспособљене за систем уметничког бодовања, међутим, због природе уметничког перформанса субјективност не може бити потпуно елиминисана.



Приликом оцењивања кореографског дела наступа, за који се може доделити највише 40 поена, судије процењују: визуелну ефективност, креативне комбинације, креативну интерпретацију, сливеност покрета, музичку интерпретација, причање прича, тему и оригиналност. У кореографији судије ће тражити кореографију која се изводи са лакоћом и грациозношћу, креативно на шипци и ван ње.

За процену извођења, које се може оценити са највише 20 поена, судије процењују: издржљивост и контролу покрета, равнотежу елемената, техничку вештину и трикови, линије тела и његово постављање. Процена приказа оцењује се са становишта: аутентичности, енергије, рутине без напора, сталожености и самопоуздања. За процену приказа се може доделити највише 20 бодова. Судије ће тражити перформанс са високим нивоом самопоуздања, који привлачи публику и судије у наступ. Такмичар мора бити у стању да одржи висок ниво енергије током свог извођења, без обзира на то колико је брза или спора музика.

Преосталих 20 поена судије додељују за целокупно извођење, оцењујући инспиративност, утицај и памтљивост. Судије ће тражити наступ која оставља трајни утисак и / или је на неки начин инспиративан.

Категорије у пол-спорту су: аматерски, полупрофесионални и професионални, док су узрасне категорије: јуниори (од 14 до 17 година); старији мушкарци и жене (од 18 до 39 година), мастери мушкарци и жене 40+ (40 година и више) и парови 18+ (18 година и више).

## Закључак

Докле год се спортиста осећа као да ствара уметничко дело и докле год гледаоци виде извођења на такав начин, засигурно је да ће пол денс бити још једна од спортских грана која појачава спону уметности и спорта. Ако у неким тренуцима изостане оно спортско, пол денс ће увек имати своју уметничку, акробатску и сензуалну страну, па и без званичних резултата. С друге стране, уколико се правила толико унапреде, као у неким другим спортским гранама, може се очекивати да спортиста започне борбу за што бољи пласман, остављајући иза себе ужитак какав плес са собом носи.

## Литература

- Classification Model Rules for Para Sports, January 2017- IPC International. Преузето 12. маја 2021. са [www.paralympic.org/classification](http://www.paralympic.org/classification)
- Coates, K. (2010.) *The History of Pole Sports*. Преузето 10. маја 2021. са <http://www.polesports.org/about-us/history-of-pole-sports/>
- Cook, M. (2014. октобар 22), 'Cultural dance - European cultural dance', *Te Ara - the Encyclopedia of New Zealand*. Преузето 6. маја 2021. са <http://www.TeAra.govt.nz/en/photograph/44733/english-maypole-dance>
- Griffiths, E. (2016. септембар 29) *The History Of Pole Dancing, A Rising Fitness Trend*. Преузето 10. маја 2021. са <https://theculturetrip.com/pacific/australia/articles/the-history-of-pole-dancing-a-rising-fitness-trend/>
- Hall, D. (2015. септембар 05) *The origin and history of pole dancing*. Преузето 6. маја 2021. са <https://polepedia.com/origin-history-pole-dancing/>
- ISPF (2018.) *Code of points*. Преузето 3. маја 2021. са [www.polesports.org](http://www.polesports.org)
- Muse, G. (2013. јануар 16) *From Pole to Pole: The History of Pole Dancing and Fitness*. Преузето 5. маја 2021. са <https://graecomuse.wordpress.com/2012/06/23/from-pole-to-pole-the-history-of-pole->

dancing-and-fitness/

Randi, D. (2019. август 15) *Wali Kota Langsa Imbau Warganya Tidak Gelar Lomba Panjat Pinang*. Преузето 10. маја 2021. са <https://www.kanalaceh.com/2019/08/15/wali-kota-langsa-imbau-warganya-tidak-gelar-lomba-panjat-pinang/>

Robin, S. (2015, мај 20) *Iggle Fitness: A history of pole dancing*. Преузето 5. маја 2021. са <https://geekgirlpenpals.com/iggle-fitness-a-history-of-pole-dancing/>

Shimmy, M. (2018. јун 14) *The History of Pole Theatre*. Преузето 12. маја 2021. са <https://www.poledanceacademy.com.au/post/2018/06/14/the-history-of-pole-theatre>

Pole Theatre Sydney <https://www.poletheatresydney.com/>

## ХИПЕРСЕКСУАЛИЗАЦИЈА ДЕЦЕ У ПЛЕСУ

Весна БАНОВЧАНИН

Плесна школа „The Colors of Dance“, Београд, Србија

*„Како су секс, сексуалност и сексуализација стекли последњих година такав статус, да су мера по којој се вреднује женски пол? Иако то ни у ком случају није нова појава, нешто је другачије у начину на који се данас јавља и како утиче на све млађе девојке“*  
(Reist, 2010).

### Увод

Данас је свет засићен са више сексуализованих слика него у било ком другом тренутку наше савремене историје. Иза сваке од ових слика крије се порука о очекивањима, вредностима и идеалима. Жене се поштују - и награђују - због својих физичких својстава, а девојчице и дечаки су под притиском да опонашају поларизоване родне стереотипе из све млађег и млађег узраста.

Здрава сексуалност је важна компонента и физичког и менталног здравља. Када се заснива на међусобном поштовању између сагласних партнера, секс подстиче интимност, везу и заједничко задовољство (Satcher, 2001). С друге стране, сексуализација је наметање сексуалности одраслих деци и младима, пре него што су способни да се носе са тим, ментално, емоционално или физички.

Још пре тридесет година започета су истраживања која су утврдила да музички канали и видео записи у свим жанровима сексуализују и објективизирају жене (Seidman, 1992; Andsager & Roe, 1999). Жене се често приказују у изазовној и разоткривајућој одећи, и приказују се у стању сексуалне спремности. С друге стране, мушкарци су приказани као хипер-мачо и сексуално доминантни. Иако се последњих година све више обраћа пажња на тему сексуализације у музичким садржајима, савремени тренд у музици позива на већу будност. Наиме, важна веза између сексуалних музичких текстова и њиховог утицаја на обликовање раних сексуалних активности младих је да, узрочност није повезана само са сексуалним садржајем текстова, већ и са њиховом понижавајућом природом (Martino et al 2006).

Када су девојке одевене да личе на одрасле жене, одрасли посматрачи могу да пројектују своје мотиве и жеље одраслих на њих. Сlike преурађене сексуалности код девојчица може да буде мотив за нормализацију насилничких поступака, као што је злостављање деце, дечија проституција и сексуална трговина децом (American Psychological Association, 2008).

Бројни фактори обликују како деца и млади реагују на сексуализацију културе. Без обзира на узраст и ниво софистицираности детета, када је у питању усвајање медија и рекламних порука, постоји велики број истраживања развојних психолога која сведоче о томе да мала деца немају когнитивне вештине да би се носила са уверљивим медијским порукама (Mayo & Nairn, 2009). Деца и млади данас нису само изложени повећању количине хиперсексуализованих слика, већ



им се сервира идеја да они морају изгледати „секси“ и „вруће“. Самим тим, суочавају се са притисцима које деца у прошлости једноставно нису имала (Arnett, 2002).

Како деца одрастају, изложеност овој слици воде ка надгледању тела, или сталном праћењу личног изгледа. Ово праћење може резултирати незадовољством сопственим телом, препознатим фактором ризика за недостатак самопоштовања, депресију и поремећаје у исхрани (Moradi et al. 2005; Tolman, Impett, Tracy and Michael, 2006). Постоје значајни докази који сведоче о негативном ефекту сексуализације на младе људе у погледу менталног и физичког здравља, ставова и уверења.

Оно што забрињава је да сексуализација девојчица доприноси тржишту слика и видео снимака сексуалног злостављања деце (често називаног „дечја порнографија“ у медијима). Чињеница је да се тинејџерке облаче на сексуално провокативни начин, и да то показују другим младим људима - било да је ово на друштвеним мрежама или путем фотографије послате е-поштом или мобилним телефоном - и то их чини рањивим, и лаким метама за сексуалне предаторе. Сами тинејџери данас производе и размењују оно шта је у ствари „дечија порнографија“.

У америчкој култури има много примера сексуализације девојчица и девојака. Произвођачи играчака производе лутке у црним кожним мини сукњама и чизмама до бедара, продајући их деци од осам до дванаест година. Продавнице одеће продају танге величине за девојчице од седам до десет година, од којих су неке са утиснутим слоганима као што су „слаткиш за очи“ (енг. eye candy) или „намигивање намигивањем“ (енг. wink-wink). Остале танге величине за жене и девојке у позној адолесценцији су са ликовима из Мапет Шоуа или Дизнијевих јунака. У свету дечјих такмичења за лепоту, петогодишње девојчице носе лажне зубе, надоградње за косу и шминку, и подстичу се да „флертују“ на сцени трепћући дугим лажним трепавицама. На националним и интернационалним телевизијама девојке могу гледати модне ревије у којима модели, који физички личе на девојчице, носе секси доње рубље (АРА, 2008). У друштву где је секс роба, а сексуалност начин да продате производ, добијете лајкове, подигнете рејтинг и гледаност, децу треба заштитити од свих форми сексуалне објективизације.

Теорија објективизације у чијој суштини је стављање женског тела у социокултурни контекст са циљем расветљавања искуства и ризика по ментално здравље девојака и жена, које се срећу са сексуалном објективизацијом, се појављује још у списима Канта (Kant, 1977; стр. 157–159). Кроз све форме сексуалне објективизације се провлачи искуство особа да су третиране као тело, као скуп делова тела, и да су вредноване превасходно према томе како други могу да их користе (Fredrickson & Roberts, 1997).

Управо само семантичко одређење разлике између субјекта, оног који чини радњу, и објекта, онога над чиме се радња чини, осликава деперсонификацију која се подразумева када се говори о објективизацији. Друга особа се не посматра као живо биће са својим особинама, врлинама и манама, са њом се не остварује емотивни однос. У контексту сексуалне објективизације, друга особа се не посматра као сексуални партнер, већ као сексуални објекат, нешто, а не неко, чиме се постиже сексуална гратификација (Kozic i Zotović, 2016, стр. 97).

Сексуална објективизација јавља се у различитим облицима, од медијског представљања (приказивања) женског тела, преко перманентног мониторинга и процена (на пример погледи, звиждања, сексуални коментари), све до сексуалног узнемиравања (Kozee, Tylka, Augustus-Horvath, & Denchik, 2007; Moradi, 2011).

Поред сексуалне природе, укључује и друштвени притисак да се ствара, показује, одржава и увек побољшава привлачан физички изглед (Moradi, 2011; Zurbriggen, 2013).

### Самообјективизација

Фредриксон и Робертс су идентификовале самообјективизацију, као прву психолошку последицу, која се појављује међу девојкама и женама као резултат живљења у културном окружењу у коме се жена сексуално објективизира. У култури која објективизира жене, и жене и девојке саме уче да третирају себе као објекте, који се гледају и процењују, односно долази до интернализације посматрачеве перспективе. Конституисање женског тела као објекта коме се треба дивити, често наводи жене и девојке да своју вредност (себе) процењују на основу физичког изгледа (Fredrickson & Roberts, 1997).

Изложеност деце оваквим облицима и вредностима културе могу довести до промене у самоспознаји и самооцењивању, посматрању себе као тело и сексуални објекат, те излагању ризичним ситауцијама и потенцијалним сексуалним предаторима. „Када и сама особа, након што је „поверовала” у апсолутну истинитост и вредносну исправност објективизирајућег погледа на себе и друге, почне да доводи своју вредност у питање јер не задовољава културни стандард који је постао и њен стандард, она упада у опасност да се удаљи од себе” (Kozić i Zotović, 2016, стр. 98).

У оквиру теорије објективизације, самообјективизација је примарни психолошки механизам који објашњава везу између женских искустава сексуалне објективизације на културном нивоу и њихово телесно и субјективно благостање на индивидуалном нивоу (Calogero, 2012: 575).

Између самообјективизације и задовољства укупним физичким изгледом тела постоји негативна повезаност – склоност ка самообјективизацији расте са смањењем степена задовољства сопственим телом. Наиме, уколико је степен задовољства физичким изгледом тела већи, самообјективизација је мање присутна, културне норме и стандарди су слабије прихваћени, а осећање стида због изгледа сопственог тела и потреба да се константно надзире су мањи – преобликовању тела ће се приступити уколико је особа убеђена да се изглед може мењати и ускладити за друштвеним стандардима о изгледу женског тела (Velov i Zotović, 2020).

Један од значајних фактора који може деловати у правцу заштите или подстицања ка самообјективизацији јесте управо плесни инструктор, то јест тренер или учитељ. Наиме, на плесним такмичењима је све више непримерених костима, кореографија, плесних покрета и песама уз које деца плешу. И мада је то све правилницима плесних савеза забрањено, и прописано шта сме а шта не, у пракси се то не поштује. При чему треба имати на уму да се у плесу сениорима сматрају особе старије од 16 година. Уместо да се сексуално експлицитна одећа, музика и покрети дисквалификују, они се награђују. И то је светски тренд. То доводи до питања: шта је циљ васпитача у плесу?

Да ли је његова улога да негује безбедну, здраву и срећну средину за дете које је дошло да тренира, и пуно поверења се ставило у наше руке, или да га (макар и несвесно) гура у опасност и ризик чије последице може да осећа до краја живота?

### Здрави плес и сексуализован плес

Постоји разлика између такозваног здравог плеса и сексуализованог плеса. Здрави плес је место где дете истражује шта његово тело може да уради на забаван и слободан начин, а у име уметности. Он помаже деци да се изразе, и усмерен је ка дечијој добробити. У сексуализованом плесу деца не знају тачно шта раде. Она само раде оно што им је речено од стране ауторитета – плесног инструктора, где деца не изражавају своја осећања.

Сама дефиниција сексуалног злостављања каже, између осталог, да је злостављање и излагање непримереном садржају (Išpanović-Radojković et al, 2011).

У многим плесним студијама широм света забележен је пораст сексуализованих, објективизованих покрета за децу млађу од 12 година. У овим плесним просторима и од стране плесних инструктора, често, долази до несвесног обликовања својих избора покрета, и то на основу онога што виде у медијској култури. У овакво приступу настају разлике између здравог плеса прилагођеног узрасту, наспрам нездравог, сексуализованог плеса, неприкладног за дати узраст. Америчко психолошко удружење прави разлику између сексуализације и здраве сексуалности. Тако, дете се сексуализује када се:

- Вреднује на основу само сексуалне привлачности или понашања, а не због других карактеристика
- Његова физичка привлачност поистовећује са сексуалним изгледом
- Третира као сексуални објекат - односно од њега се прави објекат за сексуалну употребу, а не третира се као особа која има способност самосталног деловања и доношења одлука
- Сексуалност се непримерено намеће детету.

Током протекле три деценије примећен је драматичан пораст употребе сексуализованих слика у оглашавању, и на већини ових слика су жене. Међутим, примећен је и значајан пораст броја сексуализованих слика деце (Tankard-Reist 2010). Сексуализовани идеали младе, мршаве, лепоте довели су до идеала телесног савршенства које је тешко постићи, чак и за фото моделе у ери компјутерски „дотераних“ фотографија. Ове слике могу довести до тога да млади људи поверују у реалност која у ствари не постоји. И то има изузетно штетан утицај на децу и младе људе (Thomsen, Weber, & Brown, 2002).

Уз свеprisутност сексуализације и све веће порнификовање, друштво је дошло до тога да је сексуална индустрија постала мејнстрим. И један од алармантних показатеља је такозвани плес у крилу (енг. lap dance). Сексуализација и објектификација жена и девојчица је сада толико укорењена у нашој култури, да плес у крилу постаје не само прихватљив широкој јавности, већ у неким случајевима и пожељан. Исто се може рећи и за твερк (енг. twerk).

Твερк према дефиницији Оксфордског речника подразумева плес уз популарну музику, који укључује сексуално провокативне покрете куковима и заузимање ниског чучећег положаја (енг. „Twerk v. dance to popular music in a sexually provocative manner involving thrusting hip movements and a low, squatting stance”).



Слика 1. Наступ Мајли Сајрус на додели награде (2013)



Слика 2. Наступ Јелене Карлеуше – „Касина“ (2016)

Психолошке последице сексуализације, од насиља у тинејџерским везама до самообјективизације, уочавају се широм различитих друштава, што сугерише да питање сексуализације није ограничено ни на једну расу или класу.

Све наведено сугерише јасну везу између конзумација сексуализованих слика, са нагласком на сексуализовани плес, и тенденција да се жене посматрају као предмети и да друштво прихвата агресивне ставове и понашање као норму. И то улива млађим генерацијама поверење у идеју да су жене ту да се користе, а да су мушкарци ту да их искористе.

### **Сексуално злостављање деце**

Према дефиницији организације „Даркнес ту лајт“ (енг. Darkness to Light), сексуално злостављање је сваки сексуални чин између одрасле и малолетне особе или између две малолетне особе када једна врши принуду над другом. Принуда може укључивати присиљавање, претње, подмићивање, или убеђивање. Сексуално злостављање може бити једнократна радња или више радњи које се дешавају током дужег временског периода (Darkness to Light, 2019).

Када размишљамо о сексуалном злостављању, мислимо на ове „очигледне“ облике:

- Инцест
- Силовање
- Сексуална експлоатација и сексуална трговина.

Међутим, сексуално злостављање укључује и неконтактне радње као што су излагање порнографији и сексуално комуницирање телефоном или путем интернета (Darkness to Light, 2019).

Светска здравствена организација (енг. World Health Organization – WHO) је 2002. проценила да је 73 милиона дечака и 150 милиона девојчица млађих од 18 година доживело различите облике сексуалног насиља (WHO, 2019).

„Даркнес ту лајт“ организација наводи следећу статистику:

- 1 од 6 дечака доживиће неки облик сексуалног злостављања, док ће свака четврта девојчица доживети неки облик сексуалног злостављања, пре него што напуни 18 година
- 90% жртва сексуалног злостављања познаје свог насилника



- 1 од 7 случајева сексуалног злостављања деце, које чине малолетници, дешава се у школским данима
- Готово 40% жртава злостављају старија или већа деца
- Више од 80% случајева сексуалног злостављања догађа се у ситуацији „једна одрасла особа“ / „једно дете“.

Институт за јавно здравље „Др Милан Јовановић Батут“ из Београда, направио је 2013. софтвер за регистровање злостављане / занемарене деце, која су евидентирана / дијагностикована у здравственим установама. Током 2015. на основу пријава регистрованих сумњина злостављање или занемаривање које је у тај софтвер унело 30 здравствених установа, добијени су подаци:

- Три четвртине регистроване деце трпело је физичко злостављање (78%)
- Две петине искусило је емотивно злостављање (40%)
- Једна седмина доживела је сексуално злостављање (14%)
- Свако седамнаесто дете било је сведок породичном насиљу.

### Сексуално злостављање у спорту

Према часопису „Психологија тудеј“ (енг. Psychology Today), истраживања показује да се сексуално злостављање дешава у свим спортовима и на свим нивоима. Од почетка програма за децу и омладину, преко школских установа, спортских клубова, универзитета, чак и до олимпијских спортиста (Brackenridge, 1994; Parent, 2010). Поред тога, у часопису се наводи, да је око 7% спортиста жртва сексуалног напада, а елитни спортисти имају веће стопе сексуалног напада од спортиста нижег нивоа. Студије такође показују да се спортисткиње сексуално злостављају чешће од мушких колега (Psychology Today, 2011).

Недавна истраживања спроведена у Србији показују да, 31% спортиста извештава да су доживели неки облик сексуалног насиља, док 17,9% спортиста пријављује неки облик физичког насиља, и да не постоји статистички значајна разлика у учесталости насиља између спортиста који се баве естетским и неестетским спортом (Trbojević Jocić, Petrović, & Mandarić, 2021). Наиме, не постоји податак колико уопште има случајева сексуалног злостављања деце у Србији, али и не постоји национална студија са таквим резултатима. Претпоставља се да је број пријављених случајева само „врх леденог брега“.

Без обзира да ли се размишљања заснивају на постојећу ширу статистику или статистику у оквиру спорта, закључак остаје исти - сексуално злостављање је стварно и представља прави проблем у омладинским активностима. И, плес није изузетак.

### Како долази до сексуалног злостављања?

Сексуално злостављање започиње када починиоци раде на стицању поверења деце жртава и њихових неговатеља (енг. grooming) (Winters & Jeglic, 2017). „Неговање“ почиње када починилац идентификује потенцијалну жртву, ради на стицању поверења, испољава понашање које има за циљ да потенцијална жртва стекне поверење и тиме снизи своју опрезност. Важно је напоменути да деца нису једина мета. Тактика је често усмерена према родитељима и другим одраслим особама, који штите децу како би починилац могао да добије приступ детету на поуздан начин.

„Након што је осигурао приступ деци и младима постизањем поверења, починилац започиње неку врсту контакта за који сматра да је сексуално задовољавајући. Тај сексуални контакт може се кретати од воајеризма до силовања и других облика сексуалног злостављања деце. „Grooming“ помаже преступнику да добије приступ жртвама и успостави однос заснован на поверењу тако да је мања вероватноћа да ће злочин бити откривен “ (National Center for Victims of Crime, 2011).

Какво значење ово може имати за плесно окружење? Деца и млади изложени су одраслима и познатим личностима које се посматрају као особе које их могу довести до успеха, што отвара пут ка манипулацији и „неговању“. Како одраслу, тако и дете привлаче моћ и могућности које представља особа од утицаја, док она ту привлачност користи градећи, и на крају прекидајући поверење у облику сексуалног злостављања утемељеног у тајности односа „од поверења“.

Починиоци се ослањају на тајност везе да би је одржали и користе тактике као што су страх, стид и осећај кривице како би осигурали да дете неће открити злостављање. Тактика контроле такође може укључивати различите претње. Много је фактора који могу допринети проблему сексуалног злостављања, али неки од њих су стално присутни, укључујући следеће:

- Сексуално злостављање деце се углавном не пријављује, посебно у организацијама које раде са младима, попут школа, спортских клубова и тако даље
- У овим организацијама често постоји минимална или никаква формална обука или образовање о сексуалном злостављању деце
- Многе од ових организација немају изражену политику и процедуре за запошљавање, обуку и надзор одраслих који раде са децом
- Многи наставници и особље не осећају подршку од стране својих послодаваца, претпостављених или система, а понекад и родитеља, да пријаве сумњу на злостављање
- Већина родитеља, наставника, тренера и особља не препознају знаке злостављања и не знају како да одговоре на појаву злостављања.

### **Знаци сексуалног злостављања**

Колико год да је сексуално злостављање распрострањено, уочавање сексуалног злостављања у плесном окружењу и даље може бити тешко. Већину знакова сексуалног злостављања примети нечији родитељ или старатељ. Међутим, познавати знакове упозорења за уочавање сексуалног злостављања може бити кључно за заштиту детета у опасности.

Присуство једног знака упозорења не значи да је дете сексуално злостављано. Знаке упозорења на могуће сексуално злостављање могу узроковати и други трауматични догађаји у дететовом животу, као што су развод родитеља, губитак вољене особе, проблеми у школи и кући или друге стресне ситуације. Али присуство неколико знакова сугерише да почнете да постављате питања и размислите о тражењу стручне помоћи.

Како препознати да је дете злостављано - важи и за старију и млађу децу (Išpanović-Radojković i sar., 2011):

- Знаци физичког злостављања, као што су модрице и посекотине
- Сексуално преносиве болести



- Неуобичајен губитак тежине или добитак на тежини
- Промене у личној хигијени – нпр. потпуни престанак бриге о себи
- Промене у успеху у школи
- Самоповређивање
- Мисли о самоубиству
- Употреба алкохола или дрога
- Дете не жели да остане само са одређеним људима или се плаши да буде далеко од старатеља, родитеља, посебно ако је ово ново понашање (млађи узраст)
- Регресивно понашање или наставак понашања које је већ превазишло по узрасту, као што је сисање палца или мокрење у кревету
- Постаје повучено
- Изненадни изливи беса, или депресија и стална туга
- Може да се деси да не успостављају контакт очима са одраслима
- Одбојност према телесном контакту
- Сексуално понашање неприкладно за узраст детета
- Код старијег детета је често да истиче сексуалност или има знања о сексуалности и користи сексуалну терминологију која је неадекватна за ситуацију и не очекује се у том узрасту
- Може да се деси да време проводе необично дуго сама (типично за децу школског узраста)
- Покушавају да избегну да се скидају испред родитеља
- Неадекватно одевање (преширока одећа која скрива сексуалне карактеристике код адолесценткиња или девојчица обучена као девојка) и одећа која покрива повреде од самоповређивања
- Код млађе деце могу бити присутни ноћни страхови, страх од мрака и одласка у кревет, страх од одвајања, неконтролисано мокрење (овде треба искључити развојне проблеме детета)
- Изражени страхови од одраслих особа или од одређених особа
- Избегавање сваког телесног контакта са другим особама
- Мало дете одбија помоћ при купању
- Тинејџери могу бити преокупирани сексом у разговору или игри
- Компулсивно прање тела, гениталне регије, руку и уста.

Уколико родитељи посумњају да је до злостављања дошло, прво треба дете да одведу на преглед код лекара. Тада се дијагностикује, медицински збрињава и документује стање детета. Потом обавештавају службе социјалног рада, полицију и јавог тужиоца (у случају породичног насиља и када постоје основе за предузимање неодложних интервенција). Ако се уоче значајне промене у понашању, треба их забележити и предузети мере. Злостављање детета је трауматично и може имати дуготрајне здравствене последице, чак и у одраслој доби.

Све до сада наведено указује на то да је крајње време да се критички испита кумулативни ефекат медијских порука којима су деца изложена и како ублажити негативне ефекте који из њих проистичу. У томе су на првом месту родитељи, као

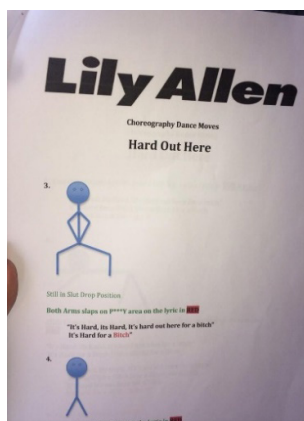
најзначајнији у улози заштитника деце, а на другом су плесни инструктори – у улози модела чије понашање ће копирати, и чије савете ће прихватати.

Плесни инструктор представља модел за усвајање одређених облика понашања и уверења, самим тим потребно је да посебно воде рачуна о избору песама (преслушавње текста и значења) уз које играју млаоетна деца, те следити правила плесних савеза у вези плесних костима. Када се такви критеријуми примене на кореографије, важно је идентификовати негативне обрасце покрета као што су:

- сугестивно мрдање задњицом (енг. booty shake), облизивање усана, лизање / сисање прстију, непрекинути поглед – зурење, млатарање - бичевање косом, миловање дојки или препона, тапшање или показивање према дојкама или гениталијама, хватање међуножја (енг. crotch grab), безобразни гестови, сугестивни и заводљиви реквизити и изглед (Слика 3, 4, 5). На крају крајева, ако се неки покрет назива „чучањ проститутке“ (енг. slut drop), да ли га треба користити у кореографијама малолетника? То није уметност. То не помаже изражавању креативности и личности детета. Све што плесни инструктори ураде, како се обуку, уз какве песме играју – шаље знаке деци која се на њих угледају – јер они су дошли зато што воле плес.



Слика 3. Наступ Лили Ален (2014)



Слика 4. Кореографски запис за наступ (2014)



Слика 5. Мајкл Џексон

Приликом припреме кореографије, децу треба облачити у костиме примерене њиховом узрасту, уз коришћење покрета примерених за дете, а не за

сексуално активне жене. Циљеви плесних инструктора треба да буду:

1. Заштита деце од хиперсексуализације у костимима за одрасле, кореографији и музици и заштита плеса као гране уметности и спорта.
2. Едуковати родитеље о разлици између здравог и штетног плеса.
3. Створити здраво плесно окружење.

### Закључак

Претходно наведено сугерише да су истраживачи и здравствени стучњаци једногласни у мишљењу, да превремена сексуализација деце их излаже ризику, у распону од поремећаја слике о свом телу до постајања жртве злостављања и сексуалног насиља.

Сексуална објективизација обезвређује жене и девојке шаљући узнемирујућу поруку да су оне увек сексуално доступне. То ствара лажна очекивања, и девојке покушавају да живе по нереалним „идеалима“, и млади мушкарци стичу погрешну представу о томе како са девојкама треба поступати. Превремена сексуализација повећава самообјективизацију и ограничава тежње и изборе за које девојке осећају да су пред њима. Сексуализација деце смањује друштвене препреке сексуалном злостављању деце и подржава девијантно понашање, повећавајући вероватноћу насиља над женама и девојкама.

Тренутни тренд сексуализованог плеса је нешто што је захватило читаву планету. С тим у вези, на плесним васпитачима је да ураде све што могу да би сачували психичко и физичко здравље деце - својих полазника и вратили плес на здраве основе.

*„Никакво насиље над децом се не може оправдати, а свако насиље над децом може се спречити“ УНИЦЕФ*

### Литература

- American Psychological Association, Task Force on the Sexualisation of girls (2008). *Report of the APA Task Force on the Sexualisation of Girls*. Washington, DC: American Psychological Association
- Andsager, J. L., & Roe, K. (1999). Country music video in country's year of the woman. *Journal of Communication*, 49, 69-82.
- Arnett, J. J. (2002). The sounds of Sex: Sex in teens' music and music videos. *Sexual teens, sexual media: Investigating media's influence on adolescent sexuality*, 253-264.
- Darkness to Light. (2019). Child Sexual Abuse Statistics. *Child Sexual Abuse Statistics* (pp. 1-14). Преузето са <https://www.d2l.org>
- Fredrickson, B.-Roberts, T. (1997). Objectification Theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Grieshaber, S. (2010) Sexualisation of children in contemporary Australian media. In Cannella, G S & Diaz Soto, L (Eds.) *Childhoods: A Handbook*. Peter Lang Publishing, United States, pp. 173-187.
- Išpanović-Radojković, V., Ignjatović, T., Kalezić Vignjević, A., Stevanović, I., Srna, J., Vujović, R., i Žegarac, N. (2011). *ZASTITA deteta od zlostavljanja i zanemarivanja: primena Opšteg protokola*. Beograd: Centar za prava deteta.
- Kant, I. (1977). *Lectures on Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kirrilly T. (2010) Because looks can be deceiving: media alarm and the sexualisation of childhood – do we know what we mean?. *Journal of Gender Studies*, 19(4), 395-400, DOI: 10.1080/09589236.2010.533492

- Kozić, A. – Zotović, M. (2016). Seksualna objektivizacija i samoobjektivizacija. U: Petrović J. (ured.). Slika tela, seksualnost i partnerske veze u adolescenciji. Novi Sad: Filozofski fakultet Univerzitet u Novom Sadu. 97–109.
- Martino, S., Collins, R., Elliott, M., Strachman, A., Kanouse, D., & Berry, S. (2006). Exposure to degrading versus nondegrading music lyrics and sexual behavior among youth. *Pediatrics*, 118, 430.
- Mayo, E., & Nairn, A. (2009). *Consumer Kids: How Big Business Is Grooming Our Children for Profit*. London: Constable & Robinson.
- Moradi, B., Dirks, D., & Matteson, A. V. (2005). Roles of sexual objectification experiences and internalization of standards of beauty in eating disorder symptomatology: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counselling Psychology*, 52, 420–428.
- National Center for Victims of Crime. (2011). Grooming Dynamic. Преузето са <https://victimsofcrime.org>
- Psychology Today. (2011, December 1). Sexual Abuse in Sports. Преузето са <https://www.psychologytoday.com>
- Satcher, D. (2001). The Surgeon General's call to action to promote sexual health and responsible sexual behavior. *American Journal of Health Education*, 32, 356–368.
- Seidman, S. A. (1992). Investigation of Sex-Role Stereotyping in Music Videos, *An. Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 36, 209.
- Tankard Reist, M., (2010) *Getting Real: Challenging the Sexualisation of Girls*. Spinifex Press
- Thomsen, S. R., Weber, M. M., & Brown, L. B. (2002). The relationship between reading beauty and fashion magazines and the use of pathogenic dieting methods among adolescent females. *Adolescence*, 37, 1-18.
- Tolman, D., Impett, E., Tracy, A., & Michael, A. (2006). Looking good, sounding good: femininity ideology and adolescent girls' mental health. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 85-95.
- Trbojević Jocić, J., Petrović, J., & Mandarić, S. (2021). Fizičko i seksualno nasilje u sportu u Srbiji: učestalost i razlike u odnosu na vrstu sporta i nivo bavljenja sportom. Usmeno saopštenje na naučnoj konferenciji „Savremeni trendovi u psihologiji“, Novi Sad, 28-30. oktobar
- Velov, B., i Zotović M. (2020). Stav prema seksualnoj objektivizaciji ženskog tela, samoobjektivizacija i zadovoljstvo telom . *Godišnjak Filozofskog fakulteta u Novom Sadu*, 1, 147-166
- World Health Organization. (2019, September 27). Child maltreatment. Преузето са <https://www.who.int>
- Zurbriggen, E. L. (2013). Objectification, self-objectification, and societal change. *Journal of Social and Political Psychology*, 1(1), 188–215.

## КВАНТИФИКОВАЊЕ УМЕТНИЧКОГ У УМЕТНИЧКОМ КЛИЗАЊУ ПОЈЕДИНАЦА

Војислава ВАСОВИЋ<sup>1</sup>, Татјана ЂОРДАНОВА<sup>2</sup>, Дејан ВАСОВИЋ<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Клизачки савез Србије

<sup>2</sup> Национална спортна академија „Васил Левски“, Клизачки савез Бугарске,

<sup>3</sup> Универзитета у Београду, Архитектонски факултет, Београд, Србија

### Увод

Прво писано помињање клизања као рекреативне активности било је неславно. Животопис Свете Лидвине, из Схидама у Холандији, описује како је зиме 1396. клизајући се са пријатељима, приликом пада сломила ребро, и после тога посветила живот религији (Albers, 1910). Први клизачки клуб основан је 1742. у Единбургу (енг. Edinburgh), данашња Велика Британија. Стицајем околности, најпознатији члан овог клуба био је свештеник Роберт Вокер (енг. Robert Walker), којег је сликар Хенри Реиберн (енг. Henry Raeburn) 1790. овековечио на слици „Пречасни Роберт Вокер који клиза по Дадингтонском језеру“, познатијој као „Свештеник на клизаљкама“ (енг. The Skating Minister).



Слика 1. Илустрација из књиге „Живот Лидвине“, Јоханеса Бругмана (Johannes Bruggmann, „Vita Lidwijne“, Schiedam 1498)



Слика 2. „Пречасни Роберт Вокер клиза по Дадингтонском језеру“, Хенри Реибирн (Henry Raeburn - National Gallery of Scotland, Edinburgh, online collection)

Као занимљивост забележено је и да се Наполеон Бонапарта, тадашњи ученик Војне школе 1791. умало удавио клизајући се по шанцу тврђаве у Осеру (франц. Auxerre) у Француској (Brokaw, 1915).

Крај 17-тог века и појава металних клизаљки причвршћених на дрвени носач у Холандији, означава појаву клизања на леду по кривој линији. До тада је техника клизања подсећала на скијање, док почетком 19-тог века, клизачи почињу



клизаљкама да исцртавају цртеже - ликове по леду. Амерички клизач Џексон Хеинс (енг. Jackson Haines, 1840-1875), школовани плесач, постаје први клизач који је, преносећи плесно знање на лед, популарисао слободно клизање - извођење различитих фигура уз музику. Прославио се одласком у Европу, клизајући уз бечке валцере, а његов стил прозван је „бечким“ и касније „међународним“. Амерички аутори овај стил сматрају европском варијантом америчког стила клизања (у коме извођење фигура ангажује цело тело), за разлику, од „енглеског“ (у коме се фигуре изводе искључиво радном ногом), а Џексон Хеинс се сматра оцем уметничког клизања. Ова два стила утицала су и на појаву два назива за име спорта: на нашем језику назив је уметничко клизање као и на француском: patinage artistique, италијанском: pattinaggio artistico, немачком: Eiskunstlauf, док је на енглеском, бугарском и руском језику дослован превод имена спорта „клизање ликова“ (енг. figure skating; буг. фигурно пързляне; и рус. фигурное катание).

Од 1772. ликови се систематизују у две основне групе: (1) основни школски ликови (Слика 3): осмице, вијуге, петље, окрети (тројка, противтројка, двојна тројка, окрет и противокрет) и напредни школски ликови (комбинације основних ликова) и (2) специјални ликови, где се оцењивала и креативност и оригиналност цртежа.

SCHOOL FIGURES.  
THE SCHEDULE.

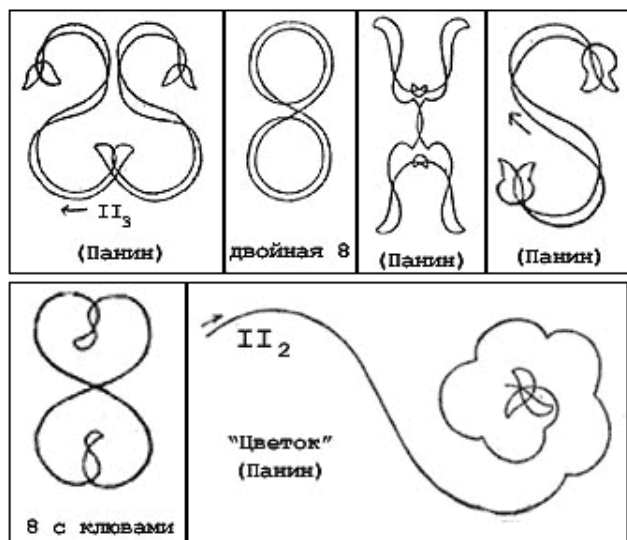
*Elementary School Figures.*

CIRCLE EIGHT.			LOOP.		
No.	Description.	Value.	No.	Description.	Value.
1.	ROF, LOF.	1	14.	ROFLOF, LOFLOF.	2
2.	RIF, LIF.	1	15.	RIFLIF, LIFLIF.	2
3.	ROB, LOB.	1	16.	ROBLOB, LOBLOB.	2
4.	RIB, LIB.	2	17.	RIBLIB, LIBLIB.	2
CHANGE OF EDGE.			BRACKET.		
5a.	ROIF, LIOF.	1	18a.	ROFBIB, LIBBOF.	3
b.	LOIF, RIOF.	1	b.	LOFBIB, RIBBOF.	3
6a.	ROIB, LIOB.	2	19a.	RIFBOB, LOBBIF.	3
b.	LOIB, RIOB.	2	b.	LIFBOB, ROBBIF.	3
THREE.			ROCKER.		
7.	ROFTIB, LOFTIB.	1	20a.	ROFROB, LOBROF.	4
8a.	ROFTIB, LIBTOF.	2	b.	LOFROB, ROBROF.	4
b.	LOFTIB, RIBTOF.	2	21a.	RIFRIB, LIBRIF.	4
9a.	RIFTOB, LOBTIF.	1	b.	LIFRIB, RIBRIF.	4
b.	LIFTOB, ROBTIF.	1			
DOUBLE THREE.			COUNTER.		
10.	ROFDTOF, LOFD TOF.	1	22a.	ROFCOB, LOBCOF.	3
11.	RIFDTIF, LIFDTIF.	1	b.	LOFCOB, ROBCOF.	3
12.	ROBDTOB, LOBD TOB.	1	23a.	RIFCIB, LIBCIF.	3
13.	RIBDTIB, LIBDTIB.	2	b.	LIFCIB, RIBCIF.	3

Abbreviations: R—Right, L—Left, F—Forward, B—Backward, O—Outwards, I—Inwards, T—Three, L—Loop, B—Bracket, R—Rocker, C—Counter.

Слика 3. Илустрација основних школских ликова из књиге „Уметност клизања“ Ирвинга Брокоуа, (Brokaw, 1915)





Слика 4. Специјалне фигуре, илустрација из књиге М. Хвостова „Уметничко клизање“ (Хвостов, 1926)

Први и једини олимпијски првак у клизању специјалних ликова, на летњим олимпијским играма у Лондону 1908, био је Николај Панин (право име: Николај Александрович Коломенкин, 1872-1956), познат по необичним и тешким специјалним ликовима (неке од њих приказује слика 4). Ни на једним олимпијским играма више није било организовано овакво такмичење, а такмичења у извођењу „уметничких“ ликова, али и обавезних школских ликова, данас постоје у ужем кругу љубитеља овог вида уметничког клизања.

Први конгрес Међународног клизачког савеза (енг. International Skating Union - ISU) одржан је у Схевенингену 1892. године. Правила такмичења у уметничком клизању представљена су 1895, а прво светско првенство одржано 1896. у Санкт Петербургу (Русија). На конгрес Међународног клизачког савеза 1901. утврђена је табела обавезних школских ликова (41) и овај број се више није мењао, све до изbacивања ликова са светских и европских првенстава. Прве судије су били искусни клизачи, и најчешће их је било троје. На конгресу 1927. Муђународни клизачки савез утврђује правило да свака држава учесница делегира по једног судију. Повод је био протест Аустрије на резултате Светског првенства 1927. у Ослу, када је 15-годишња Норвежанка Соња Хени (норв. Sonja Henie) освојила своју прву титулу светске шампионке (од укупно 10 титула), када је у петочланом судијском жирију, троје судија било из Норвешке.

### Начин оцењивања и прорачун резултата

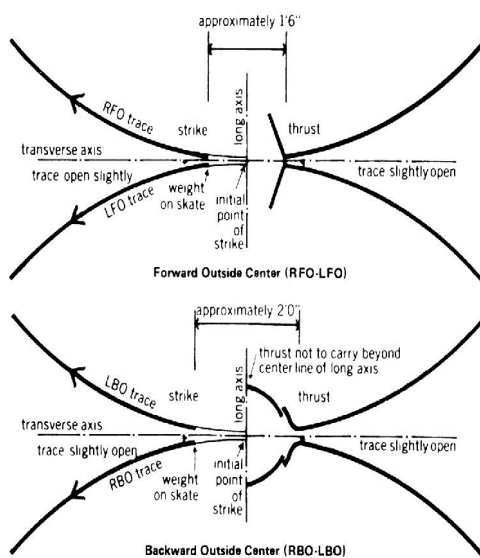
Такмичење појединаца састојало се из два дела – извођења шест обавезних ликова и слободног клизања. Судије су оцењивале сваки лик појединачно оценама од 0 до 6; оцене су се сабирале, и на основу збира оцена, клизачи су били ранжирани код сваког судије појединачно, а победник такмичења био је клизач који је имао највећи број првих места; другопласирани је онај који је имао највећи број других места (где се, и прво место рачунало као друго) и тако даље; одређена су и правила за „предност“ између два клизача, у случају да имају исти број истих

пласмана. Првобитно су се све оцене сабирале, па су на коначан резултат више утицали обавезни ликови са шест оцена, у односу на слободни састав са две оцене.

Потом се мења систем прорачуна резултата, како би се изједначила важност оба сегмента: такмичење се дели на два независна сегмента (обавезне ликове и слободни састав). Оцене се сабирају и израчунава пласман за сваки од сегмената посебно, пласман множи одређеним коефицијентом, та два производа сабирају - мањи збир значио је бољи пласман. Вредност коефицијента се временом мењала – првобитних 60% за обавезне ликове се током 20. века смањивао у корист слободног клизања (50% - 40% - 30%). Током 1972. уводи се као посебан сегмент такмичење у кратким програмима (као слободни састав са задатим елементима), а од 1990. клизачи се на такмичењима ИСУ-а више не такмиче у обавезним ликовима.

*Оцењивање обавезних (школских) ликова.* У последњим годинама такмичења у којима су се изводили обавезни ликови, према Приручнику за судије Међународног клизачког савеза из 1984. (ISU, 1984) оцена обавезних ликова, имала је два основна дела: (1) форма, где су се оцењивали држање тела, равномерност брзине, лепота покрета, (евентуални) пад, „излазак“ из лика, и (2) цртеж на леду – оцењује се правилност нацртане кружнице на леду, и „поклапање“ тј. да ли је цртеж приликом понављања фигуре потпуно идентичан као у претходним.

Приручник веома детаљно графички приказује и описује пожељне геометријске карактеристике сваког од елемената обавезног лика, од величине кружница, преко положаја, величине и облика одраза у односу на лик (Слика 5), као и најчешће грешке; наглашава да се у оквиру форме оцењује правилност држања тела, и наводи елементе за оцену.



Слика 5. Конструкција почетка обавезног лика.  
(US Figure Skating)

У оцени лепоте покрета, као критеријум постоји „чисто естетски аспект“, који подразумева „угодан и хармоничан положај тела, и омогућава контролу покрета и кретњи“. Квантификације ових критеријума ипак није било, судије су клизаче и

оценама даље међусобно поредиле. Иако „чисто естетски аспект“ ликова није био неважан критеријум, у случају да неки клизач са неправилним и неприродним држањем постигне све тражене геометријске карактеристика лика, судије нису биле склоне да лоше држање кажњавају снижавањем оцена.

*Оцењивање слободног клизања.* Такмичење у слободном клизању је било извођење слободних састава (извођење фигуре-елемената по слободном избору уз музику), а од 1972. и кратких програма (састава са унапред задатим елементима). За слободно клизање додељивале су се две оцене: оцена за техничку вредност састава (код слободног састава), тј. оцена задатих елемената (у кратком програму), и оцена за презентацију (за оба састава).

**Оцењивање техничке вредности и задатих елемената (тзв. „прва оцена“).** Правилник Међународног клизачког савеза (ISU, 1998) утврђивао је аспекте сваког од задатих елемената (скокова, комбинација скокова, пируета, и корака) који се морају узимати у обзир приликом оцењивања задатих елемената. У кратком саставу се уводе бројчани интервали за одбитке, тј. квантификују се грешке за сваки од елемената. Од судије се очекивало да оцени клизаче по свим критеријумима (за скокове су то висина и дужина скока, техника скока, одскока и доскока), и да потом одузме одбитке. Математички посматрано, овај принцип је фаворизовао боље клизаче, јер грешка није представљала релативан, већ апсолутни број бодова: одбитак за пад је био 0,5, што би клизачу са основном оценом 5,0 одузимало 1/10 бодова, а клизачу са оценом 2,0 чак једну четвртину.

Правилник у слободни састав уводи појам „добро уравнотеженог састава“, где се не ограничава број скокова, али се установљава минималан број сваког од елемената. Идеја је била да клизач у слободном саставу може да бира број и тип елемената које изводи (сада се више не називају „фигурама“), али се тај избор током времена смањивао.

**Оцењивање „уметничког“ у слободном клизању.** Правилник утврђује критеријуме за оцењивање презентације кратког програма, односно слободног састава: (1) хармонична композиција програма као целине и усклађеност са изабраном музиком; (2) варијације брзине (клизања); (3) коришћење целе ледене површине; (4) покрет без напора и поштовање ритма музике; (5) држање и стил; (6) оригиналност; (7) изражавање карактера музике.

Међутим, „нумеричко“ квантификовање наведених критеријума није одређено. Оцене служе за поређење клизача по овим критеријумима, те судије оценама заправо рангирају клизаче, и судијска оцена је релативна: исти клизач је са идентично изведеним саставом на два различита такмичења могао победити, а при том добити потпуно различите оцене.

Од укидања такмичења у обавезним ликовима, и по успостављању критеријума за поређење извођења програма у уметничком клизању, посебно „хармоничне композиције програма као целине и усклађеност са изабраном музиком“, мењају се и клизачки програми. Највише под утицајем чувеног британског плесног пара Џејн Торвил и Кристофер Дин (енг. Jayne Torvill & Christopher Dean), клизачки састави постају музичка и програмска целина, а клизачи најчешће представљају само једну тему у свом саставу.

Ипак, клизачи најчешће бирају позната класична музичка дела, избегавајући могућност да судије музику не „препознају“ и не разумеју тему, па недовољно вреднују програм. Стога, на такмичењима се најчешће чује „Кармен“ Жоржа Бизеа (Слика 6), „Лабудово језеро“ или „Ромео и Јулија“ Чајковског, Бетовенова „Месечева соната“, „Шехерезада“ Римски-Корсакова, Лојд-Веберов „Фантом из опере“, Пучинијева „Тоска“.



Слика 6. Олимпијске игре у Калгарију, Канада, 1988:  
„Кармен“ у извођењу Катарине Вит, ДДР (Katarina Witt, првопласирана)  
и Деби Томас, САД (Debra „Debbie“ Thomas, трећепласирана)

У правилима Међународног клизачког савеза постојао је и интерпретативни састав, као сегмент који је могао бити укључен у такмичења. Сматрало да овакав састав, са нагласком на клизачким вештинама, музичкој и уметничкој интерпретацији, као „уметнички“, може бити привлачан за клизаче и публику, али су такмичења у интерпретативним саставима била врло ретка, те у важећем Правилнику ИСУ-а овај састав више не постоји.

### **Нова правила оцењивања, квантификовање свих критеријума у слободном клизању**

Зимске олимпијске игре 2002. у Солт Лејк Ситију, САД (енг. Salt Lake City) представљају прекретницу у начину оцењивања у уметничком клизању. Изједначени квалитет два првопласирана спортска пара, готово исти распоред и тежина елемената, поделили су судијски жири. На основу признања суткиње из Француске о притиску који су на њу вршили да прво место додели руском пару, Међународни клизачки савез је одлучио да се доделе две златне медаље за оба пара и измени систем оцењивања. Преовладало је мишљење да је дотадашњи, више од 100 година стар начин оцењивања, превише подложен субјективном тумачењу, да не пружа довољно аргумената да се судијско мишљење брани, као и да критеријуми за суђење нису квантификовани. Појавила се и потреба да се користи успорени снимак, посебно скокова, који су у саставима били много сложенији него у „ери“ обавезних ликова.

Резултат је био нов систем оцењивања, који се на свим међународним такмичењима примењује од 2006, а све оцене са подацима о елементима које је клизач извео приказују се у Протоколу (Слика 7).

**Figure Skating**  
피겨 스케이팅 / Patinage artistique  
**Team Event**  
피겨 스케이팅 팀이벤트 / Épreuve par équipes  
**Men Single Skating Free Skating**  
리 스케이팅 / Patinage individuel hommes, programme libre

**Gangneung Ice Arena**  
강릉 아이스 아리나  
Palais des glaces de Gangneung

PyeongChang 2018  
MON 12 FEB 2018

**The total score**  
Judges Details per Skater  
심판 세부재판 정보 / Notation détaillée des juges par patineur

NOC Code	Starting Number	Total Segment Score	Total Element Score	Total Program Component Score (factored)	Total Deductions
CAN	4	179.75	87.67	93.08	-1.00

**These GOE scores are averaged out**

#	Executed Elements	Info	Base Value	GOE	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	Ref.	Scores of Panel
1	4T+3T		14.60	2.14	2	3	2	2	2	3	2	2	2		16.74
2	4T		10.30	2.57	2	3	3	1	2	3	2	3	3		12.87
3	2A		3.30	-0.71	-1	-1	-2	-2	-1	-1	-2	-1	-2		2.59
4	ChSq1		2.00	1.90	3	3	3	3	3	2	2	3	2		3.90
5	3Lz+1Lo+3S		10.90	1.40	2	2	2	2	2	1	3	2	2		12.30
6	3A<	x	6.49	-3.00	-3	-3	-3	-3	-3	-3	-3	-3	-3		3.49
7	3Lo		5.61	-1.20	-2	-2	-1	-2	-1	-2	-2	-2	-1		4.41
8	CCSp4		3.20	1.14	2	2	2	3	2	2	2	3	3		4.34
9	3F+2T		7.26	x	0.40	1	1	0	1	1	0	1	0		7.66
10	2A	x	3.83	1.00	2	2	2	2	2	2	2	2	1		4.83
11	FSSp3		2.60	1.21	2	3	3	2	2	2	2	3	3		3.81
12	SSq4		3.90	2.10	3	3	3	3	3	3	3	3	2		8.00
13	CCoSp4		3.50	1.43	3	3	2	3	2	3	3	3	3		4.93
			<b>77.29</b>												<b>87.67</b>

**Base Value**

Program Components	Factor	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	Ref.	Scores of Panel
Skating Skills	2.00	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50		9.50
Transitions	2.00	9.50	9.25	9.00	8.25	9.50	9.25	9.25	9.50	9.00		9.29
Performance	2.00	8.75	9.00	9.25	9.25	9.00	9.00	8.75	8.75	8.75		8.93
Composition	2.00	9.25	9.25	9.50	8.50	9.50	9.50	9.25	9.50	9.00		9.39
Interpretation of the Music	2.00	9.50	9.25	9.50	9.50	9.50	9.50	9.00	9.75	9.25		9.43
Judges Total Program Component Score												<b>93.08</b>
												<b>-1.00</b>

**These component scores are averaged out too**

Слика 7. Извод из Протокола, са оценама такмичарског наступа, (Abad-Santos, 2018)

Задржан је принцип оцењивања два аспекта уметничког клизања: судије оцењују (1) извођење елемената и (2) компоненте програма. Уведен је технички панел – тим стручњака који врше идентификацију („прозивање“) елемената састава док клизач изводи састав: панел одређује тип скока, број ротација у ваздуху, нивое тежина у пируетама и корацима и то се приказује у другој колони (енг. Executed Elements, слика 7), уз податке о основној вредности сваког од елемената (колона енг. Base value, слика 7). Напомене: недовољна ротација, погрешна одскочна ивица, погрешан елемент, наградни поени, приказују се у трећој колони (енг. info). Одбици за грешке: пад, прекорачење трајања музике, проблеми са костимом и сл., приказују се у пољу „Укупни одбици“ (енг. Total deductions).

Судије оцењују извођење сваког од елемената оценом од -5 до +5 (енг. Grade of Element – GOE). Оцене извођења елемента су приказане у колонама J1 до J9 (ако је 9 судија у судијском панелу, слика 7). Израчунава се просечна оцена судијског панела и она увећава или умањује основну вредност елемента за вредност која се добија множењем 10% основне вредности и оцене извођења. Овако кориговане оцене елемената уписују се у колону Оцене панела (енг. Scores of Panel), сабирају, и добијен збир се назива Укупна оцена елемената (енг. Total Elements Score - TES), која одговара некадашњој техничкој вредности састава.

Судије посебно оцењују компоненте програма које замењују некадашњу оцену за презентацију. Пет компоненти (клизачке вештине, везни елементи, извођење, састав, представљање) оцењују се оценама од 0,00 -10,00 са кораком оцене од 0,25. Ове оцене су приказане у доњем делу табеле из Протокола. Израчунава се просечна оцена за сваку од компоненти и уписује у колони Оцене панела (енг. Scores of Panel). Оцене се сабирају и множе коефицијентом (приказан у колони енг. Factor), који зависи од тога да ли је у питању кратки програм или слободни састав. Добијени збир се назива Укупна оцена компоненти програма (енг. Total Program Component Score).



Збир укупних оцена елемената и компоненти, назива се оценом дела такмичења (кратки или слободни састав), и приказује се у колони Укупна оцена.

Након 16 година примене новог судијског система оцењивања наступа такмичара уочава се следеће:

Оцена извођења елемената. Увођењем техничког панела у суђење, смањен је обим дужности судија, као и број грешака приликом идентификације изведених елемената. Правила, по којима технички панел ради су током времена унапређена. Оцене елемената које дају судије такође су дефинисане на основу јасних критеријума, а код неких постоји и слобода „судијског мишљења“; на пример скок са доскоком на две ноге, може се, у зависности од околности, оценити са -3 или -4.

Оцена компоненти програма. Оцењивање компоненти је такође унапређено од 2006. када је нови систем оцењивања уведен. Међународни клизачки савез је објавио образовне видео-презентације (ISU Development Program, 2019), доступне свима, где се кроз примере са такмичења објашњавају критеријуми и начини оцењивања компоненти, као и приручник за оцењивање компоненти, у виду табеле, где се категорија извођења компоненти дефинише и повезује са нумеричком вредношћу оцене.

Табела 1. Компоненте програма (Handbooks Single and Pair Skating, 2020)

Категорија	Опсег оцена	Дефиниција
Платинаста	10.00	Изванредан
Дијамантска	9.00 - 9.75	Одличан
Златна	8.00 - 8.75	Веома добар
	7.00 - 7.75	Добар
Зелена	6.00 - 6.75	Надпросечан
	5.00 - 5.75	Просечан
Наранџаста	4.00 - 4.75	Задовољава
	3.00 - 3.75	Слабо
Црвена	2.00 - 2.75	Лоше
	1.00 - 1.75	Веома лоше
	0.25 - 0.75	Изузетно лоше

Међутим, опстаје утисак да се оцењивање компоненти и даље ослања на „уметнички утисак“, као и да је могућа злоупотреба као средство за фаворизовање клизача. Судије могу да користе више оцена (40) за једанаест дефиниција квалитета компоненти; то практично значи да одлична композиција састава може бити оцењена са четири различите оцене (9,0; 9,25; 9,50 и 9,75).

### Закључак

У данашње време оцењивање у уметничком клизању се врши коришћењем савремених технологија (рачунарска мрежа и програми, успорени и поновљени снимак), а систем оцењивања потпуно одсликава две од седам карактеристика модерног спорта, које је 1978. дефинисао Ален Гутман (Guttman, 1978), квантификацију и мерење и бележење најбољих резултата (рекорда), који представљају критичан аспект модерног спорта. Стандардизација правила



оцењивања, којом се Међународни клизачки савез бави од својих почетака, довела је до квантификације (и) уметничког у спорту, и јасног одређивања такмичарског уметничког клизања у правцу модерног спорта.

Уметнички програми клизача и даље постоје кроз посебне ревијске програме, које клизачи изводе на крају великих такмичења. Независно од спортског такмичења, у свету постоје балетске трупе специјализоване за различите врсте представа на леду – од дечијих до мјузикла; на лед се преноси и модерни плес и класичан балет; креирају се посебна такмичења за потребе телевизије. Све ове активности омогућавају публици да ужива у уметничком изразу клизача и кореографа, без потребе за (спортским) надметањем.

## Литература

Abad-Santos, A. (2018, February 14). *Winter Olympics 2018: figure skating scoring explained for people who don't follow figure skating*. Преузето са Vox: <https://www.vox.com/culture/2018/2/14/17004314/figure-skating-scoring-winter-olympics-2018>

Albers, P. H. (1910). St. Lidwina. У *The Catholic Encyclopedia*. New York: Robert Appleton Company. Преузето са New Advent: <http://www.newadvent.org/cathen/09233a.htm>

Brokaw, I. (1915). *The Art of Skating*. New York: American Sports Publishing Company. Преузето са [https://archive.org/details/the\\_art\\_of\\_skating\\_with\\_practical\\_directions\\_1915\\_00newy/page/n7/mode/1up?view=theater](https://archive.org/details/the_art_of_skating_with_practical_directions_1915_00newy/page/n7/mode/1up?view=theater)

Guttmann, A. (1978). *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports*. New York: Columbia University Press.

*Handbooks Single and Pair Skating*. (2020, May 11). Преузето са ISU: <https://www.isu.org/figure-skating/rules/sandp-handbooks-faq/17596-program-component-chart-id-sp-2019-20/file>

ISU. (1984). *Judges' Handbook*. International Skating Union.

ISU. (1998). *Special Regulations Figure Skating 1998-2000*. International Skating Union.

ISU Development Program. (2019). *2019 ISU Global Seminar - Referee Development and Promotion - Program Components*. Преузето са [https://www.youtube.com/playlist?list=PL5KhRBMZYV2UGMTQcpJrf\\_KGUbKepu0xM](https://www.youtube.com/playlist?list=PL5KhRBMZYV2UGMTQcpJrf_KGUbKepu0xM)

T. Editors of Encyclopaedia. (2019, May 17). *Ice Skating*. *Encyclopaedia Britannica*. Преузето са Encyclopaedia Britannica: <https://www.britannica.com/sports/ice-skating>

US Figure Skating. (2020, May 11). *Special Regulations for Figures*. United States Figure Skating Association. Преузето са <https://www.usfigureskating.org/sites/default/files/media-files/Compulsory%20Figures%20Rules.pdf>

Хвостов, М. (1926). *Фигурное катание на коньках*. Москва: Государственное Военное издательство. Преузето са <http://skating30s.narod.ru/books/hvostov.htm#2>

# ЗНАЧАЈ ДРУШТВЕНОГ ОКВИРА И ИНФРАСТРУКТУРЕ ЗА РАЗВОЈ УМЕТНИЧКОГ КЛИЗАЊА

Дејан ВАСОВИЋ<sup>1</sup>, Војислава ВАСОВИЋ<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Универзитет у Београду, Архитектонски факултет, Београд, Србија

<sup>2</sup> Клизачки савез Србије

## Увод

Развој спорта уопште, а тиме и уметничких спортова, у знатној мери зависи од заинтересованости друштва, али и од спортске инфраструктуре (објеката за тренинг и такмичења). За разлику од неких других спортова који се могу тренирати на отвореним површинама, специфичност уметничког клизања је у томе што се тренинзи и такмичења у највећем броју случајева морају одвијати на залеђеним борилиштима, у посебно пројектованим, архитектонски и технолошки захтевним објектима. Уметничко клизање је спорт који захтева високо усавршену технику, која се може развити само клизањем на леду. Према неким ауторима (Richardson, 2010), потребно је 2.500 сати проведених на леду да би се скочио троструки тулуп, најједноставнији троструки скок, без кога практично нема савремених комбинација скокова на такмичењима. Да би се постигла такмичарска форма неопходно је да се на леду проведе 500 – 700 сати годишње (16 – 22 сата недељно за ледену халу која ради барем осам месеци). Ова технолошка зависност уметничког клизања од постојања објеката за тренинг – ледених хала, условљава развој уметничког клизања постојањем оваквих објеката. Изградња ледених хала финансијски је захтевна, али је трошак њиховог рада и одржавања још већи. Стога сваки план за развој уметничког клизања мора подразумевати одрживост објеката за тренинг.

## Друштвени предуслови у развоју уметничког клизања

Друштвени предуслови се огледају у решености друштва да подстиче бављење уметничким клизањем. Разлог за ангажовање друштва на развоју уметничког клизања огледа се у непосредној друштвеној користи. Осим опште познатих користи од бављења спортом, бављење уметничким клизањем доноси и посебне вредности, од којих су најзначајнији:

- оснаживање и укључивање што већег броја жена у бављење спортом;
- смањење насиља у друштву - током тренажног процеса уметничког клизања нема наглашену победничку/борилачку црту, већ се вреднује комплексна веза уметности (музике и покрета) и физичких и техничких могућности вежбача.

Уметничко клизање је једини спорт који у великој мери привлачи жене као активне учеснице и гледатељке. У Сједињеним америчким државама (САД), уметничко клизање је један од најгледанијих спортова, и најгледанији спорт међу женском популацијом. Првенство у уметничком клизању за жене је једино женско такмичење које се налази у првих десет најгледанијих спортских

догађаја. Првенство у уметничком клизању САД 1994, најгледаније је финално женско такмичење икад, са гледаношћу од преко 48 милиона гледаца. Уобичајена гледаност првенства САД је 5 – 6 милиона гледалаца (Van Riper, 2011).

Уметничко клизање, иако изразито индивидуални спорт, има и своја тимска такмичења. Такмичења у синхронном клизању, са 16 спортиста у сваком тиму, омогућавају релативну масовност. Велики потенцијал уметничког клизања је у могућности тренирања и такмичења сасвим младих спортиста, предшколског и школског узраста. Преко 50% клизачица и клизача у САД је узраста до 12 година, а преко 70% до 18 година (US Figure Skating, 2020). Од овог броја преко 2/3 чине девојчице. Могућност да се са тренингом почне већ и у вртићком узрасту (са три или четири године) сврстава уметничко клизање у спортове који афирмишу бављење физичком активношћу и тренирање у најранијем добу.

Овај спорт је прикладан и за старије доба (преко 6% клизача у САД је старије од 50 година (US Figure Skating, 2020), тако да је све више ветеранских такмичења.

Друштвени интерес за развој уметничког клизања реализује се кроз популаризацију овог спорта, кроз омасовљење тренирања и организацију такмичења. Највећи број спортиста и такмичара у уметничком клизању је предшколског и школског узраста. Стварање услова за школска такмичења у уметничком клизању допринело би додатној мотивацији и интересовању. Предуслов је развијена инфраструктура, односно довољан број ледених хала да би се могла организовати такмичења широм земље. Стога је неопходна подршка, помоћ и учешће друштва у налажењу локација, обезбеђењу урбане инфраструктуре, изградњи и раду ових објеката.

### **Инфраструктурни предуслови за развој уметничког клизања**

Инфраструктурни предуслови за развој уметничког клизања огледају се у доступности објеката за тренинг и такмичења што већем броју спортиста, и стварају се изградњом и одржавањем већег броја тренажних објеката. Постојећи број клизалишта која могу имати сезону од барем 32 недеље (осам месеци) је недовољан и своди се на два: Ледена дворана у Београду и клизалиште у Спортском центру „Војводина“ (СПЕНС) у Новом Саду. С обзиром на то да ове објекте користе и други спортисти (хокејашаи, брзоклизачи) за развој уметничког клизања неопходно је изградити више економичних тренажних ледених хала. Да би се инфраструктурни услови потребно је пронаћи одговарајуће локације, као и обезбедити средства за изградњу и рад ледених хала.

*Урбанистички предуслови.* У последњих сто година градови у Србији развијају се плански. После Другог светског рата ново друштвено уређење посвећује велику пажњу планирању и планском развоју. То се нарочито огледа у планирању градова. Већи градови израдили су Генералне урбанистичке планове на основу којих су грађена и развијани градови. Тадашња планерска доктрина давала је предност интересима колектива, тако да су планирани и грађени отворени блокови, групе високих објеката са великим отвореним површинама на јединственој парцели (ГУП, 1950), (ГУП, 1972), (ГУП, 2003). На Новом Београду, највећем примеру оваквог начина планирања и изградње, сваки блок је имао простор резервисан за објекте „друштвеног стандарда“ (школа, вртић, спортски терени, уређене зелене површине). (Слика 1)





Слика 1. Резервисане јавне површине у отвореном блоку: Нови Београд, Нови Сад, Ниш, Крагујевац, Чачак(<https://a3.geosrbija.rs/>, 2021)

После више од пола века планске изградње отворених блокова, створен је велики број инфраструктурно опремљених, саобраћајно добро повезаних вишепородичних стамбених насеља у којима постоји просторна и планска „резерва“ јавног простора. Имајући у виду величину борилишта, резервисане површине у стамбеним блоковима наших градова представљају идеална места за постављање спортских објеката за развој уметничког клизања. Добра саобраћајна повезаност, близина школа и вртића, па тиме и деце узраста до 12 година омогућавају широку базу потенцијалних спортиста. Простор који је био резервисан за изградњу школа, вртића, спортских терена, и чија је намена јавна (то значи да се могу градити само објекти од јавног интереса, тј. од интереса за све грађане) и што их је сачувало од „приватизације“ може се, одлуком локалне самоуправе одредити за изградњу спортских објеката, али искључиво у државном власништву. Ово понекад представља препреку за прикупљање инвестиција из других извора осим државе, али се може превазићи развијањем приватног и јавног партнерства. Било да држава сама или партнерски инвестира у изградњу објеката, важно је да инвестиција, а нарочито рад и одржавање објеката буде што економичније.

*Архитектонски и технолошки предуслови.* Објекти за тренирање уметничког клизања спадају у технички и технолошки сложене објекте. Велике димензије борилишта (30×60 метара у Европи, односно 26×56 метара у САД) диктирају значајне димензије целокупног објекта и потребу за применом великих

конструкцијских распона. Последица те сложености је висока цена изградње, која је резултат посебних пројектантских решења и уградње специјалне опреме. Микроклиматски услови које треба да буду испуњени (хлађење ледене плоче, грејање гледалишта и помоћних просторија, интензивна расвета, контрола упада сунца, посебно кондиционирање ваздуха) захтевају примену и константан рад значајне количине опреме која троши велику количину енергије, и самим тим прави велике трошкове током свакодневног рада. Годишњи трошкови за енергију ледених дворана могу да износе и до 1/10 цене изградње.

Високи трошкови коришћења и одржавања објеката ледених хала, не само оних за такмичења, већ и комбинованих, такмичарско-тренажних, доводе у питање одрживост бављења уметничким клизањем. Заједнички интерес свих учесника је да се овај спорт учини приступачнијим, кроз смањење трошкова. Савремена архитектонска и инжењерска пракса створила је примере и развила нове технологије које омогућавају изградњу економичних објеката за тренинг уметничког клизања, који се у зимским месецима претварају у посећене и исплативе друштвене центре. Овакви објекти су по правилу мултифункционални, и према неким искуствима (Chiasson, 2003) омогућавају да се смањени трошкови финасирају из редовног пословања.

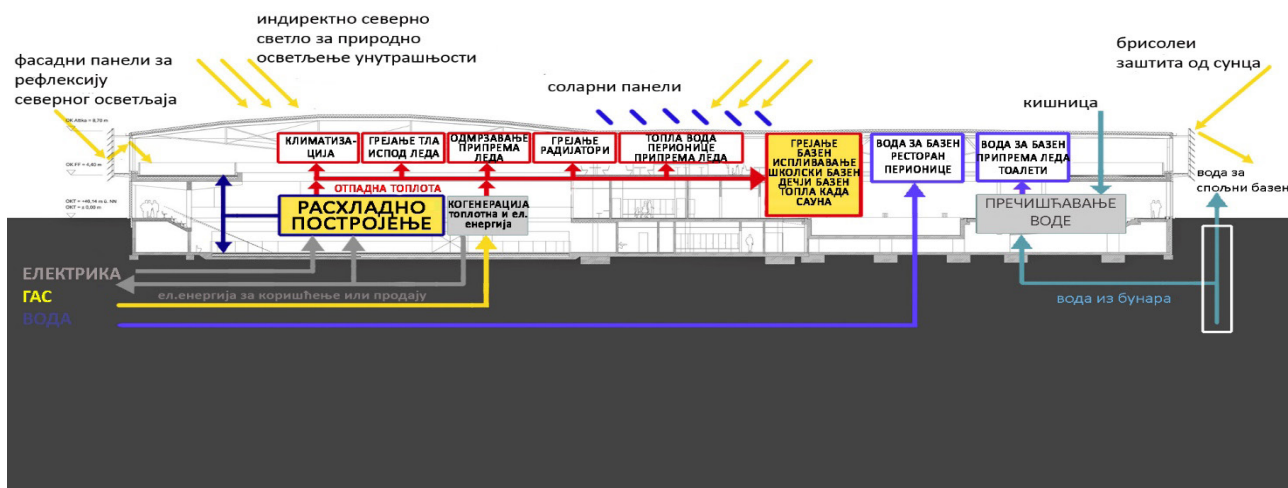
Економична пројектантска архитектонска, техничка и технолошка решења постоје, и могу се прилагодити сваком програму и размери објеката (Herrmann + Bosch Architekten, 2016), (Schulitz Architekten, 2014), (ВКА-BahadırKulArchitects, 2014). Основ нових пројектантских стратегија, које су последица тренда ефикасне потрошње енергије ради смањења утицаја на климу, јесу примена енергетски ефикасних мера за радикално смањење и потрошње и губитака енергије (CanmetENERGY Research Centre, 2013), (Zhang, 2013), (Gummesson, 2014). Вишегодишња истраживања су показала да се смањење губитака може постићи применом одговарајућих техничких решења и ефикасне опреме (Hiping & Deming, 2016). Међутим, на смањење потрошње у великој (понекад и пресудној) мери утиче понашање корисника. Стога је излаз пронађен у високој аутоматизацији, применом самосталних система који прате и прилагођавају функционисање опреме, независно од активности и заинтересованости корисника. Такође, тренд коришћења разноврсних извора енергије није мимоишао ни системе за хлађење и грејање ледених спортских хала, тако да је честа примена више енергетских извора (укључујући и обновљиве). Оваква савремена хибридна техничка решења могу да делују сложено, али висок степен аутоматизације, саморегулација и самоуправљања, чине их једноставним за руковање и одржавање.

Два су основна пројектантска правца за повећање економичности објеката за развој уметничког клизања. Први је коришћење отпадне топлоте расхладних уређаја за грејање базена за пливање. На овај начин се могу развијати комунални спортски центри посебно погодни за мање градове. Посебна погодност је што су димензије базена и ледене површине приближне, тако да је могуће направити одговарајући баланс (Kuyumcu, Tutumlu, & Yumrutaş, 2016). Овај приступ није нов, и раније је било тешко разумети да се на једној страни троши енергија за загревање воде у базену, а са друге стране се троши још енергије да се расхлади ледена плоча клизалишта (Parrish, 2015).

Логично је да се системи за грејање и хлађење ова два потрошача упаре, али из неког разлога овај хибридни систем је ретко примењиван, можда због своје сложености. Оно што је новина је да су последњих година, као последица повишених захтева енергетске ефикасности услед потребе да се зауставе климатске



промене, развијени нови системи аутоматизованог управљања овим процесима (Kuyumcu & Yumrutaş, 2017), те да је размена и трансформација енергије, односно искоришћавање отпадне топлоте постао императив због климатских промена, што је довело до низа квалитетних, приступачних и јефтених решења.



Слика 2. Шематски приказ активних и пасивних система клизалишта и базена у Келну, Немачка (Schulitz Architekten, 2014).

Други правац за смањење оперативних трошкова клизалишта ледених спортских халапредстављакоришћење обновљивих извора енергије: ветра, соларних фотонапонских и топоводних панела, али пре свега геотермалне енергије (Tutumlu, Yumrutas, & Yildirim, 2017), (Wang, Herrando, Pantaleo, & Markides, 2018). Геотермална енергија се користи преко геосонди избушених у земљи, или тамо где има подземне воде и где је могуће избушити бунаре, коришћењем енергије поземних вода. Геотермална енергија се применом посебно развијених топлотних пумпи концентрише и користи за хлађење и грејање објеката. Искуства показују да је применом топлотних пумпи могућепреполовити трошкове енергената током експлоатације и свакодневног рада ледених дворана, и на тај начин продужити сезону економичног коришћења објеката у разним климатским условима (Chiasson, 2003).

## Закључак

Уметничко клизање је естетски спорт чији развој доноси и значајне друштвене користи. Највећа препрека за развој овог спорта је недовољан број објеката за тренинг и такмичења, што овај спорт своди практично на два града: Београд и Нови Сад. Велики број корисника, кратка сезона и мали број сати леда на располагању, практично не дозвољава развој врхунских такмичара. Мали број објеката је последица високих трошкова изградње и рада ледених хала у нашим климатским условима. Кључ развоја уметничког клизања је у повећању доступности леда, кроз повећање броја објеката клизалишта и њихове



диверзификације - изградње и у другим градовимаширом Србије. За реализацију овог програма неопходна је и подршка друштва кроз уступање локација, учешће у изградњи и коришћењу ледених хала, популаризацији и омасовљењу овог спорта на школском, такмичарском и репрезентативном нивоу.

Савремена архитектонска и технолошка решења омогућавају изградњу знатно економичнијих објеката ледених хала, како у изградњи, тако и током експлоатације. Архитектонска и инжењерска пракса развила је нове технологије за израду економичних објеката за тренинг уметничког клизања, у најразличитијим климатским условима.

На овај начин, изградњом савремених економичних комбинованих објеката за тренинг и такмичења са ограниченим бројем гледалаца, на више локација у градовима широм Србије, поваћала би се доступност клизалишта која могу исплативо радити барем осам месеци годишње. Тако би се створили услови за омасовљење уметничког клизања, а то би довело и до унапређења квалитета и успеха такмичара.

## Литература

- BKA-BahadırKulArchitects. (2014, February 19). *Kayseri Ice Ring*. Преузето са Archdaily: <https://www.archdaily.com/478225/kayseri-ice-ring-bka-bahadirkularchitects>
- CanmetENERGY Research Centre. (2013). *Comparative Study of Refrigerations Systems for Ice Rinks*. Varennes: Natural Resources Canada. Преузето са <https://www.nrcan.gc.ca/energy/efficiency/buildings/research/publications/16002>
- Chiasson, A. (2003). *Geothermal Heat Pump - Case Study I*. Преузето са SlidePlayer: <https://slideplayer.com/slide/4490823/>
- Gummesson, P. (2014). Evaluation of heat pump concepts in ice rinks. *Master of Science Thesis*. Stockholm, Sweden: KTH School of Industrial Engineering and Management. Преузето са <http://kth.diva-portal.org/smash/get/diva2:695112/FULLTEXT01.pdf>
- Herrmann + Bosch Architekten. (2016, February 6). *New Ice Skating Hall*. Преузето са ArchDaily: <https://www.archdaily.com/781554/new-ice-skating-hall-herrmann-plus-bosch-architekten>
- Hiping, W., & Deming, L. (2016). On Design of Low-operation-cost Ice Arenas with Energy Saving Approaches. *Fourth International Conference on Countermeasures to Urban Heat Island* (стр. 38-43). Singapore: Elsevier. doi:10.1016/j.proeng.2016.10.005
- Kuyumcu, M. E., Tutumlu, E., & Yumrutaş, R. (2016). Performance of a swimming pool heating system by utilizing waste energy rejected from an ice rink with an energy storage tank. *Energy Conversion and Management*, 121, 349-357. doi:10.1016/j.enconman.2016.05.049
- Kuyumcu, M. E., & Yumrutaş, R. (2017). Thermal analysis and modeling of a swimming pool heating system by utilizing waste energy rejected from a chiller unit of an ice rink. *Thermal Science*, 21(6 Part A), 2661-2672. doi:10.2298/TSCI151225148K
- Parrish, C. (2015, May 21). *Professor: Swap the heat from the ice rink to the swimming pool and vice versa*. Преузето са Innovation Origins: <https://innovationorigins.com/en/professor-swap-the-heat-from-the-ice-rink-to-the-swimming-pool-and-vice-versa/>
- Richardson, C. (2010, January 24). *Timing of Skill Acquisition*. Преузето са Skating Ahead of the Curve: <http://www.skatingaheadofthecurve.com/TimingOfSkillAcquisition.html>
- Schulitz Architekten. (2014, May 6). *Lentpark*. Преузето са ArchDaily: <https://www.archdaily.com/502781/lentpark-schulitz-architekten>
- Tutumlu, H., Yumrutaş, R., & Yildirim, M. (2017). Investigating thermal performance of an ice rink cooling system with an underground thermal storage tank. *Energy Exploration & Exploitation*, 1-21. doi:10.1177/0144598717723644
- US Figure Skating. (2020). *2020-21 U.S. FIGURE SKATING FACTSHEET*. Преузето са US Figure Skating: <https://www.usfigureskating.org/sites/default/files/media-files/FactSheet.pdf>

Van Riper, T. (2011, September 30). *The Sports Women Watch*. Преузето са Forbes: <https://www.forbes.com/sites/tomvanriper/2011/09/30/the-sports-women-watch/?sh=2a7f3d8b32ac>

Vujović, S. (1988). *Sociologija grada*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Vujović, S., & Petrović, M. (2005). *Urbana sociologija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Wang, K., Herrando, M., Pantaleo, A. M., & Markides, C. N. (2018). Thermodynamic and Economic Assessments of a Hybrid PVT-ORC Combined Heating and Power System for Swimming Pools. *8th Heat Powered Cycles Conference 2018*. Bayreuth.

Zhang, Z. (2013). Evaluation of Energy Saving Measures in Ice Rinks. *Master of Science Thesis*. Stockholm, Sweden: KTH School of Industrial Engineering and Management. Преузето са <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:608673/FULLTEXT01.pdf>

ГУП. (1950). *Generalni plan Beograda*. Beograd: Urbanistički zavod Beograda.

ГУП. (1972). *Generalni urbanistički plan Beograda*. Beograd: Urbanistički zavod Beograda.

ГУП. (2003). *Generalni plan Beograda 2021. godine*. Beograd: Urbanistički zavod Beograda.

## ЏУДО КАТЕ КАО ЕСТЕТСКА ДИМЕНЗИЈА СПОРТА

Ива БУБАЊА

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

### Увод

Експанзија џудоа као модерног спорта, резултирала је његовим релативним удаљавањем од традиционалних извора. Џудо све више бива спорт, а све мање метод васпитања и вештине самоодбране. Најзаслужнији за светску популарност џудоа свакако је сам оснивач, Џигор Кано. Он је био свестан потребе да се ова драгоцену вештина, која је осим система борења представљала и ефикасан метод психофизичког и моралног развоја, представи свету као значајан део јапанске културне баштине. Џигоро Кано био је први човек који је кренуо са реконструкцијом традиционалних борилачких вештина, ка томо да буду борилачке и естетске природе. Као резултат тога данас имамо модерни џудо који је окарактерисан као борилачки спорт, и кате (форме) у џудоу које су више естетске природе. Џудо борба је неизвесна и не одвија се по правилима сценске уметности, за разлику од кате која поседује карактер сценске уметности.

Својеврсна одлика уметности јесте да производи лепо. Уметношћу се назива она врста људске производње која стреми ка лепом и остварује га. У темељу ове дефиниције је уверење да је лепо битна претпоставка уметности, њен циљ, достигнуће, начелна вредност, одлика за распознавање. Ова дефиниција ипак данас побуђује сумње, баш као дефиниција спорта. Између осталог, зато што уметност, исто као спорт, није једнозначан појам. У ширем значењу изражава све оно што неко жели. Пре је израз одушевљења или допадања, него што је јасна одредба и дефиниција. У ужем значењу, пак, води на разборитост, јасност, прозирност облика. Лепо је оно што је складно. Управо ова последња дефиниција може дати повода да се лепота спортске представе пореди са оним што је лепо и складно у уметности и уметничкој представи (Koković, 2010).

Спорт је значајан сегмент у свакодневном животу и представља део укупне културе једног народа. Високо је интегрисан у све друштвене токове, вршећи снажан утицај на остале елементе друштвеног система. Спорт као вишедимензионални феномен обухвата социјалне, психолошке, економске, политичке, педагошке, научне, медицинске, философске, религиозне, правне и културне вредности. Није случајно да се спорт често назива једним од основних елемената система вредности савремене културе. Захваљујући поменутим факторима, спорт мора постати предмет естетске анализе. Међутим, посебно важну улогу у изгледу и развоју естетике спорта игра његов естетски садржај и естетски значај.

Узимајући у обзир сложене елементе који обликују феномен спорта, естетски аспект често мора бити занемарен. Присуство елемената уметности наглашавано је у уметничким дисциплинама спорта. Али, она се појављују у другом систему интеракције и немају функцију уметности.

Сличност између спортске и уметничке представе може се пронаћи у великим емоционалним доживљајима и јаким осећањима која се испољавају

по правилима и законима која су обавезујућа за спорт и уметност, у домену стваралачког карактера спорта и уметности, у све већем присуству димензије догађаја и спектакла у обе сфере (Koković, 2010).

Једна од одлика уметности је да изазива потрес. Ово се такође може пресликати и на спортску представу. Многи уметници теже томе да изазову потрес и шок, а не да изазову естетски доживљај. Перформанси Марине Абрамовић то потврђују. Исцрпљивање тела постала је основна карактеристика њеног перформанса. Као добар пример може да послужи и перформанс Ива Клајна. Наиме, он је у џудо катама пронашао инспирацију за своје јединствене уметничке перформансе. Џудо је тако добио признање да је више од атрактивног борилачког спорта, што он у својој суштини и јесте.

### Џудо ката

Ката је израз јапанског духа уско повезан са уметничким достигнућима јапанског народа. Ката се дотиче готово свега у јапанској сфери свакодневних активности, писања, архитектуре, држања и понашања, бонтона и уметности. Из историјске генезе може се приметити да је ката важан део џудоа и да је Кано дизајнирао тако да буде срж џудоа. Он кату још назива „граматиком џудоа“.

Да бисте стекло право разумевање џудоа како га је замислио Кано, потребно је гледати даље од такмичења, у кате. Овај аутор верује да је веза између џудо прошлости и будућности отелотворена у тачном учењу кате, јер је само у катама сачувана укупност џудоа - посебно традиционалне и опасније технике самоодбране које су такође присутне у џудоу .

Реч ката на јапанском значи „основна форма“, па како само име каже, кате представљају основну форму џудо техника. Састоје се од низа одређених покрета и техника, чији су редослед, облик и начин извођења строго и до танчина утврђени. Сви покрети, захвати и положаји тела у сваком тренутку, детаљно су прописани, након што су претходно пажљиво одабрани, дуго усавршавани и педантно разврстани, како би се коначно спојили у најчистију, најизворнију и најрепрезентативнију форму изражавања духа и принципа џудоа (Steawens & Semple, 2014)

Често се називају и „вежбама стила“ и са стране гледано највише наглашавају формутехнике или стил. Врхунска техника је она која је најефикаснија, истовремено и лепо изгледа, из разлога што добра и лепа форма најбоље обухвата и суштину технике, односно њене базичне принципе (Watson, 2008). Како Џигоро Кано каже: „Стил који је стварно ефикасан и пријатан за посматрање, увек је плод стрпљивог упражњавања основних форми“.

Ката није препозната као драгоценост само за џудо, она је драгоценост у готво свим јапанским борилачким вештинама. Генерално посматрано Ката значи „вежбање основа“ или „вежбање онога што је традиционално“. Природа форми (ката) у џудоу захтева од извођача, актера, да интензивира естетски утисак, да кроз хармоничност и складност покрета покаже техничке и менталне принципе. Код врхунских џудо мајстора извођење кате достиже естетско савршенство.

Доследно вежбање кате ослобађа џудисту непримењених ограничења, ослобађа телесни израз у покрету и учи га економији менталне и физичке енергије. Овај процес се може разумети само кроз искуство, а само кроз перформанс кате, џудиста може да цени џудо у његовом правом смислу (Jones, 2005).

### Естетска димензија џудо ката

За кату се може рећи да представља „срце“ сваког одређеног стила, јер сублимира основне принципе изражене кроз покрет. Одређен редослед покрета, кретања, дисање у кати дају свакој форми сасвим специфичан „дух“ који је усађен у покрет. Путем ката вежбања практичари први пут физички доживљавају принципе који су усађени у џудо. Вежбање ката представља промену у унутрашњем нивоу доживљаја џудоа.

Два принципа џудо ката, максимална ефикасност (серирјоку зенјо) и узајамно благостање (ђита кјоеи) има за последицу померање перспективе уобичајеног посматрања тела и телесности ка једној другачијој представи са новим елементима који се не могу упоредити са уобичајеним доживљајем вежбања.

Својство уметности је да стварима даје облик. Уметност обликује ствари, односно даје им форму. Материјалима и духу даје форму, облик и структуру. Као што је раније напоменуто сам израз ката значи „основна форма“, па тако кате представљају основну форму џудо техника. Дакле, ово је још једна потврда да се џудо кате могу поредити са уметношћу, јер дају форму, облик и структуру духу џудоа.

Присуство експресије је одлика уметности. Експресија и јаки емоционални израз несумњиво су присутни у катама. Јака узбуђења и емоције преносе се на посматраче.

Специфична одлика уметности јесте да изазива естетски доживљај. Када говоримо о естетском доживљају, имамо на уму да нешто изазива одушевљење, фасцинираност и импресионираност. Такмичење у џудо катама изазива естетски доживљај и фасцинира публику.

Задатак уметности је импресија, односно јак ударац у примаоца. Вредност утиска је један од најважнијих услова за постојање и развој спорта. Јединствен склад џудо ката оставља утисак јединствене структуре, показје основу њене спектакуларне вредности.

Сличност уметности и борилачких вештина могла би се посматрати на нивоу великог емоционалног доживљаја и јаким осећања која се испољавају; на нивоу правила која су, иако добровољно прихваћена, обавезујућа; у домену иноваторског и стваралачког карактера спорта и уметности; у све већем присуству димензије догађаја и спектакла у обе сфере.

Естетика је филозовска дисциплина која испитује лепо у уметности. Лепо је оно што је складно. Управо ова дефиниција може дати повода да се лепота изведбе џудо кате пореди са оним што је лепо и складно у уметности.

### Закључак

Писање рада на ову тему произилази из потребе да се џудо прикаже као својеврсна уметност. Џудо какав данас познајемо губи свој изворни облик и суштину. Све више поприма обресе спорта, а губи своју изворну форму борилачке вештине. Чак и када се џудо, као један од елемената јапанске културе, сматрао нечим што се само вежба у дођоу, упркос таквом схватању он је био култура. Џудо је заиста јединствен део јапанске културе. Из тог разлога не сме се забравити и запоставити његова суштина, кате, односно, основна форма. За кату се може рећи да представља „срце“ сваког одређеног стила, јер сублимира основне принципе

изражене кроз покрет. Покрет је идеја. Одређен редослед покрета, кретања, дисање у кати дају свакој форми сасвим специфичан „дух“ који је усађен у покрет. Из историјских извора може се приметити да је ката важан део џудоа и да је Кано дизајнирао тако да буде срж џудоа. Он кату још назива „граматиком џудоа“. Ката у џудоу захтева од извођача, актера, да интензивира естетски утисак, да кроз хармоничност и складност покрета покаже техничке и менталне принципе које је формулисао сам оснивач џудоа Џигоро Кано. Код врхунских џудо мајстора извођење кате достиже естетско савршенство, а многи аутори нашли су везу између спорта и уметности управо захваљујући покретима људског тела.

Кате су естетика џудоа.

### Литература

- Draeger, D., & Otaki, T. & Ohlencamp, N. (2019). *Tokyo, Judo Formal Techniques: A Basic Guide to Throwing and Grapppling- The Essentials of Kodokan Free Practice Forms*: Rutland, Vermont.
- Filipović, A. (2011). *Borilačke veštine između istoka i zapada*. Beograd: Malagma.
- Jones, L., & Hanon, M. (2010). The way of kata in Kodokan Judo. *Journal of Asian Martial Arts*, 19(4), 1-31.
- Jones, L. (2005). Competition, Kata and the art of Judo. *Journal of Asian Martial Arts*, 14(3), 1-14.
- Kano, Dž. (2007). *Put mekoće*. Beograd: Liber.
- Klein, Y. (1954). *Les Fondements du Judo*. Paris: Grasset.
- Koković, D. (2010). *Estetske dimenzije sporta*. Novi Sad: Filozofski fakultet Novi Sad.
- Lowe, B. (1977). *The Beauty of Sport*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Stevens, R., & Semple, E. (2014). *The fundamentals of judo*. Ramsbury: The Crowood Press.
- Stefanović, Đ. (2011). *Filosofija, nauka, teorija i praksa sporta*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Tatarkjevič, V. (1978). *Istorija šest pojmova*. Beograd: Nlit.
- Watanabe, J., & Avakian, L. (2011). *Secrets of judo*, Tokyo: Rutland, Vermont.
- Watson, B. (2008). *Judo memoris of Jigoro Kano*, United States of America: Trafford



# ОГЛЕДАЛО УМЕТНИЧКЕ ЗАЈЕДНИЦЕ КРОЗ ПРИЗМУ СОЦИЈАЛНИХ ОДНОСА ЊЕНИХ ЧЛАНОВА

Ивана РУЖИЧИЋ<sup>1</sup>, Ана РУЖИЧИЋ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Универзитет у Београду, Филолошки факултет, Београд, Србија

<sup>2</sup>Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

## Увод

Људски покрет од давнина означава један од најбољих видова комуникације међу јединим свесним бићима на планети Земљи. Дакако да су се покрети припадника првобитне заједнице, у великој мери разликовали од вољних или ненамерно начињених кретњи савременог човека. Примитивни човек, налазио је за сходно да своје емоције искаже путем плеса, који се карактерисао грубим неартикулисаним покретима путем којих је успостављао контакт са осталим припадницима заједнице. Но, иако поједини историчари уметности сматрају, да је овај чин представљао вид пуког трошења акумулиране и неискоришћене енергије током обављања свакодневних послова, ипак би се могао протумачити и као тежња за досезањем неких виши циљева. С друге стране, савремени начин живота омогућио је лакшу комуникацију, али му је, истовремено, пољуљана принципијелна сврха – парадоксално, данас човек све теже разазнаје основне поруке исказане манифестним емоционалним оквирима других чланова заједнице.

Међутим, једна суштинска компонента кључна је спона међу носиоцима овог међумиленијумског јаза. Управо је емоција та која је главни покретач људског ума и духа, главни „кривац“ који човеку не дозвољава да живи сâм, отргнут целим својим бићем од свога рода. „Социо-емоционални односи, више него било који други аспекти развоја, део су сваке активности, сваког контакта, па чак и неуспеле сарадње.“ (Марковић, Шаин, Ковачевић, Даневски, & Пађан, 2014, стр. 16).

Колико год појединац сматрао, да је довољно јак, и да самостално може да се изборимо са, како спољашњим тако и унутрашњим потешкоћама, које чине неизоставни део људске бити, немало пута живот у лице „саспе“ све своје адуте, које мудро чува баш за такве ситуације. Тада постаје свестан колико, заправо, зависи од других и колико је некад нејак, да пркоси законима природе. Сходно наведеном може се закључити, да људи једни без других не могу.

## Метод

У раду су представљени резултати анонимне анкете, која је спроведена у месецу мају 2021, чија је тема била испитивање ставова играча и уметничких руководиоца о социјалним односима у културно-уметничким друштвима. Обухваћено је 118 испитаника (68 женског и 50 мушког пола) из 33 београдска културно-уметничка друштва, просечне старости 25 година. Узорак испитаника представља намеран одабир популације у односу на регион у којем је анкета спроведена. Сви испитаници су чланови културно-уметничких друштава на територији Београда, међутим, број анкетираних унутар једног друштва потпуно је случајан.

За прикупљане и обраду података коришћена је неекспериментална метода трансверзалног типа. Како би се прикупили што прецизнији подаци, коришћена је техника скалирања. Инструмент помоћу којег су подаци прикупљани био је упитник Ликертовог типа са петостепеном вредносном скалом на којој су одговори формирану у виду бројева од 1 до 5 градацијски поређани тако да број 1 означава најмањи интензитет вршења радње а број 5 највећи. Упитник се састоји из два дела; првим делом обухваћена су питања везана за основна социјална обележја (пол, узраст, средина одрастања и ниво образовања), док други део подразумева скалу за процену става сачињену од 17 питања. Објективност упитника постигнута је индиректним прикупљањем података, тако да је могућност субјективног утицаја аутора сведена на минимум.

### **Резултати са дискусијом**

Већину анкетираних (80% односно 94 испитаника) чинили су испитаници који су за своју средину одрастања навели урбано подручје, док је мањи део њих (20% односно 6 испитаника) одрастао у руралном подручју. Овај податак указује о томе, да се заступљеност жеље за очувањем традиције и неговањем народних игара не јавља као феномен стриктно код деце одрасле у мање урбаним срединама, већ и да је широко заступљен међу омладином у градским подручјима.

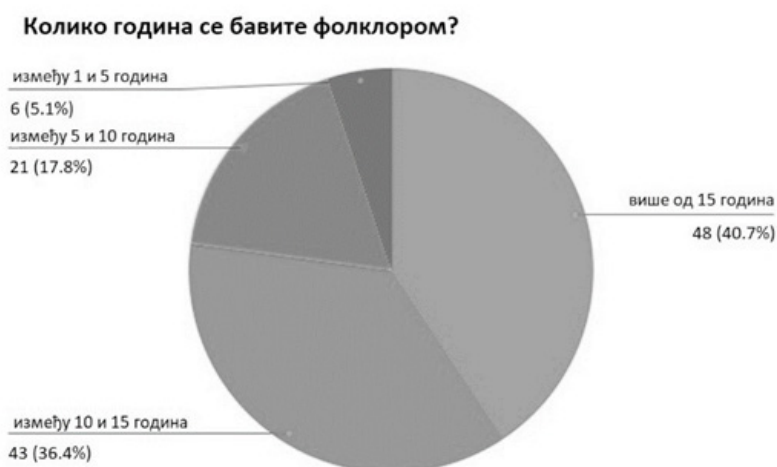
На основу прикупљених података уочава се и да је дух традиције и тежња за очувањем културног наслеђа неминовно присутна код популације чији је тренутни ниво образовања вишег или високог степена (65,3% односно 77 испитаника). На основу резултата може се рећи, да се млади академски образовани људи у Београду боре да својој културној нематеријалној заоставштини не дозволе да падне у заборав. Нешто мањи број испитаника (33,9%, односно 40 испитаника) тренутно је на средњошколском образовном нивоу, док је тек 0,8%, односно 1 испитаник, ученик основне школе.

Такође, из пристиглих одговора јасно се види да је од 118 испитаника њих 106 (односно 89,8%) на питање да ли имају рођеног брата/сестру одговорило потврдно, док се само њих 12 (10,2%) изјаснило да су јединци. Овај податак говори о томе, да ће се већина деце која има рођеног брата/сестру пре одлучити да се упише у неко културно-уметничко друштво неголи она која одрастају самостално. Закључујемо и да је позитиван утицај фолклора усмерен на социјализацију више деце из једне породице, што поткрепљује и одговор да је велики број анкетираних – 16,9% односно њих 20 – као један од главних разлога због којег су почели да се баве овом врстом уметности навео и то да су се прикључили ансамблу због тога што им је брат/сестра већ члан културно-уметничког друштва. Видан је и утицај осталих чланова породице – конкретно родитеља – по чијем наговору је њих 23 (односно 19,5%) изјавило да је упловило у играчке воде. Као важан фактор који је пресудио у одлуци, највећи број испитаника – чак њих 37 (односно 31,4%) – одабрао је да се бави фолклором на тај начин што је чуо, да друг/другарица иде на пробе, што представља значајан начин на који ова активност утиче на развој и чвршћу везу друштвених односа међу пријатељима, односно будућим саиграчима.

Занимљива али не и неочекивана чињеница јесте, да деца почињу да се учлањују у културно-уметничка друштва веома рано, још са седам година, што је потврдило највише анкетираних – њих 25. Овај податак повезан је са проблематиком социјализације новопридошлих основаца, који управо у овом узрасту полазе у први разред и суочени су са многим изазовима прилагођавања

новој средини, школи, друштву. Такође, слични проблеми дочекују их и у ансамблима, који за њих представљају ново окружење. У овој ситуацији од детета се очекује да се брзо прилагоди свим новим активностима, које му мењају дотадашњи начин живота. У многим случајевима ово може причињавати велики стрес за дете и узроковати општу неснађеност, што некада може да резултира лошим уклапањем у социјалну средину. „Међутим, чак и ако дете, које се прерано и незрело укључи у школски живот и рад, постигне задовољавајући успех, то може врло неповољно да се одрази на његов психофизички развој, односно, да буде штетно као и закашњење да се зрело дете упути у школу. У овом другом случају последица може бити атрофија функција које се налазе у специфичном развојном периоду осетљивости“ (Каменов, 1990, стр. 51-52).

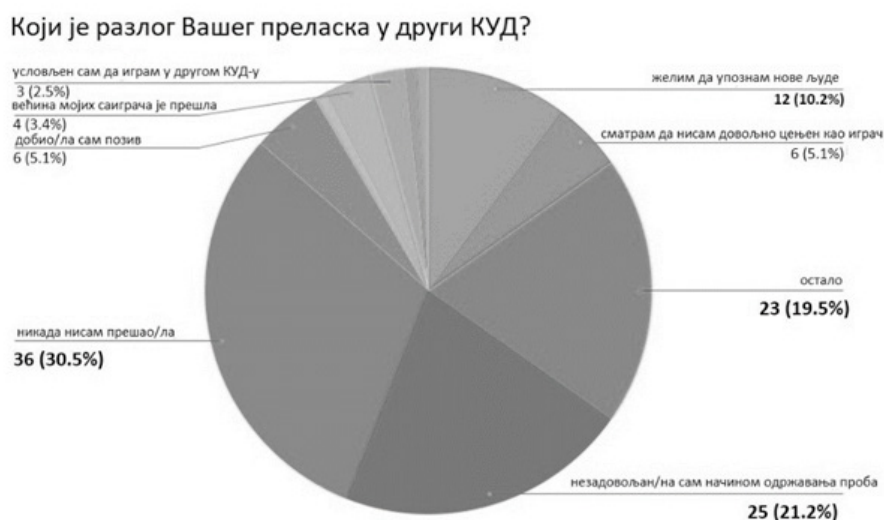
Због тога је боље да се са читавим процесом упознавања новог и привикавања на исто почне касније. На пример, идеално би било уколико би се почетак приступања новом окружењу одгодио за годину дана, када су осмогодишњаци психо-физички зрелији и када су, већ навикнути на окружење и своје обавезе, способнији да пажњу фокусирају на једну ствар и нешто дужи временски период је на њој задржавају.



Графикон 1. Дужина играчког стажа

Такође, из графикана 1 може се закључити да је велики број испитаника (чак 40,7%) изјавио је да је у свету фолклора већ више од 15 година, док је одмах потом неосетно мањи број њих (36,4%) потврдио да су више од једне декаде упућени на чари игре и очувања народне традиције. Узевши у обзир и сетивши се и горепоменуте просечне старости испитаника, која износи 25 година старости, из добијених резултата долази се до закључка, да је фолклор она врста активности којом ће деца млађе школске доби изабрати да се баве из различитих интересовања, а која ће се временом развити у једну врсту навике и због које ће као средњошколци постати свесни да им, најпре, пружа могућност да се неколико пута недељно (на аматерском нивоу обично два или три пута) рекреирају и одржавају здравим своје тело. Претежно касније, када већ умно сазре, ова навика ће се распупети у велику љубав, која постаје незаменљива потреба за игром и сталним контактом са саиграчима.

Као непобитни доказ тога, да је коло неисцрпни извор позитивне енергије и покретач многиких афирмативних осећања у онима који омогућавају да оно живи, указују подаци који говоре не само о дужини играчког стажа, већ и о начинима на који је он оствариван. Наиме, због различитих (не)погода које искрсавају у сваком културно-уметничком друштву понаособ, њихови стални чланови – некада противно својој вољи и дугогодишњој навици на ритам проба и на саму друштвену средину – бивају приморани да промене уметничку институцију којој су дотада припадали. Томе не чуди податак да изузетно велики број „чувара традиције“ (69,5%) за свог (већински и даље актуелног) играчког стажа није био члан само једног културно-уметничког друштва.

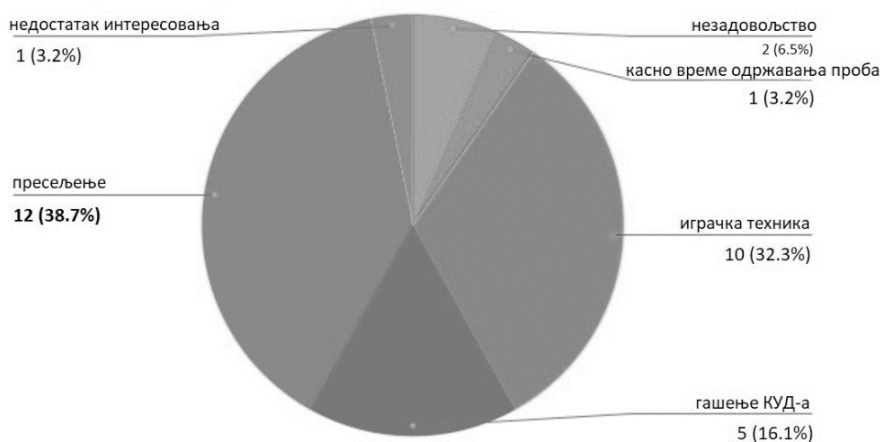


Графикон 2. Разлози преласка играча из једног у други КУД

За неке од главних разлога преласка у друго друштво играчи су навели то, што су незадовољни начином одржавања проба (21,2%), желе да упознају нове људе (10,2%), сматрају да нису довољно цењени као играчи (5,1%), добили су позив да постану члан другог културно-уметничког друштва (5,1%), већина њихових саиграча је прешла у друго културно-уметничко друштво (3,4%), чак и то да су условљени да играју у другом друштву (2,5%) (Графикон 2).

Нису безначајни ни подаци који се могу уочити на графикону 3, на којем су приказани још неки од разлога због којег се играчи одважују на тако велики корак – промену културно-уметничке институције. Дакле, главно место заузима пресељење (38,7%), потом, врло очекивано, неподударност играчких техника (32,3%), неколицини је разлог преласка било гашење матичног културно-уметничког друштва (16,1%), поједини су признали да су били незадовољни управом (6,5%), тек неке је сметало касно време одржавања проба (3,2%), а међу њима један фактор је био и незаинтересованост (3,2%).

**Остали разлози преласка у други КУД**



Графикон 3. Остали разлози преласка играча у други КУД

Судећи по резултатима – од којих би неки припадницима нефолклорне заједнице могли бити надасве зачуђујући, као што је, рецимо, тај да су поједини играчи условљени да играју у другом културно-уметничком друштву – врло јасно се може одредити и степен прилагодљивости фолклораша на нове услове и нову средину. То је, иако тако на први поглед не изгледа, у најмању руку, веома сложен и каткада дуговечан процес који може бити крунисан врло лепим и складним асимиловањем у нову социјалну средину, али и доживљавањем психолошког краха услед немогућности повиновању новим, за једног човека можда дотада непознатим правилима. Играч је – уколико жели да га остатак прихвати - приморан да се на више нивоа уклопи у заједницу тако што, најпре, мора темељно упознати нову групацију у којој се обрео, научити (ако до тада није) да општи са младима различитог узраста, интересовања, сталежа (јер је у пређашњој заједници можда играо највише са људима сличне доби), упознати са свим „неписаним правилима“ својеврснима том културно-уметничком друштву и, како се очекује, прилагодити им се, поштовати хијерархију која влада у ансамблу (иако је она неретко несувисла). Поред тога, потребно је да своју дугогодишње развијану играчку технику прилагодити или променити, уколико је то потребно зарад истоветности са техником осталих чланова, стећи одређену дозу поверења у своје саиграче и осећати извесну слободу и опуштеност у интеракцији са њима.

Од давнина је познато да је љубав најјачи покретач људског ума и тела, а управо ово осећање неизоставни је чинилац који везује оне који се одреде да се баве народном игром и песмом за ову врсту уметности. Премда је она садржајна у више праваца и чини је, најпре, љубав према игри, те љубав према испуњавању дужности неговања народне традиције на коју се зарекао сваки фолклораш, када је први пут ступио на сцену. Потом љубав према племенитости која се преплиће са тимским духом у сваком ансамблу, као и љубав усмерена на подизање свести сопственог али и туђих народа о лепотама игре и вековима очувананих обичаја везаних за традиционалне плесове; незанемарљиву улогу овде добила је и још једна, неизрециво снажна подврста љубави – партнерска љубав.



Дакако да су се још и пре неколико векова рађале и распламсавале велике љубави у орима, које су више пута завршавале и браком. Једну од свима добро познатих таквих љубавних прича, изнео је и Стеван Сремац у свом роману Зона Замфирова. Тако се може уверити да својеврсни спој локалне музике, изукрштаних руку младића и девојака наизменично поређаних једно до другог, ужарених погледа којима ашикују у колу, вођени осећајем бестежинске слободе, као и општег весеља које увек завлада тамо где одјекне труба или тимпан, представља посебан повод за радост, али и веома јединствену прилику младима за успостављање ближег контакта са супротним полом. Лепо нам дочарава сусрет чорбацијске ћерке Зоне и кујунџије Манета, битан за разумевање важности атмосфере у колу за зближавање младих:

„После ручка поче се шаренити сокак од момака и девојака, од минтана и фустана, од јелека и шалвара, па изгледа као цветна башта. [...] Отпоче оро. Одиграше неколико игара, и „Криву Бањку“ и „Бербатовску“ и „Тедену“ и „Заплањку“; и наизменице водише коло редом први момци из махале. [...] Цигани засвираше „Потресуљку“, омиљену игру Манину. [...]

По некад би долазила и до места, где се игра оро, али никад сама, већ увек с по неком другарицом и праћена измеђарком. Случајно највише је долазила ту, где је долазио и Мана, или управо, где се најдуже бави, јер он је имао обичај да за једно такво после подне промени по неколико места. Стала би, па би гледала како играју и зевала од времена на време. Али би ипак кришом пратила очима Манчу и није јој право било, кад је овај не би опазио, или када би отишао на друго место да игра, а ово оставио...” (Сремац, 1907, стр. 56,60,61)

Сличне приче могу се и дан-данас чути по београдским културно-уметничким друштвима, чему чврсто сведоче и испитаници истраживања, од којих је више од половине њих (52,5%) навело да јесте или да је некада било у емотивној вези са неким од играча из свог или неког другог културно-уметничког друштва. На основу резултата истаивања, се не може прецизно назрети да ли су такве врсте блискости оствариване само између играча или (претпоставило) и између играча и неког, од чланова оркестра или управе друштва, али врло је очигледно да је примарна љубав, она због које су некада почели да се баве фолклором – игра – појединима са собом донела још неке бенефите и чвршће их везала за неког од саиграча. Међутим, иако неретке, овакве ситуације могу представљати и изузетно велико оптерећење за своје „главне актере“.

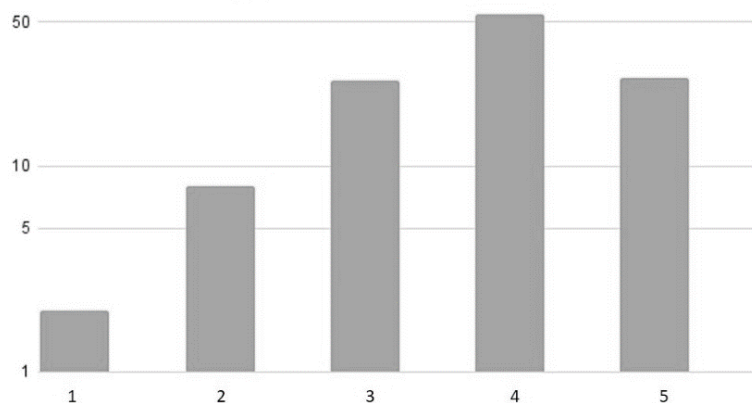
Наиме, питање да ли су остали чланови ансамбла упознати са њиховом везом и уколико јесу, какве ће реакције она у њима пробудити, да ли је пожељно да се на пробама појављују сада као пар, колико је неопходно групи откривати о њиховом односу, да ли их стимулише то што заједно играју или раде на уштрб личне, интимне среће – све су наизглед „ситни“ проблеми са којима се, међу морем других, они мало осећајнији фолклораши морају ухватити у коштац.

Знајући и да могућност за путовањима реализоваим кроз различите турнеје по Србији или иностранству огледа нарочиту лепоту коју пружа плодотворни сегмент етно стваралаштва, припремљено је „обрадиво“ тло за разматрање емоција које се развијају код фолклораша на сваком том путовању. Наиме, од 118 испитаника, приближно 90 њих се на петостепеној вредносној скали, као одговор на питање каква осећања у њима буди чињеница да ће на турнеји дужи временски период живети са члановима културно-уметничког друштва, одговорило да се веома се радује, док ниједан испитаник није одговорио да се уопште не радује. Из

ових резултата може се извести закључак да је неминовно да ће сваки припадник фолклорне заједнице пре или касније развити висок степен социјализације и прилагодљивости свим видовима друштвених околности.

Такође, у којој мери се играчи саживе једни са другима и постану међусобна „потреба“, али и то колико се ови односи унапреде и на нивоу читавог ансамбла, указују подаци, да је као одговор на питање колико им је, када доносе одлуку да ли ће ићи на турнеју, значајно ко ће од саиграча путовати са њима, више од 20 испитаника одабрало да им је веома важно, али и да се скоро идентичан број – близу 25 њих – изјаснио бројем да им уопште није важно. Добијени резултати указују у којој мери су сви људи, заправо, различити и, док једнима избор саиграча за путовање представља екстремно битну ставку у одлуци да ли ће и сâми поћи на пут – другима је то, рекло би се, понајмање битно.

#### Колико често се дружите са саиграчима ван проба?



Графикон 4. Учесталост дружења играча ван проба

Постоји небројено много фактора који одређују међусобни однос чланова београдских културно-уметнички друштава, потпомажу упознавању нових људи на путовањима или очвршћивању већ постојећих пријатељских и извесних партнерских веза и који могу да утичу на то како ће се играч понашати под утицајем средине и колику ће развити сигурност у себе и саиграче. Поред тога, међусобни односи у културно-уметничким друштвима пружају могућност појединцу да открије, који је то максимални степен толеранције на сваку врсту људских потреба који може да развије током путовања, припрема за концерте и различитих догађања. Зато се показало и да они које ова посебна врста друштвене заједнице броји не само да не дозвољавају народним плесовима да буду избрисани из сећања, већ их на један изузетно посебан и спонтан начин развијају и промовишу.

#### Закључак

На основу анализе прикупљених података може се закључити да је већина играча београдских културно-уметничких друштава рано изградила љубав шрема народним играма, као и да је развила нераскидиве везе са члановима свог

ансамбла. Добијени резултати указују и на то, да је културно наслеђе остављено у аманет млађим поколењима на безбедној дистанци од заборавља.

Из ових, али и још многобројних разлога које је „обичним људима“, понекад, тешко појмити и који се не дају тако лако разлучити, јер имају врло комплексну позадину, београдски културно-уметничка друштва – раскршћа различитих градских, приградских и понеких сеоских култура, утканих у њихове носиоце – чланове фолклорних ансамбала – бивају обогачени широким спектром разноликих обичаја, наслеђа и традиција које играчи са собом носе и тако се на својствен начин мењају кроз време, тежећи неизбежној модернизацији, што се да види и кроз сâм приступ начину извођења традиционалних плесова, кроз стилизацију народних ношњи, сценску шминку и музичке обраде традиционалних композиција. Мешавином свих наведених адута српског културног наслеђа креира се својеврсно огедало наше изузетно богате традиције, које се најбоље може представити управо кроз анализирану призму друштвених односа њених чланова.

### **Литература**

Каменов, Е. (1990). *Предшколска педагогија*. Београд: Завод за издавање уџбеника и наставна средства.

Марковић, М., Шаин, М., Ковачевић, И., Даневски, Д., и Пађан, М. (2014). *Корак о корак 1*. Београд: Креативни центар.

Сремац, С. (1907). *Зона Замфирова*. Београд: Нова штампарија „Давидовић“.

# МОТИВАЦИЈА У ЕСТЕТСКИМ СПОРТОВИМА: РАЗЛИКА У ОДНОСУ НА НИВО БАВЉЕЊА СПОРТОМ И СПОРТСКИ РЕЗУЛТАТ

Јована ТРБОЈЕВИЋ ЈОЦИЋ<sup>1</sup>, Сања МАНДАРИЋ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Матица српска, Нови Сад, Србија

<sup>2</sup>Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

## Увод

Мотивација, као један од основних покретача индивидуе ка или од активности, представља најчешће истраживан конструкт у различитим научним дисциплинама. Самим тим, не изненађује што и у оквиру спорта питање мотивације спортиста представља једно од значајних за разумевање њиховог понашања и спортског резултата. Истраживања су показала да је мотивација утиче на степен спортског учешћа тј. да је повезана са одлуком спортисте да настави да се бави спортом, као и самим понашањем или останком у спорту (Trbojević & Petrović, 2017; Трбојевић Јоцић, 2021). Поред значаја за намеру о самом учешћу, мотивација делује на само понашање спортисте, будући да поред покретачке снаге, мотивација има и функцију усмеравања и обликовања нашег понашања. Спортски успех повезан је тако са мотивацијом за бављење спортом (Behzadnia, Adachi, Deci, & Mohammadzadeh, 2018).

Једна од теорија мотивације која је своју примену нашла у психологији спорта, јесте Теорија самоодређења (енг. *Self-Determination Theory*, Deci & Ryan, 1985), која мотивацију посматра као мултидимензионални конструкт који се протеже на континууму од ниско саморегулаторне мотивације ка високо саморегулаторној мотивацији. Тако, на основу тога да ли је извор мотивације унутрашњи или спољашњи, као и у којој мери су интернализоване вредности, ставови, интересовања појединца која су се развила у интеракцији са средином, мотивација може бити високо или ниско аутономна (самостална у свом постојању) и високо или ниско саморегулаторна (да ли је регулише спољашњи или унутрашњи извор). На основу оваквог посматрања мотивације, аутори су препознали да постоји 6 врста мотивације: унутрашња мотивација (унутрашњи извор мотивације, бављење спортом ради личног задовољства, уживања, жеље за учењем и напредовањем); интегрисана мотивација (унутрашњи извор мотивације, бављење спортом јер је спорт интернализована лична вредност); идентификована мотивација (донекле унутрашњи извор мотивације, бављење спортом ради задовољења личних циљева који су саставни део улоге коју спортиста има); интројектована мотивација (донекле спољашњи извор мотивације, бављење спортом ради избегавања казне и негативног мишљења о себи); спољашња мотивација (спољашњи извор мотивације, бављење спортом ради награде, престижа) и амотивација (одсуство извора мотивације, спортиста нема јасну представу зашто се бави спортом, доживљај некомпететности и одсуство воље). Као високо саморегулаторна и најоптималнија за спортско искуство и успех, издваја се унутрашња мотивација (Behzadnia et al., 2018).

Естетски спортови представљају простор у којем се преплићу сценски израз, музичка уметност, кореографија и спортски тренинг, а подразумевају следеће спортске гране: спортска и ритмичка гимнастика, синхронно / уметничко пливање, плес и уметничко клизање. С тим у вези, од спортиста у овим спортским гранама захтевају се високо развијене физичке диспозиције попут снаге, брзине, покретљивост и издржљивости, уз техничке и уметничке вештине (Robertson & Mountjoy, 2018), где процена учинка зависи од неретко субјективне процене судија. Ретка су истраживања која испитују мотивацију за бављење спортом спортиста који се баве естетским спортовима иако су данашња истраживања усмерена ка истраживању фактора који доприносе негативним исходима у естетским спортовима, попут поремећаја исхране, повреда, и одустајања од спорта. Мотивација, као унутрашњи процес, има значајну улогу у свим тим исходима, те је испитивање разлога зашто се спортисти баве естетским спортом корак напред ка бољем разумевању, али и превенирању негативних исхода у спорту. С тим у виду, циљ истраживања је испитати мотивацију за бављење спортом спортиста који се баве естетским спортом у Србији, као и да ли се њихова мотивација разликује у односу на ниво бављења спортом и постигнут успех током 2019. године.

### Метод

Узорак се састојао од 43 испитаника (4 мушког пола) који се професионално (N=9), полупрофесионално (N=24) и рекреативно (N=10) у просеку од 7,5 година баве естетским спортовима (плес, синхронно пливање, ритмичка гимнастика), просечне старости од 17,44 година. Током 2021. године, путем онлајн платформе, попуњавали су упитнике. Испитаници су анонимно одговарали на питања, а на самом почетку наглашено је да се подаци прикупљају у научне сврхе.

Испитаници су попунили социодемографски упитник креиран за потребе истраживања, где су прикупљени подаци о полу, узрасту, нивоу бављења спортом, дужини тренирања спорта, као и о постигнутим спортским резултатима у 2019. години.

За процену мотивације за бављење спортом примењен је Упитник за процену мотивације за бављење спортом 2 (*The Sport Motivation Scale-II*, Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2013). Упитник се састоји од 18 ајтема и издваја 6 врста мотивације у складу са теоријом самоодређења: унутрашњу, интегрисану, идентификовану, интројектовану, спољашњу и амотивацију. У овом истраживању примењена је адаптирана српска верзија упитника (Trbojević, 2018), која се састоји од 15 ајтема и која издваја 4 врсте мотивације на узорку српских спортиста: унутрашња-интегрисана (5 ајтема,  $\alpha=.72$ ), идентификована (3 ајтема,  $\alpha=.77$ ), спољашња-интројектована (4 ајтема,  $\alpha=.68$ ) и амотивација (3 ајтема,  $\alpha=.67$ ).

### Резултати

Како би се испитала мотивација за бављење естетским спортом спроведена је дескриптивна статистика, која показује да спортисти који се баве естетским спортом постижу изнад теоријски претпостављеног просека резултате на унутрашње-интегрисаној мотивацији и идентификованој мотивацији (табела 1).



Табела 1. Степен мотивације за бављење естетским спортовима

	(N=43)			
	Мин.	Макс.	АС	СД
Унутрашња-интегрисана мотивација	3.20	5.00	4.59	.545
Спољашња-интројектована мотивација	1.00	4.75	2.19	.901
Амотивација	1.00	3.67	<b>1.74</b>	.781
Идентификована мотивација	3.33	5.00	4.49	.579

Једносмерна анализа варијансе спроведена је како би се испитало да ли постоје значајне разлике у мотивацији за бављење естетским спортом у односу на ниво бављења спортом. Статистички значајне разлике добијене су само на амотивацији, где спортисти који се полупрофесионално баве естетским спортом, постижу значајно више скорове у односу на оне који се рекреативно баве естетским спортом. С друге стране, када је у питању идентификована мотивација, значајна разлика постоји између спортиста који се професионално и полупрофесионално баве естетским спортом и то у корист спортиста који се професионално баве естетским спортом.

Табела 2. Разлике у степену мотивације у односу на ниво бављења спортом

	Професионални ниво бављења спортом (N=9)		Полупрофесионални ниво бављења спортом (N=24)		Рекреативни ниво бављења спортом (N=10)		Ф (2,42)	п
	АС	СД	АС	СД	АС	СД		
Унутрашња-интегрисана мотивација	4.67	.566	4.58	.581	4.56	.488	.099	.906
Спољашња-интројектована мотивација	2.31	1.04	2.26	.934	1.92	.698	.568	.571
Амотивација	1.70	1.00	<b>1.97</b>	.715	<b>1.20</b>	.422	<b>3.935</b>	<b>.028</b>
Идентификована мотивација	<b>4.85</b>	.338	<b>4.26</b>	.589	4.70	.508	<b>5.069</b>	<b>.011</b>

Када су у питању разлике у мотивацији за бављење естетским спортом у односу на постигнут спортски резултат током 2019. године, статистички значајне разлике добијене су на унутрашње-интегрисаној мотивацији и амотивацији. Спортисти који су постигли резултате на државном нивоу постижу значајно више скорове на унутрашње-интегрисаној мотивацији у односу на оне који су постигли успех на међународном нивоу и неким другим такмичењима. Спортисти који су постигли међународне резултате постижу значајно више скорове на амотивацији у односу на спортисте који су постигли резултате на националном нивоу.

Табела 3. Разлике у степену мотивације у односу на постигнут спортски резултат

	Освојено 1, 2 и 3. место на међународним такмичењима (N=6)		Освојено 1, 2 и 3. место на државним такмичењима (N=12)		Остали постигнути резултати (N=25)		Ф (2,42)	п
	АС	СД	АС	СД	АС	СД		
Унутрашња-интегрисана мотивација	4.13	.952	<b>4.98</b>	.058	4.52	.443	<b>6.952</b>	<b>.003</b>
Спољашња-интројектована мотивација	1.87	.737	2.15	.932	2.29	.934	.523	.597
Амотивација	<b>2.39</b>	.772	<b>1.33</b>	.376	1.77	.832	<b>4.293</b>	<b>.020</b>
Идентификована мотивација	4.39	.534	4.44	.574	4.53	.609	.191	.827

### Дискусија

Испитивање мотивације за бављење спортом представља један од задатака практичара и научника у домену спорта услед значаја саме мотивације за унутрашње процесе, али и сам спортски исход. Естетски спортови представљају специфичан спортски контекст због чега је неопходно истражити мотивационе процесе који се одвијају код спортиста. Ово истраживање бавило се испитивањем мотивације за бављење естетским спортовима, где добијени резултати показују да се спортисти баве естетским спортом примарно услед задовољства које осећају током бављења спортом, као и због могућности и жеље да науче нешто ново и напредују у својим спортским вештинама. Као друга доминантна мотивација издвојила се идентификована мотивација која подразумева да се спортисти баве спортом јер осећају да је спорт део њиховог идентитета и личног вредносног система. Резултати су у складу са ранијим истраживањем мотивације на узорку српских младих спортиста који се баве колективним спортовима (одбојка, рукомет и кошарка), где су се као доминантне мотивације издвојиле унутрашња-интегрисана мотивација и идентификована мотивација за бављење спортом (Trbojević, 2018). Према теорији самоодређења високо саморегулаторне и аутономне мотивације повезане су са психолошким благостањем, бољим менталним и физичким здрављем (Deci & Ryan, 2012), одлуком о даљем бављењу спортом (Trbojević, 2018; Joesaar, 2012); задовољством (Murcia, Roman, Galindo, Alonso, & Gonzalez-Cutre, 2008); као и бољим спортским успехом (Behzadnia et al., 2018); будући да таква мотивација укључује унутрашњи извор мотивације и фокус контроле.

Када се погледају добијене разлике у мотивацији у односу на ниво бављења спортом и постигнуте спортске резултате, уочава се да спортисти који се професионално баве естетским спортовима постижу највише скорове на идентификованој мотивацији у односу на оне који се полупрофесионално и рекреативно баве спортом. Ово указује да се процес идентификације са улогом спортисте одвија у већој мери на професионалном нивоу бављења спортом. Добијени резултат не изненађује имајући у виду да професионално бављење

спортом подразумева да се спорт посматра и као професија и улога, те чини један од идентитета – идентитет спортисте који особа интегрише у већ постојеће идентитете. Међутим, искључива идентификација са улогом спортисте се показала као потенцијални фактор ризика за развој маладаптивних понашања приликом спортске транзиције и самих спортских стресних ситуација (Petrović & Trbojević, 2020). Иако идентификована мотивација спада под умерено саморегулаторни облик мотивације, она подразумева да се особа бави спортом јер се идентификује са вредношћу активности, што може представљати фактор ризика. Наиме, уколико спортисти креирају своју личну вредност само на основу спортског учешћа, у случају неуспеха може доћи до развоја негативне слике о себи, и примени неадаптивних стратегија за превладавање стреса (попут допинга). Добијени резултат позива на додатно истраживање мотивације код професионалних спортиста који се баве естетским спортом у циљу превенције и креирање услова који ће довести до развоја унутрашње мотивације за бављење спортом, као доминантне мотивације.

Међутим, оно што додатно позива на даље разматрање јесте добијена разлика између спортиста који се професионално, полупрофесионално и рекреативно баве естетским спортом у степену амотивације за спорт (Табела 2). Спортисти који се полупрофесионално баве естетским спортом постижу више скорове на амотивације у односу на оне који се рекреативно баве естетским спортом. Иако се није показала као статистички значајна разлика, ови спортисти постижу више скорове и у односу на спортисте који се професионално баве естетским спортом. Имајући у виду да се у Србији велики број спортиста полупрофесионално бави спортом услед недостатка финансирања и могућности да се потпуно посвете спорту, добијени резултати позивају на додатну пажњу ове групе спортиста у циљу превенције одустајања од спорта, будући да су истраживања показала да је амотивација (одсуство разлога за бављење спортом) предиктор одустајања од спорта (Joesaar, 2012; Trbojević, 2018). Слична је ситуација и са добијеним разликама у степену мотивације за бављење спортом у односу на постигнут спортски резултат. Наиме, спортисти који су током 2019. године освојили медаљу на државним такмичењима постижу значајно више скорове на унутрашње-интегрисаној мотивацији за бављење спортом у односу на спортисте који су освојили медаљу на међународним такмичењима. Шта више, спортисти који су освојили медаљу на међународним такмичењима постижу више скорове на амотивацији у односу на друге спортисте. Слични резултати добијени су на узорку младих српских спортиста колективних спортова, оба пола, који су пронашли да са узрастом долази до пораста степена амотивације за бављење спортом (Трбојевић Јоцић, 2021). Са спортским напретком и преласком на професионални ниво бављења спортом, захтеви и тренажни процес се мењају. Нагласак спортског учешћа је неретко на спортском успеху, што може довести до смањеног доживљаја уживања у самом процесу тренирања и развоја ниско саморегулаторних облика мотивације.

Добијени резултати указују на промену мотивације са напретком спортске каријере и то у правцу ниско саморегулаторних облика мотивације, и на крају амотивације. Имајући у виду да амотивација представља фактор ризика не само за одустајање од бављења спортом, већ и слабије ментално здравље, ови подаци, иако добијени на малом узорку, представљају први корак ка размишљању о промени тренажног приступа и спортске климе која окружује врхунске спортисте.

## Закључак

Имајући у виду да је укупан број спортиста који се баве естетским спортовима мањи у односу на оне који се баве неестетским спортовима, као и малом броју истраживања која су се спецификовано бавиле овом популацијом спортиста, добијени резултати представљају прелиминарно истраживање које поставља значајну основу за будућа истраживања. Додатно ограничење јесте пол испитаника (39 женског пола и 4 мушког пола), и неуједначеност по групама, те би било значајно да будућа истраживања обухвате мушкарце који се баве естетским спортом и већи број спортиста који се баве професионално естетским спортом.

Добијене резултате треба узети као прелиминарне, али позивајуће у циљу унапређења квалитета естетског спорта у Србији и превенцији одустајања од бављења спортом.

## Литература

- Behzadnia, B., Adachi, P.J.C., Deci, E.L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise, 39*, 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.003>
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Premium Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2012). Self-determination theory. In P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski, & E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology: Vol. 1* (pp. 416–437). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Joesaar, H. (2012). The effects of perceived peer motivational climate, autonomy support from coach, basic need satisfaction, and intrinsic motivation on persistence in sport. Doctoral Thesis. Tartu: Institute of Exercise and Sport Sciences, University of Tartu.
- Murcia, J., Roman, M., Galindo, C., Alonso, N., & Gonzalez-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine, 7*(1), 23–31.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation extrinsic motivation, and amotivation, in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 35–53.
- Petrović, J. & Trbojević, J. (2020). *Psihologija sporta*. Novi Sad: Filozofski fakultet. ISBN: 978-86-6065-628-7
- Robertson, S. & Mountjoy, M. (2018). A review of prevention, diagnosis, and treatment of relative energy deficiency in sport in artistic (synchronized) swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 28*(4), 375–84. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0329>
- Trbojević, J. & Petrović, J. (2017). Effects of motivational climate on the development of amotivation for sport in young handball players. *Teme, XLI*(1), 211–226. <http://dx.doi.org/10.22190/TEME1701211T>
- Trbojević, J. (2018). Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta. Doktorska disertacija. Novi Sad: Filozofski fakultet.
- Трбојевић Јоцић, Ј. (2021). Изазови омладинског спорта: одустајање од бављења спортом. Београд: Задужбина Андрејевић. ISBN: 978-86-525-0403-9

# СИМБИОЗА ГИМНАСТИКЕ И ПЛЕСА У РАЗВОЈУ ФИЗИЧКЕ КУЛТУРЕ

Кристина МИЛУТИНОВИЋ, Светлана ПЕТРОНИЈЕВИЋ

Универзитет „Унион – Никола Тесла“, Факултет за спорт, Београд, Србија

## Увод

У богатом репертоару спортских, рекреативних и других активности из домена физичке културе, просечан човек данашњице вероватно не би ни по чему посебно препознао ни плесове, ни гимнастику. Следећи уназад трагове настанка и развоја спортских дисциплина, физичког васпитања, здравственог и уметничког вежбања и рекреације кроз, већ више од пет миленијума забележене историје, врло брзо бисмо престали да наилазимо на шароликост која краси савремено доба. Тумарајући најдубљим ходницима прошлости, могли бисмо налетети још само на основне облике трчања, скакања и бацања, неизбежна борења и првобитне облике плеса и гимнастике. Плес и гимнастика су међу најстаријим облицима кретног испољавања човека, којима се могу приписати обележја културе. Пећински цртежи, фигуре од теракоте из древне Кине, цртежи и рељефи на зидовима египатских гробница, рељефи на зидовима храмова и палата и на посудама од глине из доба Месопотамије, као и други извори, говоре нам да су плес и гимнастика имали значајно место у животу тадашњих људи.

Плес и гимнастика нису, као атлетика и борења настали из преке потребе. Није их изнедрио нагон за преживљавањем и очувањем врсте, већ неки други нагони. Посматрањем данашњих такмичења у атлетици и борењима, чак и после толико времена, јасно се види како и зашто су настали. Ни техника се, у суштини није много променила. Посматрајући данас било који вид плеса и гимнастике, не само на такмичењима, већ и уопште, са сигурношћу се једино може рећи да ни плес, ни гимнастика нису тако изгледали у почетку. Напротив, претрпели су много промена и настао је велики број различитих гимнастичких дисциплина и небројено велики број различитих плесова. Плес и гимнастика су се слободније развијали. Од самог почетка су имали бољу позицију, јер су могли себи бирати пут и начин развоја. Без притиска непосредне опасности, могли су се развијати под утицајем имагинације, интуиције, маште и слободне интерпретације света у коме су људи живели. А опет, нису били производ доколице, јер у освит цивилизације није било времена за доколицу.

Циљ рада је да се утврди како су плес и гимнастика заједно допринели развоју физичке културе, уметности и културе уопште, као и које су спортске гране и дисциплине и друге активности из домена физичке културе настале под утицајем гимнастике и плеса.

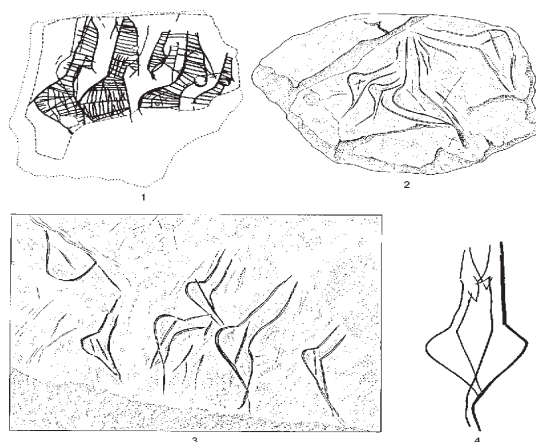
## Плес и гимнастика

Плес и гимнастика су у великој мери слични. Обома је својствено испољавање покретима и изражајност испољавања покретима, заснована на



ефектима које покрети имају на друге људе, посматраче. То нису били изнуђени покрети, већ су били производ доживљаја света који је окруживао тадашњег човека. Тим покретима преносиле су се поруке, обојене субјективним доживљајем света у ком се живело. Те поруке су, ограничене способностима и искуствима у извођењу покрета, као и различитим мотивима њиховог упражњавања некада биле различите, некада исте, некада су се преклапале, а често и допуњавале.

У недостатку историјских извора, не може се поуздано рећи када и како су настали плес и гимнастика. Не може се чак ни поуздано рећи колико су у почетку такве активности биле независне, али се свакако може претпоставити да није било јасно дефинисаних разлика, какве се данас препознају. Због тога се дефинисању гимнастике и плеса као појмова, мора прићи ван оквира садашњег времена. Тек тада се може сагледати сва величина њихове улоге, пре свега у културолошком, а онда и у сваком другом смислу.



Слика 1. Гравиране фигуре плесачица. Генерсдорф, 14. Миленијум п.н.е.

Датирање појаве првих плесова је изузетно тежак задатак. Плес не оставља трагове за собом (Garfinkel, 2010). На трагове се морало сачекати док први уметници нису, инспирисани сценама плеса, оставили записе на зидовима пећина које су настањивале заједнице хомо сапијенса. Цртежи са мотивима плеса из пећина југоисточне Немачке, најстарији до сада познати, датирани су на период од пре 40.000 година (Conard & Volus, 2003), што их сврстава међу најстарије записе културне заоставштине човечанства.

Тешко је без поузданих података било шта рећи, али се најлогичнијом чини претпоставка да је првобитна функција плеса заправо била споразумевање. Ако се пође од тога да гест, мимика и покрет представљају универзални језик, односно „говор тела“, којим је могуће споразумети се са било којим људским бићем на планети, па чак, у одређеном контексту и са животињама, сасвим је разумљива Дарвинова теза да је „протојезик“ људских предака био пре музички и гестикулацијски, него лингвистички конструкт (Arbib, 2011). Музикалност и ритмичност гласа су, пре настанка слогова и речи, били средство споразумевања људских предака (Ghazanfar & Roepel, 2014). Ритмичност, динамичност и мелодичност гласа, неодложно је пратила мимика лица, гестикулација и покрети читавог тела, како би се подржало и осигурало преношење поруке. Обогаћивање новим гестовима и покретима, усложњавање постојећих и нарочито развијање комуникацијске функције покрета, која се морала заснивати на препознавању, па отуда добрим делом и на верној репродукцији, могао је бити повод настанка првих кретних целина са основним обележјима плеса. Како се упоредо развијао и језик

као средство споразумевања, првобитни облици плеса су губили комуникацијску улогу, а све више се развијала улога преношења различитих порука, изражавања осећања, групне кохезије, социјализације, симболичка, религијска и друге улоге.

Ритмично кретање је дубоко укорењено у саму онтолошку бит човека. На основма ових схватања лежи „космолошка“ теорија настанка плеса, по којој је ритам плеса подражавање ритма кретања планета и звезда, који одређује ритмичност свих процеса и појава на Земљи, па је плес заправо настојање човека да се усклади са ритмом природе (Пшикова, 2014). Отуда ваљда и осећај спокоја, среће и задовољства који обузме скоро сваког човека док плеше. Истраживања су показала да плес може да смањи ниво кортизола (Murcia, Bongard, & Kreutz, 2009; Tudor Vrinceanu et al., 2019; T Vrinceanu, Esmail, Predovan, Pruessner, & Bherer, 2017), повећа ниво серотонина (Jeong et al., 2005; Kiepe, Stöckigt, & Keil, 2012; Koch, Morlinghaus, & Fuchs, 2007), као и да доведе до смањења нивоа анксиозности и депресије, повећања квалитета живота, па чак и до побољшања когнитивних способности (Berrol, 1992; Koch et al., 2019; MacDonald, Kreutz, & Mitchell, 2013).

Коришћење плеса у терапијске сврхе првобитно је примењивано у оквиру шаманизма и ритуала истеривања „злих духова“, што се у урођеничким племенима у неким деловима Африке, Азије и Америке одржало до данашњих дана (Schott-Billmann, 2014). У основи овакве употребе плеса опет је ритам, као главна покретачка снага и основа равнотеже универзума. Зато је и била тесно повезана са религијском функцијом плеса. Научни приступ овом проблему потиче из деветнаестог века, када су часови плеса први пут доведени у везу са психијатријским третманима (Justin, 2013). Ефекти плеса на здравље људи и квалитет њиховог живота, данас се препознају у утицају на велики број социјалних, емоционалних и конативних карактеристика (Ali, Cushey, & Siddiqui, 2017).

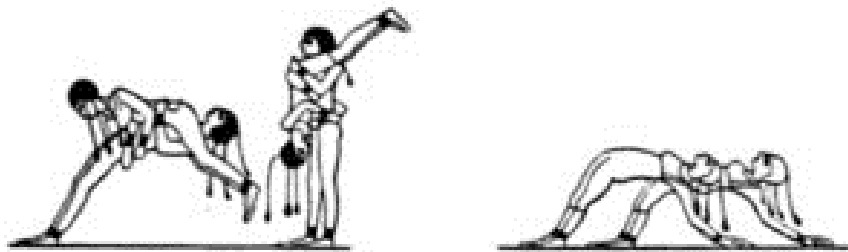
Религијска функција плеса је једна од првобитних његових функција. Религија је била можда и најзначајнији аспект живота људи у праисторији, а плес је био природан начин да се испољи религиозност и оствари комуникација са натприродним силама (Adams & Apostolos-Carradonna, 2001). Праисторијски људи нису разумели физичке законитости природних појава, па су их сматрали делима богова, духова или демона. Како би се осетили колико толико спокојно, желели су да успоставе комуникацију са боговима, да представе себе као поштоваоце и следбенике и да се тако заштите од демона. У том настојању, природно су посегли за покретом, као једном од основних животних функција и првобитним средством комуникације и изражавања осећања. Плес је био начин да се премости јаз између људског света и света богова (Kassing, 2007).

Социјални карактер плесова такође вуче корене из доба првобитне људске заједнице. Једини видови обезбеђивања хране били су лов и сакупљање. У време када се користило само оружје које се могло наћи у природи, лов је био сложен, неизвесан и опасан. За нешто више успеха морало се ловити у групи, а лов у групи захтевао је организацију. Организовани лов на крупне и опасне животиње подразумевао је пре свега координисано кретање, а њега није могло бити без комуникације и сигнализације. Како визуелни контакт између ловаца често није био могућ, најефикаснија комуникација и сигнализација се одвијала коришћењем звука. Због своје предвидљиве периодичности, најефикаснији звучни оријентир и тада, као и данас, био је ритам. Тако је ритам уграђен у саме темеље социјалног понашања човека. Успех у заједничком лову био је чврсто упориште социјалне кохезије првобитног друштва, која се у различитим облицима и у различитом обиму развијала и опстала до данашњих дана (McNeill, 1997).

Координисани лов, као и координисана битка, морао је бити увежбаван. Када би све добро прошло, првобитни ловци би, уз логорску ватру, опонашањем детаља „препричавали“ доживљаје из лова. Од ритмом координисаног кретања у лову, потекло је и развило се заједничко кретање координисано ритмом у борби. Војске покретане ритмичним ударањем добоша, доминирале су ратиштима све до краја деветнаестог века (McNeill, 1997). Ратни плесови, који су настали увежбавањем кретања у борби, још од првих држава у древној Месопотамији (Collon, 2003), као и у античкој Грчкој (Borthwick, 1970; Lawler, 1927), развијали су се и сачували као део фолклора све до данашњих дана. „Комитски бој“ у српском фолклорном наслеђу, пример је класичног ратничког плеса.

Дефинисање појма „гимнастика“ није нимало једноставан задатак. Сам термин је грчког порекла, а већина аутора заступа тезу да је настао од речи „гимнос“, што значи „наг“, „неодевен“. Најчешће тумачење је да се у старој Грчкој гимнастика вежбала без одеће, па је и термин тако ушао у употребу (Frantzopoulou, Douka, Kaimakamis, Matsaridis, & Terzoglu, 2011; Živčić Marković & Krističević, 2016).

Први докази примене гимнастике потичу из трећег миленијума пре нове ере. На зидовима египатских гробница из тог времена се могу видети осликани призори извођења акробатских гимнастичких вежби (Слика 2).



Слика 2. Прикази гимнастичких вежби из старог Египта

У класичном периоду античке Грчке, осим што је добила име, гимнастика је ушла у период највећег процвата. У античкој Грчкој се под гимнастиком подразумевало организовано вежбање у циљу образовања и развоја општих физичких способности (Omrčen, Andrijašević, & Štefić, 2007; Živčić Marković & Krističević, 2016). У грчком гимназиону, где су се школовали грчки дечади, гимнастика је била обавезан, свакодневни предмет. Тиме је гимнастика стекла и образовну улогу.

Гимнастика данас подразумева читаву породицу спортова, спортских дисциплина, школских и рекреативних спортских активности, као и здравствену и корективну гимнастику.

### Методе рада

По својим карактеристикама, ово је теоријско истраживање, квалитативног типа. У прикупљању грађе, као основне су коришћене историјска и библиографска метода, а као допунске метода упоредне анализе, метода класификације и метода синтезе. У анализи синтетизоване грађе, коришћена је индуктивна метода и метода конкретизације. Ради јаснијег приказа добијених резултата, коришћена је метода илустрације.

## Симбиоза плеса и гимнастике

Плес и гимнастика су природно окренути једно другом. Елементи гимнастике обогаћују плес, обезбеђују основу кретања, пружају му разноврсност и атрактивност. Гимнастика се везује за ритам и тежи ритмичном извођењу покрета. Тако постаје и гимнастика духа, а не само тела, управо како је и Платон говорио. И најједноставнији гимнастички покрети изведени у ритму, истог тренутка постају плес. Као такви, не само да се лакше изводе, већ постају и кориснији, ефикаснији и ефектнији. Стога је симбиоза плеса и гимнастике значајно утицала на развој спорта, уметности и читаве културе током свих историјских епоха. Тај развој се може пратити на различите начине. Најкориснији приступ је онај који може дати одговор на питање колико је утицај плеса и гимнастике на развој спорта, уметности и културе општи, а колико специфичан.

### *Генеалологија симбиозе плеса и гимнастике*

Најстарији прикази покрета који се могу препознати као гимнастички или акробатски елементи, несумњиво упућују на закључак да су они извођени заједно са плесним елементима, као део плесно-акробатских нумера. Постоје мишљења да су се акробатски елементи заправо и појавили у склопу плеса, како би плесне тачке добиле још већи значај (Peignist, 2009). По некима, антички плесачи су акробатским елементима подражавали кретање небеских тела и читав животни циклус универзума (de Ménil, 2014). Такво симболичко и обредно порекло акробатских елемената у плесу наглашавају скоро сви историчари. Уосталом, један од елемената телом у ритмичкој гимнастици, код нас се зове „сунце“. На основу рељефних приказа из гробнице у Сакари из периода шесте династије, око 2300. године пре нове ере, као и храмова и гробница у Луксору и Карнаку, из периода осамнаесте династије, око 1500. године пре нове ере, поуздано се може закључити да је акробатски плес био веома развијен у старом Египту. Најчешћи мотиви из репертоара гимнастичких елемената су мостови, став на глави и шакама, висока предножења и заножења, као и различити премети напред, назад и у страну.

На Криту, у античкој Грчкој (Douka, Kaïmakamis, Papadopoulos, & Kaltsatou, 2008), као и у Етрурском краљевству, такође су упражњавани плесови са елементима акробатике у религијске и обредне сврхе, у оквиру различитих свечаности, као и у сврху забаве. У старој Грчкој, акробатски плес је имао и театарски карактер, што се сматра претечом уметничког плеса са елементима акробатике.

У доба римске владавине, замрла су скоро сва културна дешавања, па са њима и плесно-гимнастичке активности. А када је цар Теодосије забранио све паганске свечаности, што су мање-више биле све изузев борби гладијатора и трка кочијама, Европа је морала да чека ренесансу да би наслеђе античке културе и сва дотадашња достигнућа поново угледали светло дана и да би овај део света наставио са развојем културе тамо где је стао десет векова раније. Плесни наступи обогаћени елементима гимнастике, односно акробатике, одржавали су се још једино у царским палатама, као и у кућама аристократије и имућнијих грађана. Извођачи су најчешће били робови, који су од детињства обучавани у плесу, акробатици, певању и свирању на неком од инструмената.

Неки акробатски елементи, који се могу видети на цртежима, представљају озбиљан захтев и за данашње извођаче, стога се може закључити да су овакви наступи дуго и темељно увежбавани. То значи да су извођачи ових композиција највероватније били професионални играчи и акробате, који су се за овај позив

припремали буквално од малих ногу, баш како је и остало записано у епитафима из доба римске владавине. Такође се може закључити, на основу поређења са данашњим искуствима у сценским наступима, да ни ондашњи наступи нису могли бити производ импровизације, већ су морали бити унапред осмишљени и припремљени. Из тога можемо закључити и да су играчи највероватније тренирали под руководством тренера или кореографа. Тако су и настале кореографије, као главно обележје свих плесних нумера са елементима акробатике (Artemyeva & Moshenska, 2018), било да се ради о наступима у балетским и оперским представама, позоришним и забављачким сценским наступима, спортским такмичењима, рекреативним облицима вежбања, педагошким активностима и свим другим активностима до данашњих дана.

Након периода развоја у античко доба, плес и гимнастика су делили заједничку судбину запостављања, која се протезала кроз читав средњи век.

### **Симбиоза плеса и гимнастике у развоју уметности и културе**

За разлику од западне Европе, која се развијала на рушевинама Западног римског царства, источни део континента је и током средњег века сачувао везу са наслеђем античке културе. У доброј мери је томе допринела и блискост са арапским светом, који се показао достојним настављачем традиција Антике. Захваљујући поморској трговини Ђенове, Фиренце и Млетачке републике, али и крсташким походима, тај антички дух у одори оријента, најпре се проширио севером Италије, где је у додиру са слободоумном наступајућом генерацијом племства, скренуо тежиште размишљања са загробног ка овоземаљском животу. Ширећи се потом на Француску и целу западну Европу, хуманизам и ренесанса су снажно погурали овај део света у правцу највећег културног препорода у читавој његовој историји. Уметност се развијала на сваком кораку. У мноштву уметничких дисциплина, по угледу на дитирамб и пантомиму, сценске играчке форме из античке и хеленистичке Грчке, као и старог Рима, користећи прилагођене покрете из дворских плесова, појавио се балет, као нови театарски облик игре. Врло брзо је стекао популарност и проширио се на Француску, где се развио у концертну форму плеса, одакле се даље проширио на Енглеску и Русију (Lee, Kim, Lee, & Lee, 2002). Француски краљ Луј XIV, био је велики заљубљеник у балет и плесове и страствени играч. Осим што је на сваки начин помагао промоцију балета, он је чак и учествовао у балетским представама. Поред тога, био је вешт и у гимнастици. Кажу да је могао да изведе „флик-флак“, односно премет назад из рондата.

Плесни кораци у балету су се развијали у правцу повећања амплитуде, чиме су постајали све захтевнији у смислу развоја основних моторичких способности. Играчи су првенствено морали повећати гипкост мускулатуре и покретљивост екстремитета. Висока предножења, одножења и заножења у равнотежним положајима, захтевала су и значајно развијену снагу мускулатуре доњих екстремитета, карличног појаса, као и мускулатуре трбушног зида и леђа, поготово у лумбалном делу. Изузетно је значајна постала и способност успостављања и одржавања равнотеже. Довољно је видети Наталију Осипову у „Дон Кихоту“, „Корсару“, „Бајадери“, „Пламеновима Париза“ или било којој другој улози. Поред снажног емоционалног набоја и маестралног оживљавања карактера ликова, њена се игра одликује и импресивном техником. Замаси задивљујућих амплитуда, савршено прецизни окрети, високи издужени скокови и динамични прелази, који остављају публику без даха, нису само у служби улоге, већ су и средство демонстрације увежбаности,



као и физичких способности извођача. Баш као и у ритмичкој и женској спортској гимнастици, ови елементи остављају снажан утисак на публику и чине једну улогу, као и читаву представу утолико атрактивнијом.

Спој плеса и гимнастике, у балетским нумерама је уздигнут на највиши могући ниво. Осим техничке савршености, уткана му је и кореографска префињеност, као и драматуршка изражајност. Добио је моћ да се њиме опишу догађаји и прикажу осећања и карактери, чиме је подигнут на ниво уметности, и то најизражајније уметности покретом која је до данашњег дана створена. Може се рећи да су и плес и гимнастика до таквих висина једино и могли доћи заједно. Такав спој грациозности и атрактивности тешко може бити достигнут.

### **Симбиоза плеса и гимнастике у развоју плесова**

Извођење гимнастичких елемената у народним и друштвеним плесовима има дугу традицију. Записи о томе потичу још из древне Кине, Индије, Месопотамије и старог Египта. У почетку је употреба акробатских, гимнастичких елемената имала религијску и симболичку вредност (de Toledo Rohe, 2015). У новије време, њиховим се извођењем желела постићи изражајност, некада су се истицале способности плесача, али најчешће се желела постићи атрактивност плесних нумера. Временом су се издвајале многе форме плесова, чије су кореографије обогаћиване гимнастичким елементима, па су се тако издвојили многи плесни стилови са коришћењем елемената гимнастике, односно акробатике.

Акробатски плес или краће „acro денс“ је можда најтрадиционалнија акробатска плесна форма у западним културама, која комбинује класичне плесне технике са прецизним извођењем акробатских елемената. Од плесних техника се најчешће користе елементи балета, џез денса, модерног балета и лирских форми плеса. Веома је захтевна форма јер захтева од плесача да буду једнако добро тренирани и у плесним и у акробатским елементима. Изводи се као соло тачка, у плесном пару и као групна плесна нумера. Акробатски денс је можда најдиректнији наследник традиције древних плесних форми са елементима акробатике на западу. Детаљи акробатског плеса на фрескама и рељефима из старог Египта приказују исте акробатске елементе који се данас изводе у форми акробатског денса.

Линдихоп је изузетно енергична форма плеса, која подразумева атрактивне, чак и смеле акробатске фигуре и елементе. Настао је двадесетих година прошлога века међу становницима афричког порекла у Њујоршкој четврти Харлем, комбиновањем џез денса са елементима свинга и акробатике (Guarino & Oliver, 2014; Spring, 1997), под евидентним утицајем чарлстона (Stearns & Stearns, 1968) и „флеш денса“ (Malone, 1996). Као и многи други нестандартни, колоквијални плесови, настао је као израз жеље становништва без права на организовани социјални живот и могућности образовања, да испуни своје социјалне и културне потребе. Четрдесетих година прошлог века, модификацијом линди хопа у бржем ритму, настао је буги вуги, као нови плесни стил, који је наставио традицију линди хопа у неговању акробатског плеса.

Појавом диско музике, седамдесетих година прошлог века, иста плесна основа и исти акробатски елементи су прилагођени новом музичком стилу. Тако је настао акробатски диско денс, који се такође одржао до данашњих дана. У плесном и акробатском смислу, он није донео ништа ново, већ је наставио традицију колоквијалних плесних стилова, који су развијали слободније форме плеса, а акробатске елементе користили како би се повећала њихова атрактивност.

### **Симбиоза плеса и гимнастике у развоју народних плесова**

Акробатика и гимнастика су присутне у народним плесовима скоро свих народа, још од њиховог настанка. Традиционални кинески „плес змаја“ (енг. dragon dens), један од симбола кинеске културе, који комбинује имитацију, музику, плес, гимнастику, акробатику, борилачке и друге вештине, води порекло од церемонијалних плесова из периода династије Хан (206 година п. н. е. – 220 година н. е.). Из традиционалног кинеског плеса издвојила се у тринаестом веку кинеска народна опера, која се временом развила у традиционалну кинеску оперу. Данас постоји више од сто различитих регионалних грана кинеске традиционалне опере, а најпознатија је Пекиншка опера.

Географска близина Индије и Кине условила је делимично да се култура једних и других народа преплиће, па се тако и у традицији народа и племена Индије могу наћи акробатски плесови (Vatsyaan, 2014). У односу на кинеску традицију, репертоар акробатских плесова и акробатских елемената у плесовима у Индији је скроман, упркос томе што је плес једна од најстаријих форми уметности у Индији.

У народним плесовима словенских народа, акробатика има дугу традицију. Та традиција проиходи из слободног стваралачког нагона генерација и генерација играча. Многи међу њима су настојали да у своју игру имплементирају и сложене акробатске трикове (Карпенко, Карпенко, и Огиенко, 2017). Тако су у великом броју народних плесова словенских народа заступљени веома сложени акробатски елементи.

На простору некадашње Југославије и читавог Балкана, простирала се развијена Винчанска култура. Нажалост, данашња археологија није дорасла задатку изучавања ове културе, па не можемо знати, већ само нагађати и наслућивати колики је њен допринос развоју човечанства, па и његове културе. Довољно је рећи да су и точак и писмо, а не само грнчарија, што се сада већ поуздано зна, коришћени овде много пре него што је неко ове изуме приписао Сумерима. У недостатку материјалних доказа, богатство фолклора наших и суседних народа као да из свег гласа говори о дугој, дугој традицији игре и плеса на овим просторима. У богатству и разноликости некако предњаче ратничке окретне игре, много више него плесови са изграђеним, префињеним акробатским елементима, али и то ваљда нешто говори.

### **Симбиоза плеса и гимнастике у развоју спортских грана и дисциплина**

Најконкретнији и најдиректнији заједнички утицај плеса и гимнастике, препознаје се у настанку и развоју великог броја спортских грана и дисциплина. Осим велике породице гимнастичких спортова и великог броја спортских плесних дисциплина, велика је улога плеса и гимнастике у настанку и развоју других спортова, попут уметничког клизања, уметничког (синхроног) пливања, великог броја спортских дисциплина из области фитнеса и спортског аеробика, затим чирлидинга, капоере и многих других.

### **Закључак**

Плес и гимнастика спадају не само у најстарије спортске активности, већ и у најстарије активности са обележјима културе уопште. И једна и друга су настале из покрета, који је једна од првих и основних функција у развоју човека. Суштинска карактеристика покрета у плесу и гимнастици, за разлику од

активности као што су борења и атлетика није функционалност, већ изражајност. Плес и гимнастика нису производ нагона за очувањем живота и врсте већ су настали из креативности, због чега су слободније развијани. Слобода развоја, људска креативност и онтолошка природа плеса и гимнастике били су плодно тле за настанак великог броја различитих врста плесова и плесних стилова, као и различитих врста гимнастике.

Од самог настанка, плес и гимнастика су били компатибилне активности, чија симбиоза је значајно допринела не само развоју спорта и читаве физичке културе, већ и социјализацији, образовању, развоју медицине, уметности и културе уопште.

## Литература

- Adams, D. G., & Apostolos-Cappadona, D. (2001). *Dance as religious studies*: Wipf and Stock Publishers.
- Ali, S., Cushey, K., & Siddiqui, A. (2017). Diversity and Dance: Exploring the Therapeutic Implications of World Dance. *Journal of Creativity in Mental Health*, 12(1), 31-47.
- Arbib, M. A. (2011). From mirror neurons to complex imitation in the evolution of language and tool use. *Annual Review of Anthropology*, 40, 257-273.
- Artemyeva, G., & Moshenska, T. (2018). Role and importance of choreography in gymnastic and dance sports. *Slobožans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik*, 4(66), 32.
- Berrol, C. F. (1992). The neurophysiologic basis of the mind-body connection in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 14(1), 19-29.
- Borthwick, E. K. (1970). P. Oxy. 2738: Athena and the pyrrhic dance. *Hermes*, 98(H. 3), 318-331.
- Collon, D. (2003). Dance in ancient Mesopotamia. *Near Eastern Archaeology*, 66(3), 96-102.
- Conard, N. J., & Bolus, M. (2003). Radiocarbon dating the appearance of modern humans and timing of cultural innovations in Europe: new results and new challenges. *Journal of human Evolution*, 44(3), 331-371.
- de Ménil, F. (2014). *Histoire de la danse à travers les âges*: Editorial MAXTOR.
- de Toledo Rohe, J. Á. (2015). evolución histórica de las danzas acrobáticas. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*(9), 22-38.
- Douka, S., Kaimakamis, V., Papadopoulou, P., & Kaltsatou, A. (2008). Female pyrrhic dancers in ancient Greece. *Studies in Physical Culture & Tourism*, 15(2).
- Frantzopoulou, A., Douka, S., Kaimakamis, V., Matsaridis, A., & Terzoglou, M. (2011). Acrobatic gymnastics in Greece from ancient times to the present day. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 18(4), 337-342.
- Garfinkel, Y. (2010). *Dancing at the Dawn of Agriculture*: University of Texas Press.
- Ghazanfar, A. A., & Poeppel, D. (2014). The neurophysiology and evolution of the speech rhythm. In M. S. Gazzaniga (Ed.), *The cognitive neurosciences V* (pp. 629-638). MIT Press.
- Guarino, L., & Oliver, W. (2014). *Jazz dance: a history of the roots and branches*: University Press of Florida.
- Jeong, Y.-J., Hong, S.-C., Lee, M. S., Park, M.-C., Kim, Y.-K., & Suh, C.-M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International journal of neuroscience*, 115(12), 1711-1720.
- Justin, A. (2013). Beyond Medical Alternative: Exploring Dance Therapy. *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*, 3(16), 18-25.
- Kassing, G. (2007). *History of dance: an interactive arts approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kiepe, M.-S., Stöckigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: a systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 404-411.
- Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 340-349.
- Koch, S. C., Riege, R. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in*

*psychology*, 10, 1806.

Lawler, L. B. (1927). The Maenads: a contribution to the study of the dance in Ancient Greece. *Memoirs of the American Academy in Rome*, 6, 69-112.

Lee, S. B., Kim, J., Lee, S. H., & Lee, H.-S. (2002). Encouraging Social Skills through Dance an Inclusion Program in Korea. *Teaching exceptional children*, 34(5), 40-44.

MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2013). *Music, health, and wellbeing*: Oxford University Press.

Malone, J. (1996). *Steppin' on the blues: The visible rhythms of African American dance*. Illinois: University of Illinois Press.

McNeill, C. (1997). History and evolution of TMD concepts. *Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology, Oral Radiology, and Endodontology*, 83(1), 51-60.

Murcia, C. Q., Bongard, S., & Kreutz, G. (2009). Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino the effects of music and partner. *Music and Medicine*, 1(1), 14-21.

Omrčen, D., Andrijašević, M., & Štefić, L. (2007). Sport, Recreation and Fitness—An Analysis of Selected Terms in Kinesiology. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 16(4-5), 943-964.

Peignist, M. (2009). Homo acrobaticus et corps des extrémités. *Magma*, 7(3).

Schott-Billmann, F. (2014). *Primitive expression and dance therapy: When Dancing Heals*: Routledge.

Spring, H. (1997). Swing and the Lindy Hop: dance, venue, media, and tradition. *American Music*, 183-207.

Stearns, M. W., & Stearns, J. (1968). *Jazz dance: The story of American vernacular dance*. New York: Macmillan.

Vatsyayan, M. K. (2014). *Dance in Indian painting*. Delhi: Abhinav Publications.

Vrinceanu, T., Esmail, A., Berryman, N., Predovan, D., Vu, T. T. M., Villalpando, J. M., . . . Bherer, L. (2019). Dance your stress away: comparing the effect of dance/movement training to aerobic exercise training on the cortisol awakening response in healthy older adults. *Stress*, 22(6), 687-695.

Vrinceanu, T., Esmail, A., Predovan, D., Pruessner, J., & Bherer, L. (2017). Dance-movement therapy leads to a lower cortisol awakening response—a sign of stress reduction? *Innovation in Aging*, 1(Suppl 1), 262.

Živčić Marković, K., & Krističević, T. (2016). *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Карпенко, В., Карпенко, И., & Огиенко, Т. (2017). Народный танец как древнейший вид искусства. *Интеграция наук*(5), 118-121.

Пшикова, Е. С. (2014). Танец как вид человеческой деятельности: проблема происхождения и определения. *Наука о человеке: гуманитарные исследования*, 3(17), 139-143.

## КОРАЦИ НА ЛЕДУ УЗ ТАКТОВЕ МУЗИКЕ

Ксенија ЈАСТШЕЊСКИ-СИМИЋ

Клизачки савез Србије

### Увод

У земљама у окружењу, па и код нас, клизање је постало популарно током последњих неколико година. У току зиме у свим већим градовима, постоје клизалишта на отвореном, па је све више заинтересованих почетника. Свакако не постоји ограничење у годинама, када дете или било која друга особа жели да научи да клиза, осим ако не говоримо о раној специјализацији ради укључивања деце у систем врхунског тренинга и спорта (клизање је један од ретких спортова, који захтева рану специјализацију и рано укључивање деце у систем спорта).

Уметничко клизање никако није спорт само за девојчице, односно само „женски спорт“, иако је некако мишљење широке масе управо такво. Поред соло мушких категорија, мушкарци се такмиче и у спортским и плесним паровима. Да нема дечака - мушкараца који тренирају уметничко клизање, не би постојале све четири такмичарске дисциплине (соло мушкарци, соло жене, плесни и спортски парови).

Клизање је најстарији зимски олимпијски спорт. Прва Олимпијада у уметничком клизању одржана је у Лондону 1908. године и то у оквиру 4. летњих Олимпијских игара. То је био једини зимски олимпијски спорт за жене све до 1936. године. Многе ће изненадити чињеница, да је уметничко клизање историјски гледано био доминантно мушки спорт. Крајем 17. и почетком 18. века, клизали су се у потпуности и искључиво само мушкарци. Прво организовано такмичење у уметничком клизању одржано је у Бечу јануара 1872. године. Међународна клизачка федерација (енг. International Skating Union - ISU) основана је 1892. у Холандији и једна је од најстаријих спортских удружења која и даље постоје.

Прва жена клизачица, енглескиња Магда Сајерс (енг. Madge Sayers-Cave), појављује се 1902. године на Светском првенству у Лондону и тада заузима друго место, иза тадашњег светског првака Урлиха Салхова (рус. Urlih Salchow). Такмичила се у категорији заједно са мушкарцима, јер у пропозицијама за такмичења нису постојала правила која су одређивала пол учесника на првенству, те је она то „искористила“, као могућност да се такмичи.

Након тога, Међународна клизачка федерација забрањује женама такмичење против мушкараца, а као разлог наводи се забринутост јер дуге сукње спречавају судије да виде рад и покрете ногу клизачица. Након неколико година паузе, 1906. године у Давсону – Швајцарска одржало се прво првенство за жене, али као првенство другог реда – „Шампионат Међународне клизачке федерације“, уместо Светског првенства и од тада првенства се одржавају сваке године.

Од свог појављивања на такмичењу у уметничком клизању, па и данас, жене на неки начин покушавају да копирају извођење сложених елемената -



пре свега скокова, које изводе мушкарци, али су много значајније новине које су оне својим укључивањем у спорт донеле изводећи нове и интересантније елементе. Интересантно је, да су жене успеле за веома кратки временски период да преовладају (нешто мало више од 100 година), те да су од једног историјски гледано искључиво мушког спорта у којем се дочаравала мужевност, створиле својом доминацијом, данас претежно етикету „женског спорта“.

Данас можемо слободно рећи да су даме бројније и иновативније и главни су предмет сталних дискусија на конгресима Медјународне клизачке федерације, јер својим наступима и даље настоје да промене правила, као и да помере границе могућности у спорту жена. Кроз историју уметничког клизања као спорта “уметнички утисак” је тај који се кроз време трансформисао, односно упечатљиво преобразио од џентлменског - кавалерског уметничког стила до садашње слике „женског спорта“. Сама комбинација идеје спорта – уметничког клизања и “уметнички утисак”, који клизачи данас остављају на гледаоце, у суштини на неки начин ограничавају облике физичког изражавања које су на располагању мушкарцима.

Многи уметничко клизање упоређују са балетом или плесом, што са становишта уметничког или естетског дела има неког смисла - сличности (јер је клизање спорт где се сви такмичарски елементи и сва кретања на леду изводе усклађени са музиком), али се планови и програми тренинга у потпуности разликују.

### **Клизање као вештина**

Према класификацији спортова, клизање припада групи спортова, који се одвијају под утицајем властитих извора енергије. Уметничко клизање спада у подгрупу – полиструктуралних спортова, у којима доминира комплексност кретних структура ациклично-комплексног типа, где се основне структуре кретања изводе у складу са неким естетским критеријумом (Малацко, 2000).

У технички комплексним спортовима као што је уметничко клизање, координација одређује успех на такмичењу и достизање врхунских такмичарских резултата. Координационе способности клизача треба да се доведу до максимално могућег степена савршенства, који одговара спортској специјализацији, јер од тога зависи ниво спортско – техничког савршенства. Задатак клизача је да на такмичењу уз музику сто боље изведе све техничке елементе програма, истовремено представљајући кореографију којом се интерпретира главни мотив и идеја музике уз коју клиже.

Поред свестраног развоја физичких способности (снаге, издржљивости, брзине, координације, гипкости и равнотеже), уметничко клизање развија музикалност и стваралачку способност, доприноси развоју осећаја за простор и време, јер се сви клизачки елементи и сва кретања на такмичењу изводе усклађени са музиком.

### **Клизање као вештина у моторичком одрастању деце**

Клизање је вештина коју је неопходно савладати, а затим и унапређивати, захтева висок ниво концентрације на покрете и одржавање равнотеже тела. Представља забавну активност, која често укључује социјализацију и боравак на отвореном, што доприноси осећају задовољства. Не постоји ограничење у годинама, када дете или било која друга особа жели да научи да клиза, а ни

категорија деце или одраслих којима се из здравствених разлога не препоручује клизање, осим ако не говоримо о раној специјализацији ради укључивања деце у систем врхунског тренинга и спорта.

Због утицаја хладног ваздуха, боравком на леду побољшавају се терморегулациони процеси у организму и стиче се јачи имунитет код деце, деца су отпорнија на прехладе, што доводи до смањења случајева ангине, пнеумоније и акутних респираторних инфекција. Такође, због разноврсних кретних структура (бројна заустављања, убрзања и успоравања, клизање у различитим правцима и смеровима, нагиби и ротације око своје вертикалне осе, тешкоћа приликом одржавања равнотеже на малом ослонцу), клизање има велики утицај на развој моторичких способности код деце, развијајући подједнако покретљивост, снагу, координацију, брзину и општу издржљивост. Клизач има добру процену у простору, добро развијено чуло слуха и способност комплексног примања информација од многих сензорних система у организму.

Поред наведеног, клизање је од великог образовног и васпитног значаја (развија независност код деце, храброст, истрајност, одлучност и упорност, дисциплина, самодисциплина, развија се осећај пријатељства, тимског рада и међусобне подршке...).

Важан аспект клизања је његов естетски утицај који има на спортисте (развијају се индивидуалне уметничке могућности, музикалност, правилно држање тела, грациозност покрета, уметнички укус, а од клизача се захтева да влада и многим видовима сценског наступа).

Као спорт који има утицај на свестрани психофизички развој деце и као спорт са могућношћу раног укључивања деце у систем тренинга, представља одличну базу и за остале спортове на леду и спортове уопште, који не захтевају рану специјализацију.

### *„Први кораци“ на леду*

Као спорт са раном специјализацијом и раним укључивањем деце у тренинг, на клизање долазе деца углавном без искуства и са минималном физичком припремљеношћу. Обука почетника на леду подразумева усвајање свих основних покрета и изградњу општих моторичких вештина на леду и на сувом. Обука клизача, организована је у облику колективне активности – рад у групи., а основни медоти учења су комплексни, аналитички и понављајући метод, као и метод учења кроз елементарне игре. Формирање вештина клизања одвија се кроз плански и организован рад у форми забаве и игре, јер се на тај начин олакшава и убрзава усвајање технике клизања код деце. При укључивању деце у овај спорт, основни циљеви тренера/педагога су да:

- Осигура почетницима безбедну активност приликом вежбања;
- Формирање ширег интереса ка занимању клизањем и спортом уопште,
- Упозна децу са основним правилима и етиком у спорту;
- Обезбеди јачање организма (јачање имунитета) и хармонични развој свих система организма;
- Обезбеди развој моторичких способности и вештина као основе за даље бављење спортом и каснију усмереност и специјализацију;
- Обезбеди правилан раст, складан развој и правилно држање тела;

- Омогући учење извођења опширног комплекса физичких вежби и основне технике игри на отвореном.

У раду са почетницима примењују се средства за развој опште и специфичне физичке припреме, вежбе за обуку клизања на леду и моторичке игре. Преовладава општа техничка припрема над специјалном. За процес обуке клизача почетника предшколског узраста (Табела 1), препоручује се тренинг на леду најмање три пута недељно у трајању 45-60 минута (идеално 30-40 недеља у току године). Поред тренинга на леду, препоручљиво је да имају и „суви тренинг“ у сали 1-2 пута у току недеље

Период обуке клизача траје оквирно око 2-3 године (сезоне), али он може бити и краћи или дужи у зависности од индивидуалних карактеристика деце. Методе, средства и оптерећења у тренингу се морају мењати из године у годину, у зависности од нивоа напредовања клизача. За клизаче узраста млађих од пет година није потребно спроводити било какву врсту надметања, јер се њихов рад заснива искључиво на развоју моторичких вештина. За старију узрасну групу деце од 5 до 7 година, може се спроводити неки вид презентације научених вештина и елемената уметничког клизања. На овај начин могу се у раном узрасту идентификовати таленти, као и увидети евентуална очекивања за каснији развој спортисте.

Табела 1. Препоручен обим рада за клизаче почетнике, у „школама клизања“

		Тренинг на леду	Тренинг на сувом
<b>ПРВИ ДЕО ФАЗЕ (узраст 3 до 5 година)</b>	Дужина трајања тренинга	– 30 – 45 минута на леду, уз претходно загревање на сувом, трајања око 15 минута	30 - 45 минута
	Број тренинга у току недеље	– 1 – 2 тренинга у току недеље	1 – 2 тренинга недељно
	Број тренажних недеља у току године	– 10 до 20 недеља у току године	20 - 40 недеља годишње
	Дужина трајања тренинга	– 45 – 60 минута на леду, уз претходно загревање на сувом, трајања око 15 минута	45 – 60 минута
<b>ДРУГИ ДЕО ФАЗЕ (узраст 5 до 8 / 9 година)</b>	Број тренинга у току недеље	– 2 – 4 тренинга у току недеље	1 – 2 тренинга недељно
	Број тренажних недеља у току године	– Минимум 20 недеља у току године	20 - 40 недеља годишње
		– Идеално 30 - 40 недеља у току године	

У табели 2 дат је преглед општих и специфичних активности/вештина, које би клизач требало да увежбава, како би их на крају ове фазе релативно савладао или умео да их демонстрира.

Табела 2. Преглед општих и специфичних активности / вештина

<b>ДЕВОЈЧИЦЕ (од 3 до 8 година) И ДЕЧАЦИ (од 3 до 9 година)</b>	
<b>Моторичке вештине</b>	– Општи моторички развој, развој координације, равнотеже, брзине, агилности и гipкости
	– Развити свест о своме телу и контроли покрета целог тела
	– Способност кретања И окретања у оба смера И на обе ноге
	– Развијати брзину клизања на леду
	– Развој равнотеже, приликом извођења одеђених позиција у месту на сувом и у кретању – клизајући на леду
– Дечије елементарне игре на леду и на сувом	
<b>Базичне клизачке вештине</b>	<b>ВЕЖБЕ НА ЛЕДУ</b>
	– Основне вежбе клизања за почетнике (корачати, клизати, пасти, устати, кренути, клизање на једној нози, клизање уназад, чучањ, листови, пируета на две ноге, поскоци)
	– Правилно одгуривање са целе ивице током клизања
	– Коришћење правилних ивица на леду приликом клизања у оба смера, њихова контрола И промена
	– Промена правца и смера клизања
	– Основни кораци на леду (салате, тројке, моховк, боцкалице)
	– Пируета на једној нози
	– Основни једноструки скокови (кадет, салхов, тулуп, ридбергер)
	<b>ВЕЖБЕ НА СУВОМ</b>
	– Учествовање у већем броју спортова
– Часови гимнастике и акробатике	
– Часови кореографије (плес и балет)	
– Вежбе за општу физичку и специфичну припрему клизача почетника	
– Вежбе за развој мишићне снаге реализују се кроз вежбе сопственим телом као отпорењем	
– Имитација елемената ум. клизања	
– Учење техничких елемената ум. клизања на сувом	
– Скокови са окретом 1 круг/ више (180°–360° и више)	
<b>Уметнички део</b>	Разумевање ритма музике, способност извођења одређених базичних клизачких покрета на такт или на музичке теме са једноставнијим темпом

Потребно је радити на развоју координације, равнотеже, брзине, агилности и спретности. Вежбе за развој мишићне снаге реализују се кроз вежбе сопственим телом као оптерењем.

*Одабир деце у спортске клубове – селекција спортиста*

Децу која се истичу и показују посебну надареност, а која су прошла неопходну обуку клизања у спортским школама и која су испунила опште физичке и специјално – техничке захтеве, треба усмеравати ка такмичарском спорту.

Треба напоменути да је у првој етапи потребно предвидети присуство великог броја кандидата, из разлога што су искуства показала да у наредној етапи - етапи динамичке селекције долази до веома великог осипања, чак 40-80% броја деце.

Приликом одабира деце у спортске клубове (која су испунила опште физичке и специјално – техничке захтеве), важно је да задовољавају здравствени статус и да имају жељу за бављењем уметничким клизањем.

У пракси у оквиру правилника националних Клизачких савеза постоје одређени контролни тестови на леду, који почетници (а касније и старији клизачи такмичари) морају успешно положити испред судијске комисије, како би у односу на свој узраст и клизачко умеће стекли услове за прелаз у напредније групе за тренинг и стекли услов да наступају на такмичењу. Ови правилници усклађују се са такмичарским правилницима, који важе на домаћим и међународним такмичењима и у односу на важеће правилнике Међународне клизачке организације.

Селекција се не може ослањати само на тренутне постигнуте резултате и на најбржи напредак клизача, већ се она мора ослањати и на високо наследне показатеље, неопходно је и комплексно посматрање црта личности, које говоре о односу деце према тренингу и појединим задацима, мотивацији и интересу за овај спорт. Препоручује се процена следећих показатеља:

- Морфолошке карактеристике деце (маса, висина и пропорције тела);
- Моторичке способности (покретљивост у зглобовима, анаеробна и аеробна издржљивост, брзинско - експлозивна својства, релативна снага и брзина појединачних покрета);
- Окретност и равнотежа;
- Процена осећаја за слух (праћење задатог ритма тактовима руке, шетање уз музику променљивог ритма/темпа).

Задаци у овој фази су следећи:

- Формирање потребе да се деца баве спортом,
- Укључивање што већег броја деце у систем спортске припреме за уметничко клизање,
- Наставак рада на физичким способностима (општа физичка припрема на леду и сувом)
- Специфичне вештине уче се заједно са даљим развојем општих моторних вештина,
- Наставак обуке базичне технике клизања,
- Рад на техници извођења клизачких елемената,
- Фокус је на тренингу технике, уметнички део (музикалност и кореографија) треба да су под окриљем обуке технике.

Обим обуке у овој фази не треба да буде већи у односу на остале фазе, али учесталост вежбања и број понављања морају бити довољно високи да осигурају учење, како би напредак клизача био видљив и знатан (Табела 3).

Посебна техничка припрема у уметничком клизању је немогућа без употребе комплементарних других врста припрема, (кореографија, класичан балет, акробатика, гимнастичке вежбе, вежбе на трамполини, вежбе на одређеним симулаторима и другим техничким уређајима).

План мора бити усклађен у односу на ниво припремљености клизача и у односу на



ниво њиховог физичког развоја (познавање узрасних карактеристика и периода развоја појединих моторичких способности). Много је важно водити рачуна о индивидуалним карактеристикама и потребама сваког спортисте/детета.

Табела 3. Препоручен обим рада у овој фази припреме клизача

		Тренинг на леду	Тренинг на сувом
<b>ПРВИ ДЕО ФАЗЕ „Улаз у фазу“</b>	Дужина трајања тренинга	– 45 – 60 минута на леду, уз претходно загревање на сувом, трајања од 15 до 20 минута	45 - 60 минута
		– Максимум један тренинг у току дана	
	Број тренинга у току недеље	– 2 – 4 тренинга у току недеље	1 – 2 тренинга недељно
	Број тренажних недеља у току године	– Минимум 20 недеља у току године – Идеално 30 - 40 недеља у току године	20 - 40 недеља годишње
<b>ДРУГИ ДЕО ФАЗЕ „Излаз из фазе“</b>	Дужина трајања тренинга	– 45 – 60 минута на леду, уз претходно загревање на сувом, трајања око 15 минута	60 минута
		– 1 до 2 тренинг у току дана	
	Број тренинга у току недеље	– 4 – 5 тренинга у току недеље	2 тренинга недељно
	Број тренажних недеља у току године	– Минимум 40 недеља у току године – Идеално 44 недеље у току године	44 недеље годишње

На почетку ове фазе препоручљиво је једно такмичење годишње, са тенденцијом на повећање броја учествовања на такмичењима на максимално 4 у току сезоне. У питању је једнострука периодизација, примена такмичења 30% у односу на тренинг - 70%.

Такмичења могу бити у форми извођења техничких елемената (специфично такмичарски тренизи или тестирања) или такмичења у клизању кореографија - састава. Клизачи на крају ове фазе могу учествовати и на више такмичења, препорука је 4 - 6 у току једне клизачке сезоне.

Приликом плана и програма тренинга, треба обратити пажњу на развој коштано/зглобног система, мишића и лигамената ногу, као и целокупном симетричном развоју мишића целог тела, како статичким тако и динамичким вежбама.

У табели 4 представљене су вештине које би клизачи зависно од обима тренинга, требало да умеју да покажу или да релативно владају њима, на крају ове фазе обуке.

Табела 4. Преглед вештина / активности

<b>ДЕВОЈЧИЦЕ (од 7 до 11 година) И ДЕЧАЦИ (од 8 до 12 година)</b>																									
<b>Моторичке вештине</b>	– Спортске специфичне вештине уче се заједно са даљим развојем општих моторних вештина																								
	– Потребно је наставити рад који утиче на развој основних моторичких вештина, као и основних базичних покрета у уметничком клизању,																								
	– Фокус је на тренингу технике, уметнички део треба да су под окриљем обуке технике																								
	– Клизачи почињу да демонстрирају одговарајући ниво издржљивости																								
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"><b>ВЕЖБЕ НА ЛЕДУ</b></td> <td style="width: 50%; text-align: center;"><b>ВЕЖБЕ НА СУВОМ</b></td> </tr> <tr> <td>– Посебна пажња треба да се обрати на правилном развоју технике клизања</td> <td>– Вежбе за општу физичку И специфичну припреме клизача</td> </tr> <tr> <td>– Контрола клизаљке и клизање на „чистим“ ивицама у оба смера оба правца, њихова брза промена по различитим путањама</td> <td>– Развој спортско специфичних активности као што је учење технике скокова ум.клизања на сувом</td> </tr> <tr> <td>– Рад на правилном техничком извођењу основних корака на леду</td> <td>– Важне су имитационе вежбе</td> </tr> <tr> <td>– Брза промена правца и смера клизања,</td> <td>– Ротациони скокови 1 ½ и 2 круг и више (540° – 720°),</td> </tr> <tr> <td>– Даље учење основних корака, комбинација корака на леду, учење сложених корака и окрета</td> <td>– Вежбе за развој мишићне снаге реализују се кроз вежбе сопственим телом као отперећењем, медицинкама и пилатес лоптама (све веће мишићне групе, стабилност значајних зглобних система и кичменог стуба)</td> </tr> <tr> <td>– Пируете у свим базичним позицијама и са променом ноге, комбиноване пируете</td> <td>– Развој експлозивне снаге</td> </tr> <tr> <td>– Тешке варијације положаја у пируетама</td> <td>– Развој равнотеже статичке и диманичке</td> </tr> <tr> <td>– Сви једноструки скокови, комбинације скокова</td> <td>– Развој покретљивости</td> </tr> <tr> <td>– Учење двоструких скокова и комбинација</td> <td>– Часови гимнастике и акробатике</td> </tr> <tr> <td></td> <td>– Часови плеса и класичног балета</td> </tr> <tr> <td></td> <td>– Игре и штафете</td> </tr> </table>	<b>ВЕЖБЕ НА ЛЕДУ</b>	<b>ВЕЖБЕ НА СУВОМ</b>	– Посебна пажња треба да се обрати на правилном развоју технике клизања	– Вежбе за општу физичку И специфичну припреме клизача	– Контрола клизаљке и клизање на „чистим“ ивицама у оба смера оба правца, њихова брза промена по различитим путањама	– Развој спортско специфичних активности као што је учење технике скокова ум.клизања на сувом	– Рад на правилном техничком извођењу основних корака на леду	– Важне су имитационе вежбе	– Брза промена правца и смера клизања,	– Ротациони скокови 1 ½ и 2 круг и више (540° – 720°),	– Даље учење основних корака, комбинација корака на леду, учење сложених корака и окрета	– Вежбе за развој мишићне снаге реализују се кроз вежбе сопственим телом као отперећењем, медицинкама и пилатес лоптама (све веће мишићне групе, стабилност значајних зглобних система и кичменог стуба)	– Пируете у свим базичним позицијама и са променом ноге, комбиноване пируете	– Развој експлозивне снаге	– Тешке варијације положаја у пируетама	– Развој равнотеже статичке и диманичке	– Сви једноструки скокови, комбинације скокова	– Развој покретљивости	– Учење двоструких скокова и комбинација	– Часови гимнастике и акробатике		– Часови плеса и класичног балета		– Игре и штафете
<b>ВЕЖБЕ НА ЛЕДУ</b>	<b>ВЕЖБЕ НА СУВОМ</b>																								
– Посебна пажња треба да се обрати на правилном развоју технике клизања	– Вежбе за општу физичку И специфичну припреме клизача																								
– Контрола клизаљке и клизање на „чистим“ ивицама у оба смера оба правца, њихова брза промена по различитим путањама	– Развој спортско специфичних активности као што је учење технике скокова ум.клизања на сувом																								
– Рад на правилном техничком извођењу основних корака на леду	– Важне су имитационе вежбе																								
– Брза промена правца и смера клизања,	– Ротациони скокови 1 ½ и 2 круг и више (540° – 720°),																								
– Даље учење основних корака, комбинација корака на леду, учење сложених корака и окрета	– Вежбе за развој мишићне снаге реализују се кроз вежбе сопственим телом као отперећењем, медицинкама и пилатес лоптама (све веће мишићне групе, стабилност значајних зглобних система и кичменог стуба)																								
– Пируете у свим базичним позицијама и са променом ноге, комбиноване пируете	– Развој експлозивне снаге																								
– Тешке варијације положаја у пируетама	– Развој равнотеже статичке и диманичке																								
– Сви једноструки скокови, комбинације скокова	– Развој покретљивости																								
– Учење двоструких скокова и комбинација	– Часови гимнастике и акробатике																								
	– Часови плеса и класичног балета																								
	– Игре и штафете																								
<b>Базичне клизачке вештине</b>	– Рад на правилном техничком извођењу основних корака на леду																								
	– Брза промена правца и смера клизања,																								
	– Даље учење основних корака, комбинација корака на леду, учење сложених корака и окрета																								
<b>Уметнички део</b>	– Способност да се разуме такт, темпо, изводјење различитих динамичких и једноставнијих ритмичких покрета																								
	– Уводити различите музичке теме и научити децу да разумеју разлике																								
	– Приликом вежбања уводити коришћење целокупног тела																								

Након масовне селекције приступа се етапи динамичке селекције (провера одговарајућих елемената према основним захтевима, који су неопходни у уметничком клизању). Неопходно је и комплексно посматрање црта личности, које говоре о односу деце према тренингу и појединим задацима, мотивацији и интересу за овај спорт.

На основу добијених показатеља клизачи се сврставају у различите категорије / дисциплине уметничког клизања, или се на прикладан начин усмеравају на друге спортске активности. Задатак завршетка ове етапе је коначно комплетирање тренажних група уз даље вишегодишње праћење и контролу развоја антрополошких карактеристика клизача, трансформационих ефеката тренажног процеса, ради постизања што бољих/врхунских спортских резултата.

Током каријере се врши стална селекција на основу стабилних и високо наследних показатеља, као и на основу динамике спортског напретка. Идентификација талената, орјентација и селекција нам омогућавају да у сениорским категоријама имамо добро утрениране, одабране спортске појединце којима спорт постаје професија.

### **Закључак**

У данашњем „брзом“ времену, у свакодневници у којој је све више заступљена дигитална технологија, телевизија и компјутери, јавља се проблем физичке пасивности, чије последице даље представља нарушено здравље и недовољна развијеност одређених сензо-моторних карактеристика и вештина.

Данас, можда чак и више него икада, неопходно је подсетити се важности и добробити физичких активности и спорта и мотивисати децу да их упражњавају. Задатак није једноставан, с обзиром да су свакодневни забавни садржаји којима су деца окружена, попут видео игрица и тв програма, лако доступни и брзо пружају макар површни осећај задовољства.

Клизање, као физичка активност која је све доступнија, с обзиром на тренд отварања клизалишта на градским трговима у зимском периоду, доноси забаву и повољно утиче на целокупни психо-физички развој деце. Поред наведеног, клизање представља забавну активност, која често укључује социјализацију и боравак на отвореном, што доприноси осећају задовољства. С обзиром да се ради о вештини коју је неопходно савладати, а затим и унапређивати, клизање захтева висок ниво концентрације на покрете и одржавање равнотеже тела, остављајући мало простора да ум буде оптерећен другим стварима. Такође, суочавање са неуспехом, у виду падова, који су саставни део упражњавања клизања, може да ојача отпорност на препреке у животу, упорност у савладавању и решавању проблема, допринесе бољем и здравијем ношењу са неуспехом.

Када се говори о добробити по тело, клизање доприноси развоју различитих група мишића, еластичности зглобова, побољшању моторичких вештина, координације покрета, равнотеже и осећаја за простор и време. Ако говоримо о здравственим бенефитима, клизање позитивно утиче на развој и унапређење имунитета, кардиоваскуларног, као и коштаног-мишићног система.

Без обзира на ниво бављења клизањем, да ли је у питању забава, рекреација или професионални ниво, из наведеног је јасно да оно позитивно утиче на развој различитих телесних, али и психолошких карактеристика.

## Литература

Абсалямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., и Агапова В.Б. (2005). *Фигурное катание на коньках программа*. Москва: Федеральное агентство по физической культуре и спорту

**Јевтић, Б. и Ропрет, Р.** (2011). Дугорочно планирање спортске каријере. У Б. Јевтић, Ј. Радојевић, И. Јухас, Р. Ропрет (Ур.), *Дечији спорт од праксе до академске области* (281-297). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

Кукољ, М. (2011). Развој моторичких способности деце и омладине. У Б. Јевтић, Ј. Радојевић, И. Јухас, Р. Ропрет (Ур.), *Дечији спорт од праксе до академске области* (165-175). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

LTAD Steering Committe (2010). *Skate Canada's Guide to Long-term athlete development*. Преузето са <https://skatecanada.ca/wp-content/uploads/2014/09/Skate-Canada-LTAD-Model-EN.pdf>

Malacko, J. (2000). *Osnove sportskog treninga*. Beograd: Sportska akademija,

Мишин, А. Н. (1979) *Школа в фигурном катаниу*. Москва: Физкультура и спорт.

Pustynnikova, L. N. (1979). *Коньки в детском саду*. Moskva: Fizkultura i sport.

Ропрет, Р. (2011). Развој дечије моторике – оперативни аспекти. У Б. Јевтић, Ј. Радојевић, И. Јухас, Р. Ропрет (Ур.), *Дечији спорт од праксе до академске области* (321-338). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања

# СИНТЕЗА УМЕТНОСТИ И СПОРТА – ПОКРЕТ КОЈИ ИНСПИРИШЕ

Лидија МОСКОВЉЕВИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

## Увод

*„Човек се сједињује са светом у процесу креације”  
Ерих Фром*

Уметност и спорт су одувек били значајни чиниоци, предмет тежње и престижа, сваког друштва. Човек своје стваралаштво у уметности и у спорту, усмерава како према себи, јер жели да се мења, да постане савршенији, у физичком и духовном смислу, тако и према публици, која га доживљава. Имајући то у виду, као уметничко стваралаштво, у већини спортова, може се регистровати и трајно забележити, обарање личног, државног, светског, олимпијског рекорда, иновација у извођењу технике и/или тактике, задивљујуће изведене техничке бравуре и мајсторства, који указују на жељена достигнућа или жељени уметнички ефекат (Московљевић и Добријевић, 2020; Стефановић, 2011). У теорији спорта, ритмичка гимнастика, спортски плес, спортска гимнастика, аеробна гимнастика, акробатска гимнастика, гимнастика на трамполини, уметничко клизање, синхроно/уметничко пливање и скокови у воду, спадају у групу спортских грана са естетском компонентом, чиме се њихова бит налази на граници између уметности и спорта (Moskovljević i Dobrijević, 2018; Стефановић, 2011).

Ако уметност подразумева естетску делатност, од које се очекује неки естетски резултат (Best, 1980), онда естетски спортови безусловно спадају у сферу уметности, јер је у њима циљ постизање естетског кретног савршенства у спортској активности. У одређивању границе између уметности и спорта, неопходно је поћи од адекватних терминолошких одредница. Изабрана значења термина: уметност, естетика и спорт, у овом раду посматрана су у контексту синтезе спорта и уметности у естетским спортским гранама, са посебним освртом на ритмичку гимнастику. **Предмет рада** су уметност и естетски спортови. **Циљ рада** је да се, кроз теоријску анализу досадашњих сазнања и истраживања, разјасне значења термина уметност, естетика, спорт, јер су то терминолошки отворени концепти и нису подложни апсолутној дефиницији, да се анализирају разлике, сличности и заједничке карактеристике, прикажу уметнички и естетски елементи у естетским/уметничким спортовима.

## Терминолошка промишљања

*„Где је љубав према лепоти, ту почиње уметност”  
Паја Јовановић*

Нема универзалне дефиниције **уметности**, али ипак постоји општи консензус да је уметност свесна употреба вештине и креативне маште, посебно у стварању и извођењу естетских доживљаја, односно то је занат, оплемењен свешћу



о нечему лепом или значајном (Platchias, 2003). Уметност је активност која има за циљ преношење емоције и/или идеје (Best, 1980). Наведене дефиниције уметности у потпуности изражавају суштину уметничке компоненте естетских спортова, јер би реч уметност, могла да се замени називом било ког од естетских спортова и да смисао дефиниције остане исти. Интересантно је тумачење још једне дефиниције уметности, да је то лепа или креативна уметност. У њој уметник/стваралац користи своју вештину да би изразио своју креативност и код публике пробудио естетску сензибилност и привукао пажњу (Wertz, 1984), а уметник/стваралац у естетским спортовима је управо тренер или кореограф, специјализован за одређен естетски спорт.

На старогрчком језику, реч *techne*, значи уметност, али је из тог корена настала и реч *техника*, мислећи при том на спортску технику као вештину (Стефановић, 2011). Сам термин „Арт” је у вези са латинском речју „Ars”, која има значење уметност, вештина или занат, али може значити и сређивање, украшавање, а артистички (фр. *artistique*) значи – уметнички (Вујаклија, 2003). Управо из тог разлога поједини естетски спортови, у данашњим званичним називима или синонимима назива спортова, у различитим говорним подручјима, имају придев *уметнички* – уметничко клизање (срб), уметничка гимнастика (рус. художественная гимнастика), уметничко (синхроно) пливање. У теорији спорта, један број спортова је термилошки сврстан у групу уметничких спортова, јер њихову основу управочини свесна употреба техничких вештина и креативне маште, у испољавању уметничких компоненти такмичарских састава (Московљевић и Добријевић, 2020). Још једна заједничка карактеристика уметности и естетских спортова јесте – стваралаштво и креативност, јер такмичарски састави, код судија и публике, треба да оставе утисак нечега новог, лепог и узвишеног. У ритмичкој гимнастици, не постоје два идентична састава, иако су Правилником Међународне гимнастичке федерације (FIG, 2017), прописани елементи телом који се могу користити, као и техничке групе елемената реквизитима.

Унутар своје изражајне структуре, естетски спортови имају имплементирани посебне уметничке гране – музику и балет. Уметност изражавања личних осећања кроз покрет, у хармонији са музичком идејом је специфичност појединих естетских спортова. Музика сама по себи, у аудитивној репродукцији, изазива снажне емоције, а у сагласју са покретом тела и изразом лица вежбача, инспирише, доприноси укупној визуелној и аудитивној уметничкој емоцији. Музика је ултимативна и јединствена уметност, којом човек може да се изрази и изазове осећања. У синтези музике и естетског телесног покрета у уметничким спортовима, долази до ерупције енергије, фреквенције и вибрација.

Балет, као једна од најстаријих уметничких плесних техника, настао је из тзв. ниских и високих плесова ренесансног периода, а касније и из појединих плесова барока и рококоа (Магазиновић, 1951). Балет је темељ за успостављање и формирање културе покрета и представља допунско средство у тренажном процесу ритмичке гимнастике, али и других уметничких спортова. Уметничко клизање и синхроно пливање, у оквиру својих „сувих” тренинга, користе и вежбе ритмичке гимнастике као допунско тренажно средство, као што и ритмичка гимнастика користи плесне структуре кретања. Класичан балет, као врхунска уметност, има значајно место у тренажном процесу естетских спортова и то управо у дефинисању правилних и лепих форми/облика техничких елемената телом. Наиме, систематском применом специфичних балетских вежби, конкретно у ритмичкој гимнастици, код вежбачица се формирају трајне навике, које се

односе на „гимнастички стил” и усвајање правилности, лепоте, грациозности и флуидности покрета (Карпенко, 2003; Jastremskaia & Titov, 1999).

Паралела између уметности и естетских спортова препознаје се и у испољавању уметности кроз категорије: **представљање, изражавање/експресија** и **форма/облик**. Уметничко дело, као артефакт (производ који је направио човек), мора бити изведено, приказано да би изазвало емоцију (Стефановић, 2011). Идентично и такмичарски састави у естетским спортовима се, као производ тренера, **представљају/приказују** и подлежу естетским критеријумима процене од стране судија. Такмичарске кореографије, а посебно оне које изводе врхунски спортисти, су уметничка дела у спорту, јер их тренери и кореографи попут уметника стварају, да би се спортисти, који их изводе, повезали и изазвали емотивне одговоре од својих љубитеља (публике) и оставили утисак на судије. Спортисти **експресијом** покрета, повезаних са музиком, **изражавају** емоционални садржај својих такмичарских форми састава. Они, попут глумца на позорници, сцени, својим телом и лицем, унутрашњом и спољашњом експресијом, комуницирају сами са собом и са другима и то се у позоришној и филмској уметности зове – сценски покрет (Мишић, 1986). Само што је сцена, такмичарски подијум (тепих, лед, вода, паркет, трамполина) и сценски покрет мора бити у складу са спортским правилима. Изражавање уметности кроз категорију квалитета **форме**, такође се уочава у специфичностима сваког естетског спорта. Визуелно опажање било ког уметничког дела везује се за проблем опажања добре форме. Три су главна аспекта естетског опажања добре форме (Марковић, 2007), која се директно могу применити у естетским спортовима. **Први**, који дефинише добру форму као визуелну конфигурацију, која је организована у симетричну, компактну целину – сви естетски спортови су саздани од техничких елемената који морају имати добру форму, да би могли естетски да се процењују. **Други** се односи на унутрашње критеријуме перцептивне ваљаности форме, која се опажа као економична, лака и ефикасна – да би техника у естетским спортовима имала уметничку вредност, спортисти морају достићи највиши ниво усвојености техничких вештина, које се изводе без великог утрошка енергије – економично, а публика има утисак да се најкомплекснији елементи изводе са лакоћом, једноставно. **Трећи** аспект, односи се на евалуативну, тј. естетску и афективну димензију добре форме, која би требало да буде привлачна, пријатна – ово би била суштинска карактеристика у опажању добре форме, јер врхунски спортисти у естетским спортовима, својим извођењем код публике и судија стварају естетску димензију која је вишеслојна. У опажању се на првом нивоу повећава задовољство виђеног, на другом нивоу успоставља се стање оптималне побуђености и на највишем нивоу, постиже се естетски доживљај као изузетно стање свести (Марковић, 2007).

Уметност изражавања у спорту, кроз форму, подразумева и правилан распоред линија, боја, облика, нивоа, равни, модалитета и трајекторија кретања. *Ниво златног пресека* (идеалне пропорције форми и структура покрета/кретања), *ниво композиције* (односи појединачних делова/елемената унутар целине/састава) и *ниво имплицитног значења симболизма облика, боја* (повезивање значења са физичким карактеристикама форме, сцене, такмичарског састава, музике, трикоа, реквизита и др) су такође значајни у естетској димензији доживљаја добре форме (Марковић, 2007). Све поменуто, као и принципи уметности и дизајна (равнотежа, ритам, хармонија, јединство), који се користе за дефинисање и процену уметничког дела/уметности, идентични су принципима дефинисања извођења правилних форми техничких елемената, вештина у естетским спортовима. Сви

технички елементи, које изводе спортисти у својим такмичарских саставима, морају имати тачну, дефинисану форму, облик, структуру кретања и морају бити уклопљени тако, да изражавају хармоничност, јединство и равнотежу композиције (Moskovijević i Dobrijević, 2018). Ако постоји форма, као уметнички квалитет, онда се може радити и на садржају састава, који се односи на ритам и темпо извођења, прецизност, стабилност и изражајност покрета.

Све три уметничке категорије (представљање, експресија и форма), могу се уочити и код врхунских такмичара из спортова који нису уметнички, већ конвенционални (атлетика, тенис, фудбал, џудо и др), који савршенством извођења своје технике, доприносе естетском доживљају и перцепцији од стране публике и судија.

**Естетика**, као неодвојиви део уметности, етимолошки није промишљана као филозофска дисциплина, већ као „наука о лепом”, теорија чулног сазнања и слободне уметности (Стефановић, 2011), као „примењена естетика” (Focht, 1984), јер та промишљања о естетици налазе своју потврду у бити естетских спортова. Она је доминантна категорија како код стваралаца, тако и код оних који доживљавају уметничко дело. Лепота је нешто чулима доступно, оно што свиђањем узбуђује наша чула и „дира” наш дух (Стефановић, 2011). Сврха уметничког дела може бити да саопшти неку идеју, произведе јаке емоције и/или осећај лепоте. За лепоту је основно осећање „реда и пропорције” и особина лепоте је јединство у мноштву (Grlić, 1983). Платон, Аристотел и Ксенофонт говоре о правилном и складном редоследу/односу појединих делова кретњи, о лепој кретњи и лепом облику (Krameršek, 1959). Управо у естетским спортовима, постоји правило јединства разноликих техничких елемената и логичног редоследа и пропорције у кореографији. У естетским спортовима, естетски доживљај добре форме, по питању односа перцептивног и афективно-евалуативног аспекта (Марковић, 2007), такође има значајну улогу. Лепота је у оку посматрача (судија, публике) и типично је обележје стања ума и осећања, али у складу са Правилницима међународних спортских федерација и у односу на лични осећај и процену лепоте покрета. Најчешће се естетика, тј. лепота такмичарских састава процењује кроз део правилника који се односе на техничку вредност састава и то њен артистички, уметнички део. Поред унутрашњих, постоје и спољашњи чиниоци естетике у естетским спортовима: избор костима, трикоа, украса за косу, шминке лица и тела, спортске опреме, реквизита, у складу са музичком и стваралачком идејом, по којој се твори кореографија. У тумачењу модерне естетике, ритам је такође, битан елемент сваког уметничког стварања (Krameršek, 1959). Ритам се јавља као константно спајање или сукобљавање супротности, из чега резултирају величанствене хармоније у музици, поезији, архитектури, али и у естетским спортовима.

У термиолошком промишљању везе уметности и спорта, неопходно је осврнути се и на термин – **спорт**. Корен речи „спорт” јавља се у латинском језику, којим су говорили још стари Римљани (*disportare*). Етимолошки гледано, појам спорта потиче од старофранцуске речи „*desport*” (растерећење после рада), која је од 16. века модификована у староенглеску транскрипцију „*disport*” (кретати се ради уживања, разонодити се, забављати се), да би се од 18. века у Енглеској користио скраћени облик *спорт*, који се задржао до данашњих дана у већини земаља (Делибашић и Мандарић, 2014). Велики је број дефиниција спорта и једина заједничка компонента им је – такмичење, као најбитнији део (Копривица, 2013). Срж спорта је такмичење, у различитим структуралним кретњама, које спортисти-

та изводи у оквирима постављених правила (Wolf-Cvitak, 2004). Поред ове компоненте, естетски спортови имају још једну заједничку – уметничку компоненту. Ова компонента се изражава кроз технику покрета/кретања, а такмичарски резултат (победа) се остварује савршенством и прецизношћу кретања, дакле, спортско-техничким мајсторством. То указује на значај техничке припреме, која је дуготрајан процес и потребно је минимум 10 година свакодневног тренинга, да би гимнастичарка испољила елитни ниво технике (Карпенко, 2003). Спорт је утемељен на култивисаном, школованом покрету, вештом и координационо сложеном кретању у простору и времену, што би биле и основне карактеристике естетских спортова. Сви естетски спортови су техничко-комплексни спортови, са изузетно високим уделом координационих способности у креирању резултата (Dragnea & Teodorescu, 2002). Стога би спортска техника, била главни критеријум уметничке вредности такмичарских састава у естетским спортовима. Спорт, као део физичке културе, са својим грананама и дисциплинама, средствима и методама рада, истраживањима и продукцијама стваралаштва, има културни и друштвени значај (Поповић, 1991), као и сама уметност. Стога су естетска телесна кретања, као део уметничке телесне културе (Магазиновић, 1932), у форми спортских грана, систематизована и сврстана у област - спорта.

### Уметност и естетски спортови – „Pro et Contra”

*„Пробутити људску емоцију је највиши ниво уметности”*

*Изадора Данкан*

Један број истраживача бавио се питањем да ли је спорт уметност, или то може бити? Једни су то негирали (Best, 1980, 1985; Reid, 1970), а други тврдили да, у случају појединих спортова, то може бити афирмативни одговор, односно да неки спортови могу имати уметничку форму и могу се легитимно сматрати уметношћу (Platchias, 2003; Wertz, 1984). Са становишта овог рада, веома је интересантно размишљање, у којем се наводе различитости између уметности и спорта (Cordner, 1988), а које су, на примеру естетских спортова, показане као сличности:

а) уметност изражава идеје, осећања, стања ума (има „значање”), док спорт не изражава ништа (нема „значање”) – естетски спортови су спортови који у себи носе уметничку ноту, јер се управо кроз такмичарске кореографије, посебно оне које се изводе уз музику (ритмичка гимнастика, спортски плес, уметничко пливање, уметничко клизање и др), изражава нека прича, идеја, осећања и ти спортови имају „значање”, јер спортисти експресијом покрета тела и лица изражавају своја осећања и изазивају емоције код посматрача (публике, судија);

б) уметници стварају, док се спортисти само физички напрежу – врхунски такмичари у естетским спортовима се физички напрежу и својим телима изражавају, стварају уметнички дојам, а такмичарске кореографије, представљају уметничка дела, која су одраз личности ствараоца – тренера и тренера/кореографа, који су специјалисти за одређену естетску спортску грану (Московљевић и Добријевић, 2020);

в) уметност је некако ментална активност, док је спорт физичка активност – естетски спортови сједињују у себи и менталну и физичку активност, јер покрет није сведен само на техничке, биомеханичке покрете, којима се жели постићи физичка активност, већ ти покрети теже хармоничном и естетском обликовању човека и захтевају од вежбача и ментални напор/активност. О томе говори и



чињеница, да се врхунска физичка изведба од стране вежбача у овим спортовима, не може испољити без снажне менталне активност и то кроз манифестацију емоционалне изражајности и сликовитости такмичарског састава, која доводи до свесног доживљаја занимљивих и атрактивних садржаја који се посматрају. Такви садржаји стимулишу степен побуђености нервног система и долази до осећања повишене заинтересованости и узбуђености (Марковић, 2007), као испред неког уметничког дела. Могло би се рећи да естетски спортови изазивају ментална задовољства у виду радозналости и виртуозности, како код вежбача, тако и код посматрача;

г) уметници имају за циљ стварање лепоте, док спортисти имају за циљ да се покажу и постигну добар резултат на такмичењу – естетски спортови у својој суштини имају за циљ стварање лепоте, јер се пред публиком путем такмичарских састава, често повезаних са музиком, стварају уметничке слике, које изазивају естетски доживљај. У естетском чину сам учесник може бити активан на различите начине (Марковић, 2007), као стваралац (тренер, кореограф) или посматрач (судија, публика).

У прилог тврдњи да уметност и група естетских спортова имају заједничких тачака, говори теоријска чињеница да су у Србији, педесет година пре савремених разматрања да ли је спорт уметност, установљена три израза уметничке телесне културе: гимнастика, ритмика и „пластика” и тиме наговештен настанак ритмичке гимнастике, као једног вида естетског спорта (Магазиновић, 1932). Уметничка телесна култура је једна генијална термилошка творевина, која се данас у стручним круговима тумачи као естетски обликовано кретање, (Mandarić i Moskovljević, 2019), односно, као естетски спортови – између уметности и спорта. Ова три израза уметничке телесне културе, гимнастика, ритмика и „пластика” (Магазиновић, 1932), саздана су у ритмичкој гимнастици 21. века. *Гимнастички* је онај део који се односи на систем продуховљених телесних покрета и вежби, од којих се ствара нека целина, а који се заснива на хармоничном развоју целокупног људског тела и то би по савременом схватању били технички елементи од којих се стварају такмичарске кореографије у естетским спортовима. *Ритмички* део је систем гимнастичких покрета, уз музику, или без ње, који у себи мора садржати два битна момента „космичког” ритма, а то су: затезање (контракција) и лабављење (релаксација), а телесни покрет мора изразити ритам музички, мелодијски и динамички (Магазиновић, 1932). Сама реч ритам тумачи се према грчкој речи *rithmos*, која се изводи од грчког глагола *reo*, што у преводу значи нешто што тече, струји, што је у свом току непрекидно, повезано у свом кретању и не може се зауставити. Стога не чуди што је ова гимнастичка грана добила име – ритмичка гимнастика, јер „принцип ритмичког таласања покрета – затезања и лабављења; сужености и ширине; наглашености и ненаглашености; лакоће и тежине, управо припрема тело вежбача да, попут инструмента, изрази своје личне особености и своју душу. „Пластика покрета”, као синоним за уметнички покрет у данашњој ритмичкој гимнастици, је „изразит, одуховљен покрет, психички испуњен животном енергијом” (Магазиновић, 1932). Суштина уметничке компоненте такмичарских састава у ритмичкој гимнастици, али и у осталим естетским спортовима, јесте дефиниција гимнастичког - техничког, ритмичког - флуидног и „пластичног” - изражајног покрета.



## Закључак

На основу разјашњених термилошких одредница и уочавања сличности и заједничких карактеристика између уметности и естетских спортова, могло би се закључити да естетски спортови јесу уметност, јер се у њима, у најразличитијим формама, исказују лепота покрета и кретања, стваралачке и креативне идеје, кроз балетску и музичку припрему, као уметничке вредности. Уметност, у естетским спортовима, уобличава и изражава осећања - естетски, кроз покрет, а спортска техника, својим активним стваралачким карактером, прави границу између уметности и спорта. Овај однос могао би се представити и математичким изразом, на литераран начин:

**Уметност и Естетика (емоција) + Спорт (спортска техника и резултат/разум)  
= ЕСТЕТСКИ СПОРТОВИ.**

Уметност и естетика, са музиком, балетом и сценским покретом, као врхунским артистичким делатностима, могу се приписати сфери емоција и осећајности, а спорт, са такмичарским правилима извођења технике и спортским резултатом, може се приписати - разуму. Уметност даје животни елан и импулс естетским спортовима и у синтези са спортском техником, створи покрет који инспирише, пружа задовољство ономе ко га ствара и ономе ко га посматра.

## Литература

- Best, D. (1980). Art and sport. *Journal of Aesthetic Education*, 14(2), 69-80.
- Best, D. (1985). Sport is not art. *Journal of the Philosophy of Sport*, 12(1), 25-40. Published online: 19 Jan 2012.
- Cordner, C. (1988). Differences between sport and art. *Journal of the Philosophy of Sport*, 15(1), 31-47. Published online: 19 Jan 2012.
- Dragnea, A. & Teodorescu, S. (2002). *Teoria Sportului*. Bucharest: Fest.
- Делибашић, В., и Мандарић, С. (2014). Кривичноправно санкционисање допинга у спорту. Оптужење и други кривичноправни инструменти државне реакције на криминалитет, LIV Редовно годишње саветовање Српског удружења за кривичноправну теорију и праксу (стр. 575-590). Златибор: Српског удружења за кривичноправну теорију и праксу.
- Fédération Internationale de Gymnastique – FIG (2017). *Code of points 2017-2020, Rhythmic gymnastics*. Available at <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/rg>
- Focht, I. (1984). *Uvod u estetiku*. Sarajevo: Svjetlost, OOUR Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Grić, D. (1983). *Estetika II – Epora estetike*. Zagreb: Naprijed.
- Jastrjemskaia, N., & Titov, Y. (1991). *Rhythmic gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Карпенко, Л. А. (2003).** Художественная гимнастика. Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.
- Koprivica, V. (2013). *Teorija sportskog treninga – prvi deo*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerzitet u Beogradu.
- Krameršek, J. (1959). *Teorija i metodika estetske gimnastike*. Zagreb: Školska knjiga.
- Магазиновић, М. (1932). *Телесна култура као васпитање и уметност*. Београд: Графички уметнички завод.
- Магазиновић, М. (1951). *Историја игре*. Београд: Просвета.
- Mandarić, S. i Moskovljević, L. (2019). Vežbe i studije Mage Magazinović u programskim sadržajima plesova i ritmičke gimnastike 21. veka. Zbornik radova sa Interdisciplinarnog-naučnog skupa „Maga Magazinović

- filozofija igre i/ili više od igre“, Beograd: Udruženje baletskih umetnika Srbije.
- Московљевић, Л. и Добријевић, С. (2020). Стваралаштво и креативност у ритмичкој гимнастици. Међународна научна конференција "Комплексност феномена даровитости и креативности" – 25. Округли сто о даровитима. Тематски Зборник радова, 25, (303-308). Висока школа струковних студија за васпитаче, Вршац.
- Moskovljević, L. i Dobrijević, S. (2018). *Teorija i metodika ritmičke gimnastike*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu.
- Марковић, С. (2007). *Опажање добре форме*. Београд: Филозофски факултет, Универзитет у Београду.
- Mišić, Lj. (1986). *Osnovi scenske igre*. Zagreb: Prosvjeta.
- Platchias, D. (2003). Sport is art. *European Journal of Sport Science*, 3(4), 1-18. Published online: 09 Nov 2010.
- Поповић, С. (1991). Стваралаштво у спорту. *Годишњак*, 2, 8-13, Београд: Факултет физичке културе Универзитет у Београду.
- Reid, L. A. (1970). Sport, the aesthetic and art. *British Journal of Educational Studies*, 18(3), 245-258. Published online: 22 Jun 2010.
- Стефановић, Ђ. (2011). Философија, наука, теорија и пракса спорта. Београд: Гносис.
- Вујаклија, М. (2003). *Лексикон страних речи и израза*. Београд: Просвета.
- Wertz, S. K. (1984). A response to best on art and sport. *Journal of Aesthetic Education*, 18(4), 105-108.
- Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika*. Zagreb: Kugler, Sveučilište u Zagrebu.

## КИНЕСТЕТИЧКА ЕМПАТИЈА

Маја С. ВУКАДИНОВИЋ

Новосадски центар за истраживање плеса и уметност фламенка – La sed gitana, Нови Сад, Србија

### Увод

Доживљај који се јавља код посматрача спорта или плеса веома је комплексан јер укључује више различитих аспеката који се међусобно преплићу (сазнајни, емоционални, конативни и телесни). Поред тога доживљај посматрача спорта или плеса може да се проучава и у различитим контекстима. Најчешће интересовање за ову тему истраживачи проналазе у контексту здравља, културе, васпитања, квалитета живота, као и у контексту естетике и уметности.

Овај рад бави се естетском димензијом доживљаја спортске или плесне публике. Полази од тога да се естетски доживљај дефинише као изузетно стање свести за које је карактеристична фокусираност на одређени објекат који веома снажно ангажује и фасцинира субјекта, док се сва друга збивања у спољњој средини истискују из свести (видети више код: Beardsley, 1982; Csikszentmihalyi, 1990; Chupchic & Winston, 1996; Koestler, 1970; Kubovy, 1999; Марковић, 2017; Ognjenović, 2003; Telegan & Atkinson, 1974). Естетски доживљај се разликује од естетских преференција, по томе што естетске преференције обухватају степен пријатности коју осећамо док посматрамо спољне објекте, а естетски доживљај није нужно праћен пријатним осећањима (Марковић, 2017). Естетски доживљај код посматрача изазива низ најразличитијих реакција и одговора, који могу варирати од дивљења вештини и мајсторству са којим је дело изведено, одушевљења, запањености и фасцинације, до различитих телесних сензација као што су језа, задржавање даха, осећај да су засузиле очи и сл. Телесне реакције које се јављају код посматрача у контакту са спортом или уметничким делом могу се једним делом објаснити кинестетичком емпатијом (Jola, Ehrenberg, & Reynolds, 2011; Reason & Reynolds, 2010; Reynolds & Reason, 2012; Vukadinović, 2017, 2019). Због тога, рад је посебно усмерен на разматрање концепта кинестетичке емпатије који може да се јави као саставни део естетског доживљаја посматрача у контакту са уметничким делом или спортом.

### Кинестетичка емпатија и телесне реакције посматрача спорта или плеса

#### *Емпатија*

Телесне реакције посматрача спорта или плеса уско су повезане са осећањем емпатије. Значај емпатије за естетику први је, 1873. године, нагласио Роберт Вишер, уочивши да се у току посматрања уметничких слика јавља нека врста „осећања” која укључује телесне сензације и реакције (Pinotti, 2007). И други теоретичари су, такође, истраживали овај појам. Међу њима се истиче Липс који уобличава теорију осећања (Lipps, 1906). По овој теорији човек из себе уноси осећање у естетски предмет. Липс је испитивао однос између естетског уживања са једне стране, и телесног ангажмана особе са друге стране, како у домену архи-

текстуре тако и у другим уметничким дисциплинама. Осећај физичког ангажмана и укључености у уметничко дело, не провоцира само имитацију покрета који се опажа или је садржан у уметничком делу, него подстиче и емоционални одговор у посматрачу. Рецимо, човек који црта или гледа подиже се са линијом која се диже, пада са линијом која се спушта, осећа ослонац заједно са квадратом или правоугаоником који леже (Panić, 1997, стр. 248).

Емпатија је данас постала предмет интересовања когнитивних и неуроестетских студија, чији су резултати указали, како на важност емпатије тако и на постојање неуралних корелата у мозгу који леже у основи емпатије и „утеловљења” (енг. *Embodiment*) (Freedberg & Gallese, 2007; Gallese, 2003; Iacobini, 2008; Thompson, 2001). Фридберг и Галезе издвајају две компоненте укључене у естетски доживљај визуелних стимулуса. Прва представља однос између „утеловљеног емпатског осећања” код посматрача и садржаја који је репрезентован у уметничком делу, у смислу акције, намера, објеката, осећања и сензација. Друга представља однос између „утеловљеног емпатског осећања” код посматрача и квалитета дела, уочљивог у видљивим траговима стваралачких потеза уметника. Аутори сматрају да су обе компоненте увек присутне али у различитим пропорцијама. Веома често друга компонента утиче на формирање знатног дела естетског доживљаја неког објекта или догађаја.

Емпатија, дакле, представља могућност да замишљамо да се осећамо онако како се осећа друга особа, спортиста или јунак дела у чију „кожу” смо се ставили. Она није значајна само за доживљај посматрача спорта или уметности. Способност емпатије је и знак социјализованости и душевног здравља (Fiske, Schubert & Seibt, 2016; Menninghaus, Wagner, Hanich, Wassiliwizky, Kuehnast, & Jacobsen, 2015; Panić, 1997). Она у нама буди и појачава осећање човечности и мотивише алтруистичко понашање према другима (Schnall, Roper, & Fessler, 2010).

### **Кинестетичка емпатија**

Концепти који стоје у основи кинестетичке емпатије посебно су важни за истраживање и разумевање естетског доживљаја не само у сфери уметничке игре, плеса или спорта него и у свим другим сферама у којима је главни предмет доживљавања људски покрет. Претходне студије (Foster, 2007, 2008, 2011; Hagendoorn, 2004; Jola et al., 2011; Reason & Reynolds, 2010; Reynolds & Reason, 2012; Strukus, 2011) које су повезане са телесним доживљајем посматрача док гледају плес показују да је физички доживљај који они имају веома често повезан са оним што Теодор Липс (1906) назива „подељено кинестетичко искуство”, а критичар плеса Џон Мартин (1938) „кинестетичка емпатија”. Липс (1906) је ту врсту доживљаја описао као физички и кинестетички одговор посматрача док посматра неку слику, а Мартин (1938) је преузео ову идеју и развио концепт кинестетичке емпатије.

Кинестетичка емпатија повезана је са телесним сензацијама и доживљајем који се јавља код неких гледалаца док посматрају плес и може се дефинисати као осећај да делимо покрет са другом особом, као да се и сами крећемо док гледамо покрете друге особе или плесача, а при томе „мирно” седимо или стојимо (Видети више код: Foster, 2007, 2008, 2011; Hagendoorn, 2004; Jola et al., 2011; Reason & Reynolds, 2010; Reynolds & Reason, 2012; Strukus, 2011).

Као интегрални део телесног доживљаја, кинестезија је повезана са кинестетичко – вестибуларним системом. Она се односи на осете везане за

сопствену позицију тела и мишићну тензију, те може да се дефинише као свест о позицији сопственог тела или о покрету, до које долазимо кроз рецепторе у мишићима, тетивама, лигаментима зглобовима и кожи (Foster, 2008, 2011; Montero, 2006, 2016; Sherrington, 1907).

Сматра се, такође, да је кинестезија саставни део перцепције (Bertoz, 2000; Reynolds, 2007) као и мултикомпонентног сензорног модалитета (Jola et al., 2011). У том смислу, кинестетички одговор посматрача за време гледања естетски обликованог покрета, може да укључи широк распон различитих соматовисцералних и моторичких одговора који чине саставни део телесног доживљаја. То су, на пример, цупкање ногом у ритму музике, стискање песница, осећај тоpline у грудима или језе и сл.

Концепт кинестетичке емпатије добио је подршку и у резултатима неуроестетских студија. Откриће везе „миррор неурона” и утеловљене симулације са емпатијом (Freedberg & Gales, 2007) утицао је на неке новије студије. Различити истраживачи повезују различите регије мозга са посматрањем плесног покрета, као и неуралне процесе у визуелној перцепцији са доживљајем који има особа док гледа плес (Видети више код: Calvo-Merino, Jola, Glaser, & Haggard, 2008; Calvo-Merino, Ehrenberg, Leung, & Haggard, 2009; Christensen & Calvo-Merino, 2013; Cross, Kirsch, Ticini, & Schütz-Bosbach, 2011; Jola et al., 2011).

Кинестетичка емпатија представља сложен феномен пошто она зависи од стимулуса, саме особе која има доживљај и различитих културних и историјских фактора (Barker, 2006; Foster, 2007, Reason & Reynolda, 2010, Strukus, 2011) као и контекстуалних разлика (Strukus, 2011), које такође морају бити узете у обзир. Резултати студија Ризона и Рејнолдса (2010, 2012) упућују на то да кинестетичка емпатија, као посебан начин на који се посматрач ангажује, може изазвати задовољство кроз „унутрашњу мимикрију” или кроз замишљање да сами изводимо тај покрет који гледамо и чијој се вештини лакоће и елегантности дивимо. Она може предствљати и значајан мотивациони фактор који покреће људе да иду на плесне представе или да гледају уметничку игру. Посматрачи су врло често мотивисани очекивањима и задовољством које проистиче из доживљаја блискости са извођачем и свести о напору који се мора уложити у складно извођење естетски обликованих покрета. Исто тако, и нека врста ескапизма, односно потреба за бегом из реалности може да мотивише како плесну тако и спортску публику.

### **Телесне реакције и њихова факторска структура која стоји у основи кинестетичке емпатије**

Телесне реакције, сензације и доживљај који се јавља код неких гледалаца док посматрају плес, спорт или туђ покрет уско су повезане са концептом кинестетичке емпатије. Различити истраживачи уочавају неке од најтипичнијих телесних реакција:

- Прва је лакримална реакција, као што су влажење очију и плакање (Cova & Deonna, 2014; Meninnghaus et al., 2015; Miceli & Castelfranchi, 2003; Seibt, Schubert, Zickfeld, & Fiske, 2017; Vingerhoets & Bylsma, 2016);
- Друга је доживљај тоpline у телу и то у пределу груди близу срца (Schnall, Roper, & Fessler, 2010; Schubert, Zickfeld, Seibt, & Fiske, 2016; Tan & Frijida, 1999; Zickfeld, 2015);
- И трећа је изражена у осећајем језе и осећајем да особу пролазе жмарци (Benedek & Kaernbach, 2011; Schubert et al., 2016, Seibt et al., 2017; Strick, de



Bruin, de Ruiter & Jonkers, 2015; Wassiliwizky, Jacobsen, Heinrich, Schneiderbauer, & Meninnghaus, 2017; Wassiliwizky, Wagner, Jacobsen & Meninnghaus, 2015).

Када је реч о уметности и доживљају естетског предмета, велики број аутора приметио је да је могуће повезати различите сегменте естетског доживљаја са следећим најчешћим телесним реакцијама и сензацијама (Algoe & Haidt, 2009; Aquino, McFerran, & Laven, 2011; Hart, 1998; Hoffman, 1998; Maslow, 1962; Piff, Dietze, Feinberg, Stancato, & Keltner, 2015; Silvers & Haidt, 2008; Thrash & Elliot, 2003). Доживљај моралног уздигнућа они повезују са осећајем топлине у грудима, „кнедле у грлу”, и сузама. Страхопоштовање које уметничко дело може да пробуди, повезују са осећајем језе и успореним радом срца. А инспирацију је могуће препознати и док особа уздише. Моменат врхунца емоционалног узбуђења аутори везују за осећај да нас прожимају жмарци и да се јежимо, а естетску језу са дрхтањем, реакцијама на кожи, сузама, „кнедлом у грлу” и „игличастим” осећајем у телу. Уочљиво је да се те телесне реакције јављају у сваком од тих сегмената са јачим или слабијим интензитетом.

У оквиру претходних наших истраживања бавили смо се испитивањем да ли постоји одређена факторска структура која стоји у основи физичког доживљаја посматрача покрета (Vukadinović, 2017, 2019). Резултати тих студија су показали да је могуће артикулисати кинестетичке одговоре гледалаца у три релативно зависне димензије, а то су *фокус, узбуђење и утеловљена антиципација* (Vukadinović, 2017, 2019).

Димензију фокуса најбоље описују телесне сензације које укључују: заустављам дах, најежим се, не скидам поглед и не трепћем. Она је повезана са „wau” фактором који Ризон и Рејнолдс (2010, стр. 58) приписују дивљењу вештини, фасцинацији и одушевљењу, наглашавајући да је овај тип реакције најучесталији код публике која посматра естетски обликован покрет. Такође, димензија фокуса блиска је и „дивљењу вештини” и „фасцинацији необичним”, компонентама естетског доживљаја које је описао Марковић (2017). Кинестетичке реакције гледалаца на плес и уметничку игру које су повезане са димензијом фокуса, могу да се разумеју као начин ангажмана посматрача, његовог учешћа и неке врсте „умешаности” у плес који гледа.

Димензију узбуђења описују телесне сензације које укључују: брже ми лупа срце, имам лептириће у стомаку, осећам вибрације у телу, опонашам покрете док седим. Кинестетички одговори гледалаца који се односе на димензију узбуђења делују блиско повезани са оним што је раније описано као „унутрашња мимикрија” или „замишљање покрета”, и врло вероватно указују на узбуђење и задовољство које гледалац има док замишља себе како изводи покрете које посматра (Foster, 2008; Jola et al., 2011; Martin, 1939; Reason & Reynolds, 2010; Strukus, 2011). Међутим, треба имати у виду да посматрање туђих покрета не мора нужно укључивати и жељу за њиховим опонашањем, као ни кинестетичку реакцију (Strukus, 2011).

Димензију *утеловљене антиципације* описују телесне сензације као што су: клецају ми колена, крећу ми сузе, задрхтим, затежу ми се мишићи. Ризон и Рејнолдс (2010, стр. 64) сматрају да постоји веза између емпатије и утеловљене антиципације, и наводе да кинестетички доживљај посматрача укључује утеловљене одговоре у виду сензација и осећања на антиципацију развоја кореографије. Таква врста утеловљених одговора гледалаца на плес повезана је са ефектом неизвесности, која код посматрача изазива промену дисања и мишићне тензије зато што подразумева аутоматску и инстинктивну антиципацију покрета

као што су падање или скакање. Када је реч о плесу, претходне студије указале су на утицај карактеристика кореографије када је реч о естетском доживљају посматрача (Vukadinović, 2013; Vukadinović & Vitkay-Kuczera, 2017). Формалне карактеристике кореографије као што су динамика, структура, развој и увремењеност (Hagendoorn, 2004; Foster, 2008) показале су се изузетно важне у обликовању посматрачевог телесног израза антиципације за време гледања уметничке игре (видети више код: Reason & Reynolds, 2010; Bertoz, 2000).

На крају, може се констатовати да ове три димензије – *фокус, узбуђење и утеловљена антиципација*, одређују структуру онога што се најчешће подразумева под „кинестетичким доживљајем” (Jola et al., 2011; Martin, 1939; Reason & Reynolds, 2010; Strukus, 2011). Другим речима, наведене димензије чине структуру кинестетичких одговора тј. телесних сензација када је гледалац ангажован док посматра естетски обликован покрет.

### Закључак

На основу наведених разматрања, може се закључити да телесне реакције повезане са кинестетичком емпатијом и дирнутошћу нису само предмет интересовања многих дисциплина, него и значајан чинилац у разумевању значења које спорт или плес имају за њихове посматраче.

Будући да телесне реакције посматрача плеса, спорта или естетски обликованог покрета јесу предмет проучавања различитих дисциплина, то указује и на значај посматрача тј. публике у процесу рецепције финалног исходишта ових дисциплина. Све оне препознају значајну улогу телесних реакција посматрача, чиме се сугерише да кинестетичка емпатија може предствљати и значајан мотивациони фактор који покреће људе да иду на спортске манифестације или плесне представе. Такав ангажман код посматрача који може изазвати задовољство кроз „унутрашњу мимикрију” или кроз замишљање да он сам изводи тај покрет који гледа и чијој се вештини лакоће и елегантности диви, не доприноси само његовом уживању, већ и чињеници да он сам, на тај начин, постаје и градитељ значења.

Учешће публике, на тај начин помаже да се успостави дијалогска веза између стваралачког подухвата и дела, као и двосмеран процес њиховог међуделовања, што упућује на то да су на нивоу стваралаштва, стваралац и публика негде изједначени. Прималац својом активношћу, маштом и ангажманом, на неки начин и сам гради дело, амплификујући га и додајући му своје значење. У том случају публика више није само пасивни прималац, него има значајну улогу у двосмерном комуникационом процесу са стваралачким подухватом.

### Литература

- Algoe, S. B. & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the “other-praising” emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 105-127.
- Aquino, K., McFerran, B., & Laven, M. (2011). Moral identity and the experience of moral elevation in response to acts of uncommon goodness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 100, 703-178.
- Benedek, M. & Kaernbach, C. (2011). Psychological correlates and emotional specificity of human piloerection. *Biological Psychology*, 86, 320-329.
- Barker, M. (2006). I have seen the future and it is not here yet; or on being ambitious for audience research. *Communication Review*, 9(2), 123-141.
- Beardsley, M. (1982). *The Aesthetic Point of View*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

- Bertoz, A. (2000). *The Brain's Sense of Movement*. London: Harvard University Press.
- Calvo-Merino, B., Jola, C., Glaser, D., & Haggard, P. (2008). Towards a sensorimotor aesthetics of performing art. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 911-922.
- Calvo-Merino, B., Ehrenberg, S., Leung, D., & Haggard, P. (2009). Experts see it all: configural effects in action observation. *Psychological Research*, 74(4), 400-406.
- Christensen, J. F. & Calvo-Merino, B. (2013). Dance as a subject for empirical aesthetics. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(1), 76-88.
- Cova, F., & Deonna J. A. (2014). Being moved. *Philosophical Studies*, 169, 447-466.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Cross, E. S., Kirsch, L., Ticini, L. F., & Schütz-Bosbach, S. (2011). The impact of aesthetic evaluation and physical ability on dance perception. *Frontiers in human Neuroscience*, 5, 102.
- Cupchik, G C., & Winston, A C. (1996). Confluence and divergence in empirical aesthetics, philosophy, and main stream psychology. U I. T. Carterette & M. P. Friedman (Eds.), *Handbook of Perception & Cognition: Cognitive Ecology* (pp. 62-85). San Diego, CA: Academic Press.
- Fiske, A. P., Schubert T. W., & Seibt, B. (2016). "Kama muta" or being moved by love: A bootstrapping approach to the ontology and epistemology of an emotion. U J. Cassaniti & U. Menon (Eds.), *Universalism without Uniformity: Explorations in Mind and Culture*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Foster, S. (2007). Kinesthetic empathies and politics of compassion. U J. Reinelt & Roach J. (Eds.), *Critical Theory and Performance* (pp. 245-258). United States: Ann Arbor, University of Michigan Press.
- Foster, S. (2008). Movement's contagion: the kinesthetic impact of performance. U D. Tracy (Ed.), *The Cambridge Companion to Performance Studies* (pp. 46-59). Cambridge: Cambridge University Press.
- Foster, S. (2011). *Choreographing Empathy: Kinesthesia in Performance*. London & New York: Routledge.
- Freedberg, D., & Gallese, V. (2007). Motion, emotion and empathy in esthetic experience. *Trends in Cognitive Science*, 11(5), 197 -203.
- Gallese, V. (2003). The roots of empathy: the shared manifold hypotesis and the neural basis of intersubjectivity. *Psychopathology*, 36, 171-180.
- Hagendoorn, I. (2004). Some speculative hypotheses about the nature and perception of dance and choreography. *Journal of Consciousness Studies*, 11(3-4), 79-110.
- Hart, T. (1998). Inspiration: exploring the experience and its meaning. *Journal of Humanistic Psychology*, 38, 7-35.
- Hoffman, E. (1998). Peak experiences in childhood: an exploratory study. *Journal of Humanistic Psychology*, 38, 109-120.
- Iacobini, M. (2008). *Mirroring People. The New Science of How We Connect With Others*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Jola, C., Ehrenberg, S., & Reynolds, D. (2011). The experience of watching dance: phenomenological-neuroscience duets. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 11(1), 17-37.
- Koestler, A. (1970). *The Act of Creation*. London: Pan Books.
- Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. U D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 134-154). New York: Russell Sage.
- Lipps, T. (1906). *Asthetik: Psychologie des Schönen und der Kunst* (Vol. 2ndr.) Hamburg: Leopold Voss.
- Марковић, С. (2017). Домени естетске преференције. Од естетског стимулуса до естетског доживљаја. Београд: Универзитет у Београду, Филозофски факултет: Досије студио.
- Martin, J. (1939). *Introduction to the Dance*. New York: Dance Horizons.
- Maslow, A. (1962). *Religion, Values, and Peak Experiences*. New York: Viking.
- Menninghaus, W., Wagner V., Hanich J., Wassiliwizky E., Kuehnast M., & Jacobsen T. (2015). Towards a psychological construct of being moved. *PLoS ONE* 10:e0128451
- Miceli, M., & Castelfranchi C. (2003). Crying: discussing its basic reasons and uses. *New Ideas in Psychology*, 21, 247-273

- Montero, B. (2006). Proprioception as an aesthetic sense. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 64(2), 231-242.
- Montero, B. (2016). *Thought in Action. Expertise and the Conscious Mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Ognjenović, P. (2003). *Psihološka teorija umetnosti*. Beograd: Gutenbergova Galaksija.
- Panić, V. (1997). *Psihologija i umetnost*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108, 883-899.
- Pinotti, A. (2007). Du Bos, L' empatia e i neuroni specchio. U L. Russo (Ed.), *Jean-Baptiste Du Bos e l'Estetica dello Spettatore* (pp. 203-212). Centro Internazionale Studi estetici.
- Reasons, M. & Reynolds, D. (2010). Kinesthesia, empathy and related pleasures: an inquiry into audience experience of watching dance. *Dance Research Journal*, 42(2), 49-75.
- Reynolds, D. (2007). *Rhythmic Subjects: Uses of Energy in the Dances of Mary Wigman, Martha Graham and Merce Cunningham*. Alton: Dance Books.
- Reynolds, D., & Reasons, M. (Eds.) (2012). *Kinesthetic Empathy in Creative and Cultural Practice*. USA: University of Chicago Press.
- Schnall S., Roper J., & Fessler D. M. (2010). Elevation leads to altruistic behavior. *Psychological Science*, 21, 315-320.
- Schubert, T. W., Zickfeld J. H., Seibt B., Fiske A. P. (2016). Moment-to-moment changes in being moved match changes in perceived closeness, weeping, goosebumps, and warmth: time series analyses. *Cognition and Emotion*. 10.1080/02699931.2016.1268998 [Epub ahead of print].
- Sherrington, C. S. (1907). On the proprioceptive system, especially on its reflex aspect. *Brain*, 29, 467-485.
- Seibt, B., Schubert, T. W., Zickfeld, J. H., & Fiske, A. P. (2017). Interpersonal closeness and morality predict feelings of being moved. *Emotion*, 17, 389-394.
- Silvers, J. A. & Haidt, J. (2008). Moral elevation can induce nursing. *Emotion*, 8(2), 291-295.
- Strick M., de Bruin H. L., de Ruiter L. C., & Jonkers W. (2015). Striking the right chord: Moving music increases psychological transportation and behavioral intentions. *Journal of Experimental Psychology Applied*, 21, 57-72.
- Strukus, W. (2011). Mining the gap: physically integrated performance and kinesthetic empathy. *Journal of Dramatic Theory and Criticism*, 25(2), 89-105.
- Tan, E. S., & Frijda, N. H. (1999). Sentiment in film viewing. U C. Plantinga & G. M. Smith (Eds.), *Passionate Views. Film, Cognition and Emotion* (pp. 48-64). Baltimore, MD: John Hopkins University Press.
- Tellegan, A. & Atkinson, G. (1974). Openness to absorption and self-altering experiences: A trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277.
- Thompson, E. (2001). Empathy and consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 8(5-7), 1-32.
- Thrash, T. M. & Elliot, A. J. (2003). Inspiration as a psychological construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 871-889.
- Vingerhoets, A. J. J. M., & Bylsma, L. M. (2016). The riddle of human emotional crying: a challenge for emotion researchers. *Emotion Review*, 8, 207-217.
- Vukadinović, M. (2013). An audience's subjective experience of the freedom of artistic expression in different dance forms from the perspective of the cultural psychology of creativity. *Universitas Psychologica*, 12(3), 709-723.
- Vukadinović, M. (2017). *Doživljaj umetničkog dela u psihologiji stvaralaštva*. Novi Beograd: Visoka škola za komunikacije.
- Vukadinović, M. & Vitkay-Kuczera, A. (2017). Aesthetic experience of contemporary dance choreographies: The influence of the choreographer's style and the observer's identification with story. *Visual Sciences of Art Conference - VSAC*, August 25-27. Germany: Berlin.
- Vukadinović, M. (2019). *Psihologija plesa i umetničke igre*. Sombor: Učiteljski fakultet; Novi Sad: Novosadski centar za istraživanje plesa i umetnost flamenka - La Sed Gitana.
- Zickfeld, J. H. (2015). *Heartwarming Closeness: Being Moved Induces Communal Sharing and Increases*

*Feelings of Warmth*. Master's Thesis. Oslo: University of Oslo.

Wassiliwizky, E., Jacobsen, T., Heinrich, J., Schneiderbauer, M., & Menninghaus, W. (2017). Tears falling on goosebumps: co-occurrence of emotional lacrimation and emotional piloerection indicates a psychophysiological climax in emotional arousal. *Frontiers in Psychology, 8*, 41.

Wassiliwizky, E., Wagner, V., Jacobsen, T., & Menninghaus W. (2015). Art-elicited chills indicate states of being moved. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 9*, 405–416.



# МУЗИКА И ПОКРЕТ У КОРЕОГРАФСКОЈ ТРАДИЦИОНАЛНОЈ ПРАКСИ КАО ЈЕДНА УМЕТНОСТ

Маја КРАСИН МАТИЋ

Народно позориште у Београду, Београд, Србија

## Увод

Покрет који представља нуклеус сваког плеса и музика деле бројне заједничке карактеристике, које се најпре ишчитавају у темпоралној особености обе уметности, а то је акценат, трајање, метар, темпо и ритам. Њихове заједничке карактеристике препознате су још у периоду античке Грчке, када су делиле исти назив „mousike“, а који је упућивао на певање, плесање, свирање на инструментима, и на рецитоване поезије (Mason, 2012, стр. 5). Исте или сличне карактеристике омогућиле су на неки начин да се плес и музика кроз историју развијају заједно и узајамно. Међутим, крајем 19. века дешавају се промене у овом јединству. Одвајањем, односно „ослобађањем“ балета од своје форме почиње да се рађа нов плесни жанр – модеран плес, и дешавају се значајне промене у Западној школи плеса. Музика и плес почињу да се одвијају независно једно од другог и све више се одвајају (Scholl, 1966, стр. 99). Нови плесни правац почиње да се развија и да поприма другачије облике. Модерни плесни кореографи праве искорак даље, и теже потпуном одвајању плеса од музике, чиме желе да нагласе већи значај просторне димензије у плесу у односу на временску форму. Оваквом променом фундаменталне ствари су се промениле и у улози музике у едукацији модерног плеса где су музичари или игнорисани или непожељни у том процесу (Scholl, 1966, стр. 100).

У еволутивном развоју српске традиционалне плесне праксе до данас, народна игра се ни у једном појавном облику није изводила нити се изводи без музике. У етнокорееолошком дискурсу и у другим научним областима које се баве плесним покретом са теоријског гледишта, као и у пракси, постоји ривалитет између употребе термина „плес“ и термина „игра“. Оваква неусаглашеност је присутна само у Србији, јер у другим земљама, односно језицима проблем двојаког значења за дефиницију игре, не постоји, већ се за покрет уз музику користи појам „плес“. Иако поједини домаћи аутори у области етнокорееологије теже и залажу се све више, данас за јасну употребу термина плес када се говори о покрету уз музику, како би се локална терминологија усагласила и уједначила са светском етнокорееолошком терминологијом, теорија и пракса још увек нису помирили на нашем терену. Неретко и сами аутори који се залажу за употребу термина „плес“ у својим радовима се враћају на коришћење термина „народна игра“, када се говори о традиционалној играчкој пракси Србије.

Разлог томе је свакако континуирано коришћење термина „игра“, кроз развој српске етнокорееологије дугој скоро осам деценија, а потом и неусаглашена терминологија домаћих етнокорееолога на овом пољу данас. За потребе овог рада, усмерена на страну литературу, у којој се „dance“ јасно ишчитава као плес, а не

као игра „play“, са подједнаком импликацијом на теренски рад за потребе овог рада и исказе својих саговорника у којем се користи искључиво термин „игра“ за извођење кореографије народних игара, употреба ових термина биће подељена. Термин „игра“, „играчи“, „народна игра“, „кореографија народне игре“, користиће се када се упућује на теренски рад, исказе саговорника, цитате домаћих аутора који користе термин игра за покрет уз музику, као и за теоретско-практично подручје у којем се ослања на термин „кореографија народне игре“ у циљу успостављања концепта кореографска меморија, док у свим другим пољима ћу користити термин плес.

Оваквом променом фундаменталне ствари су се промениле и у улози музике у едукацији модерног плеса где су музичари или игнорисани или непожељни у том процесу (Scholl, 1966, стр. 100). Уврежено мишљење на научној сцени етнокорееологије и етномузикологије јесте да се музика, као и музика за плес може изводити самостално, без плесања, док сам процес плесања је у директном и зависном односу са музиком, чиме се наглашава моменат да је традиционална форма у свом постојању и развоју тежила увек давању предности временској форми над просторном. У оваквим и сличним теоријама, поједини аутори истичу да се не мисли најпре на мелодијску компоненту, већ на кореспонденцију у ритмичким шемама музике и плеса (Giurchescu & Topr, 1995, стр. 143).

Ако музика може постојати у етнокорееолошким и етномузиколошким дефиницијама без плесања, а плес такву смосталну улогу не може остварити, отвара се питање какав је однос музике и плеса у кореографској традиционалној пракси, да ли неко у овој симбиози има водећу улогу? С тим у вези у литератури се могу пронаћи и различите корелације које упућују на однос улога музике и плеса, „плес на музику“, „плес уз музику“, „плес за музику“, „плес супротан од музике“, „плес у вези са музиком“ (Damsholt, 1999, стр. 133).

На основу дугогодишњег континуираног искуства у салама културно-уметничких друштава у Србији и дијаспори, и сали професионалног Ансамбала народних игара и песама „Коло“, може се рећи да се однос музике и покрета који припада народној игри у кореографској традиционалној пракси, као једна уметност, може сагледати и преиспитати из више различитих, али међусобно повезаних аналитичких углова.

Први угао проматрања односа музике и народне игре би могао да се односи на указивање везе између музике и народне игре сагледан кроз децидно раздвајање кореографске традиционалне праксе, која се остварује у формалним условима и на сцени, од традиционалне праксе која се остварује у неформалним условима, спонтаним, на неком друштвеном догађају.

Друго разматрање које се надовезује на прво, тачније произилази из њега јесте, да се укаже на везу музике и народне игре уз помоћ предочавања етапа које се одвијају у формалним условима учења кореографије народне игре. Оваквим рашчлањавањем долази се до момента када је потребно објаснити и презентовати колико је музика и у ком тренутку пре свега физички и звучно присутна, и колико је значајна за саме играче.

И на крају, однос музике и покрета у кореографској традиционалној пракси као једна уметност се може проматрати и кроз улогу играча и музичара, која би нам дала смернице поткрепљене сведочењима да ли су музика и народна игра једна уметност у самом тренутку извођења, или ипак постоји нека хијерархија?

У овом раду покушаће се објединити сва три поменута угла, и на тај начин

приказати један другачији приступ сагледавању односа музике и покрета у кореографској традиционалној пракси Србије. Теорије које ће бити изнете, као и поједина сведочења казивача са теренског истраживања у Ансамблу народних игара и песама „Коло“, које је спроведено у периоду од марта до јула 2018. године за потребе писања докторског рада, односе се најпре на улогу музике у учењу, односно перцепцију кореографских играчких образаца, а потом и на однос музичара и играча као два одвојена тела.

Методе које су коришћене за истраживање су следеће: опсервација у природним условима, односно сали Ансамбла народних игара и песама „Коло“; индивидуални полуструктурисани интервју; синтеза психолошких и кореографских аспеката код учесника; метода анализе ситуације и околности у којима се налазе учесници; метода поређења и ситуације; метода поређења схватања и разумевања концепта кореографска меморија код испитаника са теоријским оквирима који су постављени у докторској дисертацији „Кореографска меморија: истраживање кореографске народне праксе у популарној култури“. Да би даље сагледавање односа музике и покрета у кореографској традиционалној пракси као једна уметност било јасније, потребно је на почетку раздвојити кореографску традиционалну праксу од традиционалне праксе.

### **Оса кореографска традиционална пракса – традиционална пракса**

Према речима Вилијама Форсајта (енг. William Forsythe) плесача и кореографа, кореографија и плес су две различите праксе – „кореографија често служи као канал жеље за плесом, а то је и основно стање организације које припада класи идеја кроз могуће токове телесних акција. С друге стране, плес се односи на креирање покрета без унапред одређеног моторичког програма“ (цитирано у Nagendoorn, 2003).

Балетски педагог и кореограф Хенрик Неубауер (енг. Henrik Neubauer) кореографију плеса карактерише као уметност стварања, измишљања и састављања плесова и музике у складну, уметничку уобличену целину (Neubauer, 2006, стр. 7). Из овог угла посматрања полазе и неки аутори који сматрају да постоје две врсте плеса: „једна је плес као спонтано изражавање себе, активност која служи личном задовољству и развоју, и друга врста плеса као естетски обликоване и симболима покрета изражене поруке намењене гледаоцима“ (Maletić, 1983, стр. 196).

Традиционални плес посматран на терену као контекст (Cohen – Stratyner, 2001, стр. 121) или као текст у којем се музика и плес одвијају као догађај (Ronström, 1999) већином заוקупира теоретичаре, док традиционални плес измештен са терена и кореографски обликован за сценско извођење, односно реконтекстуализован (Cohen – Stratyner, 2001, стр. 122) остаје највише у домену праксе.

Потребу за различитим тумачењем традиционалног плеса и кореографског традиционалног плеса износи и теоретичарка у области антропологије Едријен Кеплер (енг. Adrienne Kaeppler) која раздваја традиционални плес који се одвија у контексту ритуала и у контексту театра као два различита перформанса – према стварању и преносу поруке. Према Кеплер у ритуалу се порука ствара и преноси у току извођења, док је у театру порука резултат перформанса или извођења (Kaeppler, 1995, стр. 105 – 110). Лин Манерс (енг. Lynn D. Maners) говорећи о сеоским групама, наводи да њихов продукт није уметничко дело прављено за сценску намену (Maners, 2002, стр. 81), а затим и мађарски етнокорееолог Ласло Фелфеди

(мађ. László Felföldi) наводи да сценски традиционални плес не кореспондира само са фолклором, већ и са сценском плесном традицијом, културном политиком оживљавања традиције и педагошким приступом (Felföldi, 2002, стр. 115). Поменути ауторима се придружује и Лизбет Торп етнокореолог која дефинише сценско приказивање традиционалног плеса као форму која захтева одређену адаптацију плесног материјала у односу на расположиви простор, време и друге факторе (Торп, 1990, стр. 58).

Свеизложено теорије, у директној суспреси са давно постављеним концептом традиционалног плеса према Хоербургером (енг. Felix Hoerburger) из 1965, који дели плес на његово првобитно и секундарно постојање (Nahachewsky, 2001, стр. 18). Првобитно постојање се односи на традиционални плес као интегрални део живота заједнице; плес који није фиксиран, већ свако ново извођење доноси могућност импровизације, без дефинисане форме; учи се неформално, неретко од раног детињства; представља плес у „оригиналној традицији“ која опстаје из генерације у генерацију несвесно. Овакав концепт може се видети на друштвеним догађајима, на пример венчањима.

У секундарном постојању, плес се третира као форма која више није регуларни део заједнице, већ само одређене групе заинтересованих људи; постаје фиксиран у фигурама и покретима који јако мало варирају; учи се од стране специјализованих учитеља или плесних лидера; постаје свесно обнављање или култивација традиционалног плеса (Nahachewsky, 2001, стр. 18). Секундарно постојање традиционалног плеса реферира највише на сценско извођење, већином у кореографисаном оквиру, служећи као симбол националног или етничког идентитета, укључујући пробе, костиме и концерте.

Данас, поједини домаћи аутори концепт традиционалне игре постављају слично већ поменутом изнетом концепту Хоербургера, који се може рећи да опстаје и у анализи српске традиционалне играчке праксе, односно у раздвајању тумачења традиционалне народне игре и њеног играчког обрасца у руралној средини и традиционалне народне игре и њеног играчког обрасца обликованог за сценско извођење. Наиме, у традиционалној сеоској пракси, играчки образац народне игре се реализује у својој структуралној основи са тендецијом за импровизацијом, нема одређен редослед и број понављања. У кореографисаној сфери, тај образац има шире значење, јер га карактерише својеврсна одређеност у кореографском току, другим речима, примењен је у тачно одређеном облику, редоследу и одређеном броју понављања. Играчки обрасци се у кореографској форми и њени варијантни облици нижу један за другим, повезују се прелазним сегментима и другим обрасцима корака, те на овај начин често долазе у контакт са новим мотивским садржајем (Бајић Стојиљковић, 2017, стр. 186).

Када су јасна разграничења постављена између кореографске традиционалне праксе и традиционалне праксе, отвара се питање да ли је могуће раздвојити тако и однос музике и покрета у поменитим праксама? Да ли су они једно у оба примера, чине једну уметност, или се у неким процесима понашају као две одвојене уметности, два одвојена тела?

Делимичан одговор на ово питање може се дати предочавањем контекста у којем се одвијају ове две различите праксе формални и неформални контекст, са посебним акцентом на формалне услове учења кореографије народне игре, чиме желим да укажем не само на однос музике и покрета у кореографској традиционалној пракси већ и на њихов третман.

### Однос музике и покрета у формалним и неформалним условима

„Јасно је да плесачи изводе покрет на музику, и да музичари свирају за плесаче“ (Ronström, 1999). Овим ставом, шведски етнолог Ув Ронстром (швед. Owe Ronström) само још више поентира већ довољно тешко дефинисани однос музике и плеса. Из многих разлога тај однос је тешко испитати. Кратак осврт на однос музике и плеса у свету открива да је могуће и да плесачи прате музичаре и да музичари прате плесаче. Пре свега, понекад – у појединим временима и епохама – музика и плес су били једнако важни, као на пример у 17. веку у Француској где се ниједна кореографија није изводила без музичке пратње, нису били одвојени ентитети, интерпретација једног зависила је од интерпретације другог. У многим културама – музичко извођење са плесом је секундарног значаја за плес, као и када се музичари пореде са плесачима. Музика се често описује као литерална која прати или следи плес (Sanger, 1989, стр. 68).

Ауторка Ни Браин (Orflaith M. Ní Bhriain), која се бави односом музике и плеса у ирској традиционалној пракси, расветљава ово питање везе музике и плеса сведочењем ирских музичара. Наиме, извођачи ирске традиционалне музике на гајдама истичу да су свирање за слушаоце и свирање за плесаче две различите ствари. То су два различита начина размишљања. Постоји, како кажу „музика која се свира за слушање и на коју се ни не помишља плесати, јер је сувише добра за то. Била би штета користити тако добру музику за плес“ (Ní Bhriain, 2009, стр. 115). Казивачи се у овом тексту фокусирају на извођење ирске традиционалне музике.

Проматрајући однос музике и плеса, слична размишљања истиче и теоретичарка плеса Џудит Лин Хана која каже да у западној култури плес има најчешће улогу „слуге“. Другим речима, износи исти став као и ауторка Ни Браин да што је музика „комплетнија“, то је „лошија“ за плес (Hanna, 1982, стр. 60). Наводећи занимљив дијалог између балетског кореографа и композитора Сергеја Рахмањинова средином 20. века, који је кореографа удаљио са пробе на питање да ли може да направи кореографију за балет на његову музику, Хана потврђује идеју да постоји музика на коју се ни не помишља плесати (Hanna, 1982, стр. 60).

Свирајући за многобројна културно-уметничка друштва у Београду, Србији и српској дијаспори, осетила сам управо ту разлику када сам свирала музику за кореографију и када оркестар наступа солистички без играча на концертима, фестивалима, смотрема. Разлика је у томе што док се изводи музика за кореографију, могло би се рећи да се свира прорачунато, метрономски, без икаквих могућности у одступању.

С друге стране, ако музичари имају соло деоницу у кореографијама, морају у том тренутку да прате играча и његово темпо играња, нема места музичкој импровизацији. Често сам била у прилици да имам соло деоницу на традиционалном дувачком инструменту, кавалу, у кореографијама са Косова, када тзв. импровизацију на инструменту усмеравам према играчевој техници, његовој кретњи по сцени и извођењу играчких образаца. Свој музички осећај, као и технику свирања и дисања, морала сам да прилагођавам играчевом умећу извођења. Узимала сам дах тамо где се његов играчки образац, или мотив завршава, иако је то било некад ван мојих могућности. За разлику од оваквог третмана извођача на традиционалном инструменту, када сам изводила своју соло деоницу у искључиво оркестарској нумери, имала сам много већу слободу изражавања музикалности и свест да звук иде ка слушаоцима, не ка играчима, те је, чини ми се, и осећај музичког изражавања био много шири и далекосежнији.



Музичари из Ансамбла „Коло“ такође у први план стављају своје извођење оркестарске нумере у односу на музику коју свирају када прате кореографије народних игара. У тим тачкама постоји могућност изражавања динамике од „piano“ до „forte“, што се апсолутно не поштује када се свира музика за кореографију, иако ознаке за динамику постоје у нотним записима. Јер како кажу: „Нема неког смисла. Играчима је потребно да нас добро чују, тако да се наша динамика шета од mezzoforte до forte, ако би свирали piano, играчи нас не би добро чули, и аутоматски не би били тачни у својој игри (А. Л.)”.

Делимично сви наведени примери воде ка томе да постоји јасна разлика односа музике и покрета у формалним и неформалним условима извођења. Још прецизније објашњење може се представити кроз употребу термина који долазе из релативно новије научне области која се зове кореомузикологија а која децидно раздваја термин „плесна музика“ и „кореомузика“. Оваквим раздвајањем теоретичари у овој области су желели да укажу на однос музике и плеса која је са једне стране условљена културним, историјским и индивидуалним условима који нас информишу о концептуалној форми „плесне музике“ и термина „кореомузика“ који ближе одређује феномен музицирања и плесања као јединствене форме извођења и културног доживљаја (Quigley, 2016, стр. 516).

Термин „кореомузика“ утемељио се деведесетих година 20. века иако се он хронолошки гледано користио већ дуги низ година у историји анализи музике и плеса (Damsholt, 1999). Сличну судбину употребе термина „кореомузика“ дели и термин „кореодрама“ према речима проф. Вере Обрадовић – Љубинковић. Наиме, феномен кореодрме има дугу историју. Повратком у античко време њену егзистенцију и праузроке могли би да потражимо у облику и оквирима дионистијске тетралогије, односно античке трагедије и сатирске драме (Љубинковић – Обрадовић, 2016, стр. 11). За разлику од кореодрме, кореомузикологија је утемељена као научна дисциплина крајем деведесетих година 20. века (Damsholt, 1999).

Термин „плесна музика“ би по својој дефиницији и одређењу могла да нам укаже на однос музике и плеса који, када се налазе у свом првобитном културолошком исходишту, другим речима неформалном контексту, се узајамно допуњују. У прилог томе износим теорију већ поменутог шведског етнолога Ув Ронстрома који сматра да се јединство музике и плеса најбоље може видети на неком догађају, искључујући у том посматрању контекст плеса и музике који се одвија кроз простор и време, већ усредсређујући се само на текст, односно музику и плес као догађај. Посматрајући „забаве“ југословенских досељеника у Шведској осамдесетих година 20. века, Ронстром брани став српског етнолога Оливере Младеновић, која је рекла „почни да играш кад пожелиш, заврши кад можеш“ (Младеновић, 1973). Музичари започињу своју свирку на коју се укључују плесачи, који плешу на музику. Такође, музичари прате групу плесача и у складу са њиховим могућностима и физичком издржљивошћу мењају темпо, ритам и мелодију (Ronström, 1999). Није редак случај и да се музичари прикључе групи плесача и праве интеракцију са њима и у покрету, гестикулацији, па чак и у плесању. Тада музичари прате добре плесаче из групе, свирају у складу са његовим плесом/импровизацијом, остварује се интеракција очима и гради се јединствена целина музика – плес, која у том тренутку добија прави свој смисао и значај (Green, 2016, стр. 8).

Улогу плесача и музичара, етнолог Ув Ронстром види као нешто што је условљено контекстом. Уколико је то извођење одређено унапред неким

правилима (формални услови), плесачи прате музичаре, док у тренутку одвијања неформалног плесања и музицирања, они се међусобно прате и чине јединство, без водећих улога. Овакво раслојавање односа музике и плеса уводи нас и у проматрање о концепту који се односи на домаћу, локалну терминологију у вези музике и плеса, а што може веома варирати од културе до културе и често су значајни индикатори управо то како се извођачке уметности виде унутар културних носиоца (Sanger, 1989, стр. 60). Такорећи, у свакој култури релативан статус музике и плеса, музичара и плесача може некад веома варирати између извођачких жанрова и између различитих регија културног простора (Sanger, 1989, стр. 60).

С друге стране термин „кореомузика“ је термин који објашњава уску повезаност музике и плеса у јединствену форму извођења, односно у овом случају кореографију народне игре. У кореографијама народне игре, музика се изводи тако да се стигне извести сваки играчки образац, који је већ временски „научен“ и меморисан, и свирање се одвија по аутоматизму. То даље доводи до појаве која се често јавља у аматеризму, али и професионализму, да музичари не прате шта играчи изводе, што отвара једно потпуно друго питање у овој релацији музика и покрет у кореографској традиционалној пракси као једна уметност, чему посвећујем следеће, последње поглавље у овом раду.

### **Однос музике и покрета у кореографској традиционалној пракси – сведочења из праксе**

За преиспитивање односа музике и покрета у формалним условима потребно је укратко представити етапе преношења знања, учења кореографије народне игре, како би се дошло до одговора да ли и у ком тренутку музика и народна игра чине једну уметност.

#### *Учење*

У неформалним условима учења покрет као градивни елемент играчког обрасца се учи као део контекста, као импровизациони облик, без тендеције за прецизном поделом варијанти и њихове реализације. Са друге стране у формалним условима играчки образац се учи као јасно дефинисана форма у смислу његовог трајања са свим варијантним облицима, и само као такав може имати конструктивну улогу у одређеној кореографији народних игара. Овако стечено знање у формалним условима често своју примену не може имати у руралној средини и обратно.

Учење и вежбавање кореографија у формалним условима, односно у наменским просторијама у којима се овај процес одвија, захтева концентracију играча на тачно позиционирање тела, координацију, осећај за кореографско фразирање и покрет, што захтева физички и когнитивни напор.

Теренска истраживања које континуирано спроводим већ више од петанест година у салама културно-уметничких друштава у Србији и дијаспори, али и у Ансамблу народних игара и песама „Коло“ су показала да се учење кореографије у формалним условима спроводи нејчешће као метода тзв. „на бројање“, поред методе „уз музичку пратњу“.

Учење играчких образаца према основним етнокореолошким тендецијама у српској традиционалној пракси представља најпре кинетичко деловање доњег

корпуса тела, па метода на бројање у суштини се одражава као фокусирање на структурално ритмичко разбрајање играчког обрасца. Ова метода је широко распрострањена и веома присутна у другим правцима уметничке игре (класична игра, савремена игра).

Да је то можда и најпродуктивнија метода учења сведочи следећи исказ млађе саговорнице на терену, чланице Ансамбла народних игара и песама „Коло“ – „Када учим, прво бројим, па тек онда памтим комбинације на музику. Музика после извесног времена тек улази у мозак и тело. Никада не слушам музичке фразе у почетку. Док учим покрет, не могу да осетим никакве вибрације, да бих се и препустила музици, и да се ослоним на музичке прелазе“ (М. Л.).

На овакву везу је још пре три деценије указао и албански етномузиколог према коме у фокус плесача прво долази ритмичка компонента, а тек касније песма, музички инструменти који такође једнако помажу у симбиози музике и плеса (Bodgani, 1991, стр. 327). Разлог такве појаве се може објаснити кроз пажњу играча и учитеља која је у првим моментима учења усмерена на учење играчког обрасца као основну компоненту и срж кореографије народне игре.

С друге стране, учење и вежбање на музичку пратњу има вишеструке предности. Музика ансамблу и играчима даје осећај за покрет и представу о идеји кореографије, својеврстан подстрек за сваки следећи покрет. У фази учења играчког обрасца, који већ након неколико покушаја репетиције прелази у фазу вежбања као део кореографије, играчи почињу да изводе кореографију на музику, а не уз музику, односно њену ритмичку компоненту, која се одвијала у првим моментима учења (имитација и репетиција). У каснијој фази вежбања кореографског дела, када су играчи потпуно растерећени пажње која је била усмерена на кинетички материјал и када су сигурни како и куда се крећу по простору, музика доводи играче у посебно емоционално стање, те музика тако добија и крајњи звучни облик који се формира у њиховој свести.

Међутим, која ће се метода учења кореографије народне игре спровести зависи пре свега од онога који показује и учи ансамбл, кореографа и њихових опредељења, да ли учење играчких образаца „разбрајају“ на основу ритмичке структуре обрасца, тачније броје покрете, без потребе и за музичким звуком, или показују играчки образац на музичку пратњу са или без вербализованог бројања покрета у играчком обрасцу, а потом и од структуре ансамбла и њихових изграђених правила и навика уз помоћ којих прилазе учењу новог кореографског материјала.

На учење, а потом и вежбање кореографског дела на музику, од великог значаја је присуство музичара у сали за учење и вежбање. Међутим, специфичност учења и вежбања кореографског дела, не само у српској кореографској традиционалној пракси, већ и у другим кореографским праксама се одвија најчешће без присуства пуног састава чланова оркестра. Иако, музика и народна игра чине јединство, природа њиховог извођења је различита. У музици је све записано, свака нота, сваки трилер, украс, динамика, темпо. Играчи уче, као што је већ речено, све уз помоћ визуелног показивања, и по принципу имитације. Природа учења и вежбања музике и игре је очигледно другачија. Различити су технички захтеви, и то би умногоме отежавало заједничке пробе, јер тамо где је играчима потребно да се врате више пута, музичарима можда није, и обратно. Дакле, оправдано или не, играчи и музичари су најчешће потпуно чак и физички одвојени у процесу учења и вежбања одређеног кореографског дела.

Ипак, учење и вежбање играчког обрасца као део кореографије у сали се одвија уз помоћ корепетитора, који најчешће мелодијске фразе кореографског дела изводи на хармоници, и који ипак не може пружити играчима комплетну представу о музици одабраног дела. Извођачи немају јасну представу који инструмент слушају и прате када треба да наступи нека кореографска промена, који им инструмент даје мелодију, односно пластику покрета, а ко им даје основну структуру покрета – ритам. Такође, корепетитор може а и не мора бити члан извођачког оркестра. У самом процесу извођења кореографског дела на сцени, то игра веома важну улогу. Уколико корепетитор интезивно ради са ансамблом током учења и вежбања кореографије, он успоставља заједно са њима и темпо на који се изводи одређено кореографско дело, а које може да се разликује од финалног темпа извођења од оног на који је вежбао оркестар на својим одвојеним пробама. О томе сведочи и следећи исказ члана Ансамбла народних игара и песама „Коло“ – „Велики је проблем што се вежба само уз корепетитора, који стоји наспрам нас и прати нас. Он не свира свој темпо, а и кад сви запевамо и заиграмо неку снажнију игру, његова хармоника се просто не чује и он мора да прати играче, хтео то или не. Онда када се спусти оркестар на генералну пробу, потпуно је другачија прича, почев од темпа игре. Они свирају свој темпо, ми играмо наш који смо вежбали и мало времена имамо да се ускладимо“ (А. К.). Дакле, смањен број заједничких проба несумњиво може утицати на крајњи квалитет сценског извођења нове кореографије на сцени.

### *Извођење*

Кореографије народних игара најчешће почињу музичким уводом, након чега се убрзо прикључују/појављују играчи у кореографији и настављају да играју у увежбаном темпу, са јасно одређеним моментима у којима се јављају кинетичке и кореографске промене на музичку пратњу. На први поглед, то јединство изгледа нераскидиво на сцени, међутим, теренска истраживања, лично дугогодишње искуство свирања у оркестрима, сведочење мојих саговорника показују да музика и народна игра физички суделују независно у том извођењу, што можда и није далеко од истине. Само једна од отежавајућих околности у постизању заједништва музике и покрета као једне уметности одвија се већ приликом саме поставке на сцени. Чињеница да су музичари често позиционирани са стране сцене, у углу сцене, а некад и испод сцене, потпуно је онемогућено комуницирање између играча и музичара. Оваква пракса је присутна готово у свим приказима традиције у форми сценске кореографије (Украјина, Бугарска, Румунија, Македонија, Грчка, Турска и друге) као и у српској традиционалној кореографској пракси. Па тако, један од примера је и кореограф Бранко Марковић, који је прибегавао понекад и одвајањем музичара од плесача спуштањем беле провидне завесе испред оркестра, ако је сцена била довољно дубока да то омогућава и на тај начин је гледаоцу пружао првенствено визуелно кинетичку сензацију, а потом и аудитивно кинестетичку (Красин Матић и Бајић Стојиљковић, 2017).

Основни разлог оваквог третмана музичара на сцени јесте да не ометају играче у извођењу. Њихово позиционирање на тај начин, ствара неравнотежу на сцени, а публика готово да не обраћа пажњу на њих. Данска ауторка Ингер Дамшолт овакав третман музике назива принципом „нечујности“, конструишући занимљиву паралелу слушања филмске музике са слушањем музике за плес. Принцип „нечујности“ базира се на идеји да се филмска музика успешно одвија када нисмо свесни да је слушамо. Подржано традицијом Горбмана (енг. Gorbman)



која лежи на теорији аудио-визуелне перцепције која тврди да ми претендујемо да чујемо музику свесно када гледамо на примерхоливудски филм. У том смислу, филмска музика делује као естетска уметност која пацификује гледоца и омогућава пријемчивост филмских радњи. И. Дамшолт ипак предлаже да ако смо сконцентрисани на плес или филм, активност слушања музике није уобичајен процес у којем слушаочева пажња је у потпуности зависна од свих музичких елемената већ пре на неке детаље који су ближи садржају који пратимо. Дамшолт развија ту теорију у смислу да звук и музика не указују на визуелну представу али слушаоцу/гледаоцу помажу током перцепције замишљеног универзума (Damsholt, 1999).

Неретко се дешава да услед дужег временског периода рада на истој кореографији народних игара, музичари знају напамет где се играчи крећу и колико им треба да стигну до неке тачке, па упадају у фазу „искључивања” и „одсутности” приликом свирања. Ситуација је слична и у обрнутом правцу, када је кореографија народне игре музички нова и непозната члановима оркестра, те константним гледањем у нотни запис, фокус са играча се смањује и занемарује. Ипак, услед виталног сценског наступа, без обзира на олакшавајуће околности индивидуалне природе (дугогодишње међусобно познавање музичара и играча и рад на истим кореографијама) предвиђање извођења кореографије не би смело да се догоди од стране музичара, јер је оно флексибилно и под утицајем природе сваке ситуације током извођења (укључујући публику, сценску површину на којој се изводи кореографија, временске услове, умор, трезвеност и концентracију играча, или мањак исте).

Да играчи често не виде музичаре на сцени, а музичари усредсређени на своју деоницу и не прате играче, није редак случај да се деси мимоилажење у темпу музике и игре. У том контексту, када се посматра на колективном нивоу, да музика и игра чине две одвојене целине сведоче и искази мојих саговорника: “Ми и оркестар, два различита света. Увек смо гледали како у професионалним ансамблима из других земаља музичари гледају у ноге играчима и прате их, свирају без нота. Код нас музичари свирају своје, а ми како се снађемо. Пробе са њима треба да буду чешће, а не само пред концерт” (Б. Р.). “Треба да постоји инспицијент, кад већ не вежбамо заједно, који ће да има комуникацију са шефом оркестра и шефом играча. Ми смо овако у њиховим рукама, и веома је тешко ако крену да осцилирају са темпом, врло ремете и љуљају ансамбл опструктивно. Ми немамо грешку према њима, него према публици, а њихова информација иде и ка нама и ка публици. Ја ако погрешим корак нисам проузроковао и хармоникаша да погреша, а он ако погреша, грешимо ми и то иде ка публици” (В. С.). “Увек се њима прилагођавамо, а требало би они нама да свирају. Ми смо ти који играмо на музику, а они ако промаше целу фразу, шта ми да радимо?” (З. М.).

Њихови искази указују на то да они донекле засебно функционишу на оваквим извођењима. Евидентно је да су играчи приморани да прате музичаре, односно основну ритмичку пулсацију и темпо, а условљени контекстом, основни постулат јавног плесног извођења јесте да се обезбеди синхронизација ансамбла. Иако на музику произведену од стране ансамбла утиче више фактора, укључујући музички жанр, вештину музичара и индивидуалну интерпретацију, ритмичка синхронизација је основа музичке интеракције, која се истовремено синхронизује са плесним извођењем ансамбла. Чињеници да ова два колектива функционишу одвојено на неки начин свакако иде у прилог и то да се њихове пробе, играча и музичара, одвијају у различитим салама, немају контакт једни са другима све



до генералне пробе пред концерт. Музичари имају своју просторију за вежбање, играчи своју салу, и састају се најчешће на генералној проби.

Опречност у ставовима играча и музичара који су изнети очигледна је, али И условљена рекло би се највише техничком природом, односно изузетно малим бројем заједничких проба. То је супротно од дефиниција у теоријском смилу у којима се истиче да наша традиционална играчка пракса, народна игра још увек не може егзистирати без музичке пратње, осим пар изузетака који се сврставају у неме кореографије.

Преузимајући метафору, шведског етнолога Ув Ронстрома „да плес и музика најчешће не чине танго, односно паровни облик, већ су ту индиректно или директно присутни и други чиниоци ове везе, односно граде кружни плес од четири или више чинилаца” (Ronström, 1999), у последњем сегменту овог поглавља, однос музике и народне игре сагледавам кроз кореографски приступ у српској традиционалној пракси. Како кореографи доживљавају однос музике и игре, да ли кореографију праве на музику, што би директно указивало на важност музике у том јединству, или музички аранжер „кроји” музику наспрам играчких образаца коју обликује кореограф, што би указивало да игра има примат над музиком?

Сваки кореограф се руководи могућностима ансамбла при стварању кореографског дела, као што се диригент оријентише спрам свог оркестра и како ће музика „говорити” у том колективу. Кореографи представљају на неки начин „преводиоце” одређених музичких аспеката, као што то чине и диригенти у раду са оркестром (Carroll & Moore, 2008, стр. 431). У источној школи плеса, најчешће се плес ствара на музику, док је у западној школи ситуација обрнута. Скоро два века уназад музика се компонује за плес у западној школи, без обзира да ли је у питању покрет у модерном или традиционалном плесу (Hanna, 1982, стр. 62). У новије време, и на овом плесном подручју јављају се жеље за оваквим принципом рада у традиционалној плесној пракси. Тако је, 2018. године расписан конкурс за оригиналну музичку композицију и кореографију при Ансамблу народних игара и песама „Коло“.

Некадашњи кореографи на домаћој фолклорној сцени који су обележили и остали узорци у кореографском раду народних игара имали су различите приступе музици и игри. Маестро Бранко Марковић је музику сматрао као основу свега у традиционалној уметности. Његов систем стварања полазио је од музике, а не од игре – од покрета или простора. Када је говорио о својој првој кореографији „Македонско оро”, истакао је управо то: „Инспирисала ме је музика Пордеса и македонски народни елементи које сам прилагодио музици, што иначе увек чиним” (цитирано у Красин Матић и Бајић Стојиљковић, 2017, стр. 149). Без обзира да ли је радио кореографије народне игре или балета, принцип је увек био исти. „Надахнут музиком, када дишем са музиком, правим кореографски цртеж...” (Красин Матић, Бајић Стојиљковић, 2017, стр. 149). Музику за кореографије Бранка Марковића писали су – наменски или ненаменски – познати композитори класичне музике, али у духу народне, са елементима фолклорних мотива или са таквим аранжманом да одговара идеји кореографије (Красин Матић и Бајић Стојиљковић, 2017).

Овај принцип је важио не само за њега, већ за читаву кореографску елиту у послератним годинама коју су чинили и Олга Скворан, Добривоје Путник, Драгомир Вуковић Кљаца. Њихови каснији следбеници од којих у овом раду издвајам

рад Десанке Ђорђевић, следили су овај принцип кореографисања народних игара, а знали су и да кажу „без музике, лепе и добре, цаба ти табанања” (цитирано у Красин Матић и Бајић Стојиљковић, 2017, стр. 151). Поменута кореографиња је такође следила пример својих узора и савременика да кореографију прави на музичку подлогу, о чему је детаљно писано у монографији посвећеној њеном животу и раду (Красин Матић и Бајић Стојиљковић, 2014).

Свакако треба напоменути да у приступу кореографисања код нас постоје два правца, сценска народна игра се креира на оригиналне записе већ постојећих традиционалних музичких мелодија, или се постојећи музички запис обликује према потребама кореографа и њихове идеје обликовања кореографије народне игре.

### **Закључци**

Однос између музике и покрета у кореографској традиционалној пракси са општег теоријског поља, у суштини је завистан од контекста и заснива се на узајамном односу музичара и играча. Узајамно дејство између ова два извођачка тела базира се на заједничком темељу – заједнички сет културних и друштвених норми – и почива на комбинацији заједничког естетског разумевања и на дугој пракси (Giurchescu & Topr 1994, стр. 144), што чини окосницу неформалног контекста у којем суделују музика и покрет.

У формалном контексту, однос музике и покрета у кореографској традиционалној пракси може добити делимично измењен изглед, уколико се жели у разматрање узети процес учења, вежбања, а потом и извођења кореографије народне игре. У првом моменту учења кореографије, музика не игра тако значајну улогу, све док играчи не постану сигурни у играчки образац и путању по којој се крећу у кореографији, када почињу да се препуштају музичком доживљају и да играју „на музику“, а не „уз музику“.

И у формалном и у неформалном контексту, музика је та која играчима обезбеђује тачност у извођењу покрета, подстиче их на покрет, даје енергију, експресију, употпуњује доживљај саме кореографије и играчког наслеђа који треба да се презентује на сцени. Са друге стране, музика помаже кореографима да осмисле и креирају своје уметничко дело.

Напослетку, требало би истаћи оно што је од суштинске важности, а то је да однос музике и плеса, односно народне игре није танго, не постоји „лидер“, већ тај однос зависи од контекста у којем се они остварују, карактеристике плесне традиције, новог уметничког плесног правца, али и друштвених фактора.

И поред свих изложених примера, сведочења која нас наводе на поновна испитивања и преиспитивања односа музике и покрета, заузећу став домаћег теоретичара књижевности и културе Ненада Љубинковића, који појам уметничког дела сагледава као рецепцију дела, односно као квалитет примања поруке, резултата од стране примаоца. Уметничко дело, па тиме и сама уметност, настаје као резултат активне узајамности ствараоца и примаоца. Без потврде гледаоца, слушаоца, речју – примаоца поруке, уметничко дело не постоји. Ослањајући се на једну од основних сврха кореографије народне игре у симбиози са музиком, као уметничко дело направљено за сценску намену, односно резултат који се остварује у њеном јавном представљању гледаоцима – примаоцу поруке, може се закључити да музика и покрет у кореографској традиционалној пракси, у самом чину извођења, чине једну уметност.

## Литература

- Бајић Стојиљковић, В. (2017). *Процеси (ре)дефинисања структуралних, драматуршких и естетских аспеката у сценском приказивању традиционалне игре и музике за игру у Србији*. Докторска дисертација (рад у рукопису). Београд: Факултет музичке уметности.
- Бајић Стојиљковић, В. (2019). *Сценска народна игра и музика*. Београд: Музиколошки Институт, Српска Академија Наука и Уметности.
- Giurchescu, A., & Torp, L. (1995). Dance-music relationships: an introduction, *Dance, Ritual and Music*, ed. Grażyna Dabrowska and Ludwik Bielawski, Warszawa: Polish Society for Ethnochoreology, Institute of Art and Polish Academy of Sciences, 143–148.
- Green, N. (2016). Social dancers in Balkan folk dance performance: communities, traditions and sensory concepts?. *Music and Dance in Southeastern Europe: New Scopes of research and Action: 29th Symposium of the ICTM Study Group on Ethnochoreology*, ed. Kendra Stepputat, ICTM, pp. 238-247.
- Damsholt, I. (1999). *Choreomusicological Discourse: The Relationship between Dance and Music*. PhD dissertation, Copenhagen: University of Copenhagen.
- Каепплер, А. (1995). They seldom dance on Star-Trek: A cautionary tale for the study of dance and ritual. Grażyna Dabrowska; Ludwik Bielawski (editors), *Dance ritual and Music*, Warsaw: Polish Society for Ethnochoreology Institute of Art, Polish Academy of Science, pp. 105-110.
- Красин Матић, М.и Бајић Стојиљковић, В. (2014). *Десанка Деса Ђорђевић*. Београд: Агенција Кореос.
- Красин Матић, М.и Бајић Стојиљковић, В. (2017). *Маестро Бранко Марковић*. Београд Агенција Кореос.
- Maletić, A. (1983). *Pokret i ples. Teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti i pokreta*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- Maners, L. D. (2002). The Transformation and Rearticulation of Folk Dance Performance in Former Yugoslavia: Whose Tradition, Whose Authenticity? *Authenticity. Whose Tradition?*, ed. László Felföldi and Theresa J. Buckland. Budapest: European Folklore Institute, 79–92.
- Mason, H. P. (2012). Music, dance and the total art work. *Choreomusicology in theory and practice. Research in dance education*, 13(1), 5-23.
- Младеновић, О. (1973). *Коло у Јужних Словена*. Београд: Етнографски Институт САНУ.
- Nahachewsky, A. (2001). Once again: On the Concept of 'Second Existence Folk Dance'. *Yearbook for Traditional Music*, 33, Published by: International Council for Traditional Music, pp.17-28.
- Neubauer, H. (2006). *Umetnost koreografije*. Ljubljana: Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.
- Bhriain, N., & Orflaith, M. (2009). „Irish Dance Music – For the Feet or for the Soul“. *Proceedings od 2nd International Conference on Dance Research Forum Ireland*, pp. 112–118. Limerick: University of Limerick.
- Obradović Ljubinković, V. (2016). *Koreodrama u Srbiji u 20. i 21. veku: rodna perspektiva*. Novi Sad: Zavod za ravnopravnost polova.
- Ronström, O. (1999). Staged Folk Music and Folk Dance Performances of Yugoslavs in Stockholm. *Yearbook for Traditional Music*, 23, 69-77.
- Sanger, A. (1989). Music and Musicians, Dance and Dancers: Socio-Musical Interrelationships in Balinese Performance, *Yearbook for Traditional Music*, pp. 57-69. Cambridge: Cambridge University Press.
- Scholl, Sh. (1966). Music for Dancers, *Music Educators Journal*, 52, (4), 99-102.
- Torp, L. (1990). Chain and Round Dance Patterns. *A Method for Structural Analysis and its Application to European Material*. Copenhagen: University of Copenhagen.
- Felföldi, L. (2002). Dance knowledge: to cognitive approach in folk dance research. *Dance knowledge – Dansekunnskap. International Conference on Cognitive Aspects of Dance. Proceedings 6th NOFOD Conference*. Ed. Egil Bakka. Trondheim, Norwegian, University of Science and Technology.
- Hagendoorn, I. (2003). The dancing brain. *Cerebrum*, 5(2), 19-34.
- Hanna, J. L. (1982). Is Dance Music? Resemblances and Relationships. *The World of Music*, 24(1), 57-71.

Carroll, N., & Moore, M. (2008). Feeling movement: Music and Dance. *Revue Internationale de Philosophie*, 62, 413 – 435.

Cohen-Stratynner, B. (2001). Social Dance: Contexts and Definitions. *Dance Research Journal*, 33(2), 121-124.

Quigley, C. (2016). Locating the Choreomusical: The Case of European and American Dance Fiddling. *Český lid*, 103(4), 515-536.

# ЖЕНСКА АТЛЕТСКА ТРИЈАДА – КОРЕЛАЦИЈА ЕНЕРГЕТСКОГ ДЕФИЦИТА, МЕНСТРУАЛНЕ ДИСФУНКЦИЈЕ И ГУСТИНЕ КОСТИЈУ

Марија МИЛЕТИЋ, Милош ЖАРКОВИЋ

Универзитетска клиника за ендокринологију, дијабетес и болести метаболизма, Клинички центар Србије

## Увод

Однос између енергетске хомеостазе и фертилитета препознат је пре неколико стотина година. У 17. веку др Ричард Мортен запазио је да је изостанак менструалних циклуса тј. аменореја кардинални аспект екстремне мршавости, касније назване анорексија нервоза. Шездесетих година прошлог века Кенеди и Митра у научном раду наглашавају значај критичне телесне масе за очување репродуктивне функције (Kennedy & Mitra, 1963). Пермисивни утицај доступности енергије на плодност може се посматрати као адаптивни одговор спречавања зачећа у условима неухрањености и негативног енергетског баланса који би били неповољни како за мајку, тако и за плод.

У Сједињеним Америчким Државама (САД) 1972. године донет је Амандман Закона о образовању, који у поглављу 9. забрањује полну дискриминацију у свим образовним програмима под патронатом државе (Rhode, 2007). Од тада, учешће девојака у спорту средњошколског узраста повећано је за 900%, а на нивоу универзитета 450% (Carpenter & Acosta, 2013). Током наредних година опажен је раст броја спортисткиња са поремећајима исхране, менструалним дисфункцијама, као и нетрауматским стрес преломима костију, али тек 1997. године први пут је описана међусобна веза патофизиолошких ентитета од стране Америчког колеџа за спортску медицину, под термином „женска атлетска тријада“ (Nattiv, Loucks, Manore et al., 2007).

Оригинална дефиниција тријаде која је подразумевала поремећај исхране, аменореју и остеопорозу, ревидирана је 2007. године, а затим и 2014. и данас обухвата спектар дисфункција везан за енергетски баланс, менструални циклус и густину коштане масе. Сагледавање деликатних патофизиолошких одговора спортисткиња као спектра дисфункција изузетно је важно јер нам даје могућност препознавања прогресије од оптималног енергетског баланса до поремећаја исхране, од регуларних менструалних циклуса, преко субклиничких менструалних дисфункција до функционалне хипоталамусне аменореје, од снижене густине коштане масе до остеопорозе, а самим тим и адекватне и правовремене превенције и терапије (De Souza, Nattiv, Joy et al., 2014).

## Патофизиолошки механизми и међусобна условљеност

Преваленца сваке од компоненти појединачно је већа од тријаде експримиране у целости: 23,5% спортисткиња има поремећаје менструалног циклуса, 18,2% показује различите степене поремећаја исхране, а у 4,1% дијагностикована је остеопенија или остеопороза (Nichols, Rauh, Lawson, Ji, &



Barkai, 2006). Такође, преваленца компоненти тријаде у естетским спортовима 2 до 3 пута је већа у односу на спортове који не подразумевају естетску димензију (Gibbs, Williams, & De Souza 2013). Дисфункција менструалног циклуса која се експримира код спортисткиња може се манифестовати као закаснела менарха, олигоменореја и секундарна аменореја. Олигоменореја се дефинише као менструални циклус који траје дуже од 35 дана, а секундарна аменореја подразумева изостанак менструације током 3 консекутивна месеца у особе са претходно регуларним менструалним циклусима (менструални циклус у трајању од 21 до 35 дана). Примарна аменореја подразумева изостанак менархе код девојчица са 14 година уз истовремено одсуство секундарних полних карактеристика или изостанак менархе у 16. години без обзира на присуство адекватног растења и развоја секундарних сексуалних карактеристика (Speroff & Fritz, 2005). Студија Белса и сарадника даје податак да 22,2% спортисткиња није имало менарху до 16. године (Beals & Hill, 2006). Занимљиви су подаци студије о атлетичаркама који су показали да се изостанак менструације јавља пропорционално са порастом претрчаних миља током тренинга, од 3% до 60% када се број миља повећа од 8 до више од 70 миља током 7 дана (Sanborn, Martin, & Wagner, 1982).

Хипоталамусна аменореја је узрок 30% случајева секундарне аменореје у жена у репродуктивном период (Gordon, 2010). Основа физиолошког репродуктивног здравља је осовина хипоталамус – хипофиза - оваријуми. Гонадотропини, фоликулостимулишући хормоне (ФСХ) и лутеотропни хормон (ЛХ), секретују се у аденохипофизи као одговор на пулсатилну стимулацију гонатропин - ослобађајућег хормона (ГнРХ) из хипоталамуса. Хипоталамусна аменореја се дефинише као изостанак менструација, због губитка комуникације између хипоталамуса и хипофизе узроковане смањеном пулсатилном секрецијом ГнРХ (Meczekalski, Podfigurna-Stopa, Warenik-Szymankiewicz, & Genazzani, 2008). Нисходно, секреција ФСХ и ЛХ из хипофизе је недовољна за опстанак и одржавање фоликулогенезе и овулаторне функције, са последичном дефицијенцијом естрогена. У одсуству структурне лезије, хипоталамусна аменореја је класификована као функционална хипоталамусна аменореја и изазвана је најчешће релативним енергетским дефицитом (Master-Hunter, & Heiman, 2006).

Дијагноза се заснива на клиничкој слици изостанка менструације током 6 консекутивних месеци и биохемијским анализама ниских концентрација естрадиола, као и ниских или ниско нормалних концентрација хипофизних хормона ФСХ и ЛХ (Gordon et al., 2017). Диференцијална дијагноза укључује синдром полицистичних јајника, превремену инсуфицијенцију јајника, утерине аномалије, тироидну дисфункцију, аутономну хиперсекрецију кортизола, хиперпролактинемију и питуитарне туморске промене, те је неопходна детаљна дијагностичка процедура у циљу искључења наведених етиолошких узрока секундарне аменореје.

Најзначајније манифестације хипоталамусне аменореје су закаснели пубертет, дефект лутеалне фазе циклуса, ановулација, инфертилитет, ефекти хроничне хипоестрогенемије на густину костију, генитоуринарни тракт и потенцијални ефекти на кардиоваскуларни систем. Епидемиолошке студије потврђују хипотезу да чак и благе овулаторне абнормалности у жена могу да поспеше развој артериосклерозе и коронарне артеријске болести (Mudau, Genis, Lochner, & Strijdom, 2012; Hoch et al., 2011).

Релативни калоријски дефицит супримује ХПО осовину, те је пулсатилност ЛХ компромитована у условима негативног енергетског баланса. Субоптимална

енергетска доступност настаје због рестриктивног калоријског уноса или неадекватног калоријског уноса у односу на физицки напор (19). У датим околностима, постиже се нови, адаптациони еквилибријум на рачун редукције енергетске потрошње у миру (РЕЕ), по цену целуларног метаболизма, растења и репродуктивне функције. РЕЕ је Мичел дефинисао као минималну стопу енергетске потрошње компатибилну са животом (Manore, Kam, & Loucks, 2007).

Индекс телесне масе, није идеалан маркер који би детектовао дефицит енергије, нити проценат масног ткива будући да је дефинисан на основу статистичких параметара који имају упитну биолошку вредност. Енергетска доступност дефинисана је бројем калорија по килограму мршаве телесне масе (ФФМ), која захтева методе одређивања телесног састава (Levine, 2005). Оптимална енергетска доступност износи 45 кџ по кг ФФМ, а физиолошка пулсатилност ЛХ могућа је при доњој граници уноса од 30 кџ по кг ФФМ (Loucks, 2007). Студије су показале да је распон негативног енергетског дефицита дневно код спортисткиња са аменорејом од 150 до 650 кџ (Kopp-Woodroffe, Manore, Dueck, Skinner, & Matt, 1999). Спортисткиње са телесном тежином мањом од 85% од идеалне имају 4 пута већу вероватноћу за менстраулну дисфункцију и низак индекс телесне масе (Loucks, & Nattiv 2005).

Емотивни, физички, нутритивни стресори као важан етиолошки фактор, су значајни инхибитори репродуктивне функције. У стањима хроничног стреса долази до активације осовине хипоталамус – хипофиза - надбубрежне жлезде, повећана концентрација кортикотропин-ослобађајућег хормона (ЦРХ) из хипофизе и последично повећање концентрације АЦТХ из хипофизе и кортизола из коре надбубрега инхибирају пулсатилну секрецију ГнРХ из хипоталамуса (Berga & Girton, 1989). ЦРХ пептид, који се секретује у супраоптичком, паравентрикуларном и аркуатном једру хипоталамуса, осим регулације репродуктивне функције, има значајну улогу у регулацији имуног система и инфламаторног одговора. Берга и сарадници су показали да је физиолошка диурнална секреција кортизола код жена са ФХА нарушена, те да имају значајно више концентрације кортизола током сна и буђења. Такође, у стањима енергетског дефицита супримирана је осовина хипоталамус-хипофиза-штитаста жлезда, што смањује концентрацију тоталног и слободног тријодтирониона у крви, која додатно доприноси дисфункцији у односу хипоталамуса и надбубрежних жлезда (Berga et al., 1989).

Промене метаболичког миљеа код спортисткиња са аменорејом попут повећаних концентрација грелина, пептида YY и ниских концентрација лептина и инсулину сличног фактора растења (ИГФ-1) резултирају стањем максималне уштеде енергије промовишући даљи изостанак менструације и супримирања репродуктивне функције (Pauli & Berga, 2010). Енергетски дефицит и хипоестрогенија имају независтан и кумулативан ефекат на здравље костију. Студија Ајла и Локса је показала да је формирање костију компромитовано већ након 5. дана негативног енергетског баланса у здравих жена које се не баве спортом, а да при екстремним рестрикцијама уноса енергије од 10 кџ по кг ФФМ, процес ресорпције костију постаје доминантан у оквиру физиолошке ремоделације (Ihle & Loucks, 2004).

Важно је нагласити да је адолесценција критичан и вулнерабилан период достизања максималне густине коштане масе. Прецизно, 26% коштане масе се постигне током 2 године убрзаног растења и 50% је достигнуто до 20. године живота (Misra 2012). У младих спортисткиња са аменорејом, губитак густине коштане масе од 2% до 6% годишње резултира троструким ризиком од стрес прелома (De

Souza & Williams, 2005). Биолошки потенцијал за достизање максимума густине коштане масе се не остварује, чак ни по каснијем успостављању регуларних менструални циклуса (Compston et al., 2006). Улога естрогена у ремоделирању костију и одржавању нормалне коштане масе је комплексна и круцијална за балансиран однос функције остеобласта и остеокласта.

Естрогени остварују функцију у једрима циљних ћелија путем естрогенског рецептора (ER). ER је нуклеарни хормонски рецептор и члан породице активираних транскрипционих фактора који могу иницирати транскрипцију гена. РАНКЛ (активатор рецептора НФ-кБ лиганда), молекул везан за мембрану, је новоидентификовани члан породице лиганда фактора туморске некрозе (ТНФ) и показало се да је пресудан за формирање остеокласта, ћелија одговорних за ресорпцију костију (Fuller, Wong, Choi, & Chambers 1998). Идентификована су два рецептора за РАНКЛ: РАНК, мембрански везани сигнални рецептор експримиран на ћелијској површини родоначелника остеокласта, и остеопротегерин (ОПГ), цитокински рецептор. ОПГ, члан суперфамилије рецептора фактора некрозе тумора (ТНФ-Р) делује као мамац рецептор, попут замке, блокирајући интеракцију РАНКЛ-а са његовим функционалним рецептором РАНК (Anderson et al., 1999), чиме инхибира остеокластогенезу. Естрадиол, стимулишући производњу ОПГ мења однос ОПГ/РАНКЛ у правцу стварања нове коштане масе.

Према смерницама Америчког колеџа за спортску медицину, препоручено место мерења густине костију остеодензитометријом и дијагностички критеријуми за особе млађе од 20 година и оне старије од 20 година се разликују. Двострука енергетска рентген апсорпциометрија (ДХА) је дијагностички метод. У случају младих спортиста, 3-скор се користи за процену густине коштане масе. Лумбална кичма или сликање целог тела без ендокранијума се препоручује (Bachrach & Sills, 2011; 127: 189–194). Мерење на нивоу кука (врат бутне кости) се не препоручује код младих особа. Дијагностички критеријум за ниску БМД код спортиста млађих од 20 година је а 3-скор мањи од -1, а дијагноза остеопорозе захтева 3-скор мањи од -1, као и један или више прелома у прошлости: прелом дуге кости доњих екстремитета, прелом пршљена и два или више фрактура дугих костију горњих екстремитета. Дијагностички критеријуми за ниску БМД је 3-оцена мања од -1 код пацијената старијих од 20 година. Међутим, дијагноза остеопорозе код спортиста дефинише се 3-скором мањим од -2 уз присуство секундарног узрока остеопорозе, као што је аменореја и енергетски дефицит (Mountjoy et al., 2014).

### **Закључци и смернице**

Амерички колеџ за спортску медицину и Међународни олимпијски комитет пружају смернице за скрининг спортисткиња са потенцијалном атлетском тријадом или њеним компонентама. По постављању клиничке сумње на енергетски дефицит, дијагностички критеријуми Прве међународне конференције о атлетској тријади подразумевају ИТМ мањи од 17.5 кг/м<sup>2</sup>, мање од 85% процењене телесне тежине током пубертета или недавни губитак телесне тежине за више од 10% (De Souza et al., 2014).

Поремећаји менструалног циклуса код спортисткиња преципитирају се у три врсте околности:

1. Тренирање естетског спорта са континуираним захтевом за ниском телесном тежином
2. Случај јасног губитка телесне тежине и

### 3. Када су временски распон и интензитет тренинга увећани.

Након детаљног ендокринолошког испитивања и искључивања диференцијалних дијагноза аменореје, у функционалној хипоталамусној аменореји код спортисткиња фармаколошка терапија није метода првог избора, већ упорно исправљање енергетског дефицита. Према смерницама Америчког колеџа за спортску медицину, опоравак енергетског дефицита прати се на дневном или недељном нивоу, менструалних циклуса на месечном, а повећање густине коштане масе на годишњем нивоу. У складу с тим, смернице Међународног олимпијског комитета препоручују да се дневни унос повећа за 300 до 600 кџал у односу на претходни унос или унос минимално 45 кџал/кг мршаве телесне масе дневно. Уколико се не успоставе менструални циклуси током 12 месеци нефармаколошке терапије, водичи Америчког колеџа за спортску медицину саветују увођење терапије естро-прогестагенима код старијих од 16 година.

Међутим, не постоје докази о идеалном тренутку увођења хормонске терапије, дози или начину примене. Фокус примене хормонске терапије након примарног неуспеха је спречавање последица хипоестрогемиије на скелетне мишиће, густину костију, генитоуринарни и кардиоваскуларни систем, као и сам психолошки статус. Рани и континуирани скрининг спортисткиња у циљу евалуације енергетског баланса и раног опажања енергетског дефицита, као и мултидисциплинарност у приступу здрављу спортисткиња је императив савремене и адекватне професионалне праксе.

### Литература

- Acosta, R. V., & Carpenter, L. J. (2006). Women in Intercollegiate Sport: A Longitudinal, National Study. Twenty Nine Year Update, 1977-2006. *Acosta-Carpenter*.
- Anderson, D. M., Maraskovsky, E., Billingsley, W. L., Dougall, W. C., Tometsko, M. E., Roux, E. R., ... & Galibert, L. (1997). A homologue of the TNF receptor and its ligand enhance T-cell growth and dendritic-cell function. *Nature*, 390(6656), 175-179.
- Bachrach, L. K., & Sills, I. N. (2010). Clinical report—bone densitometry in children and adolescents. *Pediatrics*.
- Beals, R. L. (1982). Fifty years in Anthropology. *Annual Review of Anthropology*, 11(1), 1-24.
- Berga, S. L., & Girton, L. G. (1989). The psychoneuroendocrinology of functional hypothalamic amenorrhea. *Psychiatric Clinics*, 12(1), 105-116.
- Berga, S. L., Mortola, J. F., Girton, L., Suh, B., Laughlin, G., Pham, P., & Yen, S. S. C. (1989). Neuroendocrine aberrations in women with functional hypothalamic amenorrhea. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 68(2), 301-308.
- Compston, J. E., McConachie, C., Stott, C., Hannon, R. A., Kaptoge, S., DeBiram, I., ... & Jaffa, A. (2006). Changes in bone mineral density, body composition and biochemical markers of bone turnover during weight gain in adolescents with severe anorexia nervosa: a 1-year prospective study. *Osteoporosis international*, 17(1), 77-84.
- De Souza, M. J., & Williams, N. I. (2005). Beyond hypoestrogenism in amenorrheic athletes: energy deficiency as a contributing factor for bone loss. *Current sports medicine reports*, 4(1), 38-44.
- De Souza, M. J., Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N. I., Mallinson, R. J., ... & Panel, E. (2014). 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on treatment and return to play of the female athlete triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. *British journal of sports medicine*, 48(4), 289-289.
- Fuller, K., Wong, B., Fox, S., Choi, Y., & Chambers, T. J. (1998). TRANCE is necessary and sufficient for osteoblast-mediated activation of bone resorption in osteoclasts. *The Journal of experimental medicine*, 188(5), 997-1001.
- Gibbs, J. C., Williams, N. I., & De Souza, M. J. (2013). Prevalence of individual and combined components of the female athlete triad. *Medicine and science in sports and exercise*, 45(5), 985-996.



- Gordon, C. M. (2010). Functional hypothalamic amenorrhea. *New England Journal of Medicine*, 363(4), 365-371.
- Gordon, C. M., Ackerman, K. E., Berga, S. L., Kaplan, J. R., Mastorakos, G., Misra, M., ... & Warren, M. P. (2017). Functional hypothalamic amenorrhea: an endocrine society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 102(5), 1413-1439.
- Hoch, A. Z., Papanek, P., Szabo, A., Widlansky, M. E., Schimke, J. E., & Gutterman, D. D. (2011). Association between the female athlete triad and endothelial dysfunction in dancers. *Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 21(2), 119.
- Ihle, R., & Loucks, A. B. (2004). Dose-response relationships between energy availability and bone turnover in young exercising women. *Journal of bone and mineral research*, 19(8), 1231-1240.
- Kennedy, G. C., & Mitra, J. (1963). Hypothalamic control of energy balance and the reproductive cycle in the rat. *The Journal of physiology*, 166(2), 395-407.
- Kopp-Woodroffe, S. A., Manore, M. M., Dueck, C. A., Skinner, J. S., & Matt, K. S. (1999). Energy and nutrient status of amenorrheic athletes participating in a diet and exercise training intervention program. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 9(1), 70-88.
- Levine, J. A. (2005). Measurement of energy expenditure. *Public health nutrition*, 8(7a), 1123-1132.
- Loucks, A. B. (2007). Low energy availability in the marathon and other endurance sports. *Sports Medicine*, 37(4), 348-352.
- Loucks, A. B., & Nattiv, A. (2005). Essay: The female athlete triad. *The Lancet*, 366, S49-S50.
- Manore, M. M., Kam, L. C., & Loucks, A. B. (2007). The female athlete triad: components, nutrition issues, and health consequences. *Journal of sports sciences*, 25(S1), S61-S71.
- Master-Hunter, T., & Heiman, D. L. (2006). Amenorrhea: evaluation and treatment. *American family physician*, 73(8), 1374-1382.
- Meczekalski, B., Podfigurna-Stopa, A., Warenik-Szymankiewicz, A., & Genazzani, A. R. (2008). Functional hypothalamic amenorrhea: current view on neuroendocrine aberrations. *Gynecological endocrinology*, 24(1), 4-11.
- Misra, M. (2012). Effects of hypogonadism on bone metabolism in female adolescents and young adults. *Nature Reviews Endocrinology*, 8(7), 395-404.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., ... & Ljungqvist, A. (2014). The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad—relative energy deficiency in sport (RED-S). *British journal of sports medicine*, 48(7), 491-497.
- Mudau, M., Genis, A., Lochner, A., & Strijdom, H. (2012). Endothelial dysfunction: the early predictor of atherosclerosis. *Cardiovascular journal of Africa*, 23(4), 222-231.
- Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., et al., (2007). American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand: the female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc*, 39(10), 1867-1882.
- Nichols, J. F., Rauh, M. J., Lawson, M. J., Ji, M., & Barkai, H. S. (2006). Prevalence of the female athlete triad syndrome among high school athletes. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(2), 137-142.
- Pauli, S. A., & Berga, S. L. (2010). Athletic amenorrhea: energy deficit or psychogenic challenge?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1205, 33.
- Rhode, D. L. (2007). *Title IX today, Title IX tomorrow: Gender equity in college athletics*. Stanford University, Stanford Center on Ethics.
- Sanborn, C. F., Martin, B. J., & Wagner Jr, W. W. (1982). Is athletic amenorrhea specific to runners?. *American journal of obstetrics and gynecology*, 143(8), 859-861.
- Speroff, L., & Fritz, M. A. (Eds.). (2005). *Clinical gynecologic endocrinology and infertility*. lippincott Williams & wilkins.



## ПЛЕСОМ ПРОТИВ СТАРЕЊА: ПРЕГЛЕДНИ РАД

Марко ВАСИЉЕВИЋ, Бранка МАРКОВИЋ, Сања МАНДАРИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

### Увод

Старење је природан, временски зависан процес који карактерише прогресивна појава иреверзибилних промена на молекуларном нивоу, у ћелијама, ткивима и органима, али је и тако сложен да је највероватније последица дејства различитих механизма (не само генетичких него и стечених), који воде перманентном губитку пролиферативног капацитета, поремећају хомеостазе, смањеној отпорности на стрес и учесталијој појави болести (Vrndić, Kostić, Jeftić, Stanojević, i Živančević-Simonović, 2010). Физичке, психолошке и социјалне особине појединца развијају се различитим темпом и на различите начине, постижу свој максимум у различито време, остају на максималном нивоу једно време, и затим почињу опадати (Despot –Lučanin, 2003). Оливер Вендл Холмс је први дао идеју, да се године мере не по својој хронологији већ по својој функционалности.

Савременост у којој доминира технологија и седентаран начин живота смањује физички рад, а самим тим и било какав вид физичке активности. Рекреативно бављење спортовима, планинарење, пешачење или активности у слободно време које садрже физичку активност, добри су примери надомештања мањка физичке активности у савременом животу (Leran i Leutar, 2012). Моторичке способности имају фундаментални значај за човека, зато одређивање структуре моторичких димензија и утврђивање ваљаности и поузданости мерних инструмената за њихово праћење и оцењивање, нема само значај за подручје физичког васпитања, спорта и рекреативних делатности, у ужем смислу, већ су од значаја за егзистенцијална питања праћења и усмеравања физичких способности, као дела биопсихосоцијалне равнотеже човека, посебно у условима које ствара савремена техничка револуција (Kurelić i sar., 1975).

Резултати истраживања показују да уколико су старији људи социјално и физички активнији, они перципирају бољим сопствено здравље, бољег су општег психофизичког стања и имају мање психосоматских тегоба (Rakonjski i Njilcodž, 1994, према Despot-Lučanin, 2003). Под физичком активношћу се сматра било какво физичко деловање које резултира енергетском потрошњом већом од оне у стању мировања, а може се спроводити у различитим облицима и интензитетима (Vuogi, 2004). Избор поједине физичке активности зависи од мотивације и ставовима појединца, његовим склоностима према одређеној врсти физичке активности, те његовим досадашњим моторичким искуствима, знањима и вештинама (Маћек, Valagović, Mandić, Telebuh, i Benko, 2016). Физичка активност мора бити таква да јој појединац приступа добровољно, да активност позитивно утиче на његово физичко здравље, да га укључује или му олакшава укључивање у друштвену заједницу, да му даје осећај самопоуздања и задовољства (WHO Active Ageing, 2016).

Плес је најстарији вид уметности човечанства. Наиме, у делу Светска историја плеса, Курт Сакс наводи, да је плес у освиту људске цивилизације, прво човеково уметничко деловање и естетско изражавање, те тако плес сматра најстаријим видом уметности (Obradović, 2008). Тако Малетић (2002) наводи да плес служи за колективно изражавање усхићења, радости и узбуђења, али и за превладавање страха и унутрашњих конфликта, за успостављање психичке равнотеже и физичке кондиције пре лова или ратовања. Бијелић (2006) наводи поделу плесова на народне, уметничке, друштвене и пантомиму. Ако само шире сагледа, може се уочити да понуђени плесни садржаји поседују несагледив дијапазон могућности за било коју особу, невезано за његов узраст, пол, тренутну функционалност, културолошке и верске изборе или његово пређашње плесно искуство. С тим у вези, циљ рада је утврдити на које све начине плес може утицати на побољшање живота старијих одраслих особа.

## Метод

Систематским прегледом извршена је идентификација прегледних радова који су написани на српском или енглеском језику у којима су саопштени резултати утицаја плесних садржаја на психо-физичке промене код старијих одраслих особа, просечне старости  $\geq 60$  година. Претраживање литературе спроведено је анализом библиографске базе података "PubMed" (садржи цитате, апстрактне и пуне текстове чланака из природних наука и биомедицине). Само претраживање започето је дефинисањем кључних речи, које описују проблем истраживања. Кључне речи су одређене према анализи истражене литературе, односно, према идентификацији термина који описују појам: плес (енг. dance), старије одрасле особе (енг. older adult) и прегледни радови (енг. systematic review).

Претраживањем дефинисаних кључних речи добијен је укупан број 56 научних студија. Следећи корак у идентификацији научних студија обухватило је истраживање: наслова, сажетака, као и метода и интервенција које су наведене у пуном тексту. Након секундарних анализа издвојено је 7 прегледних радова који су задовољили критеријуме за укључење у даље истраживање. Критеријуми су засновани на томе, да сви испитаници припадају узрасној категорији старијих одраслих људи, да је истраживање било засновано на утицају плесних садржаја и да је у питању био прегледни рад.

## Резултати са дискусијом

У табели 1. приказано је 7 прегледних радова који су задовољили критеријуме за укључење у даље истраживање.

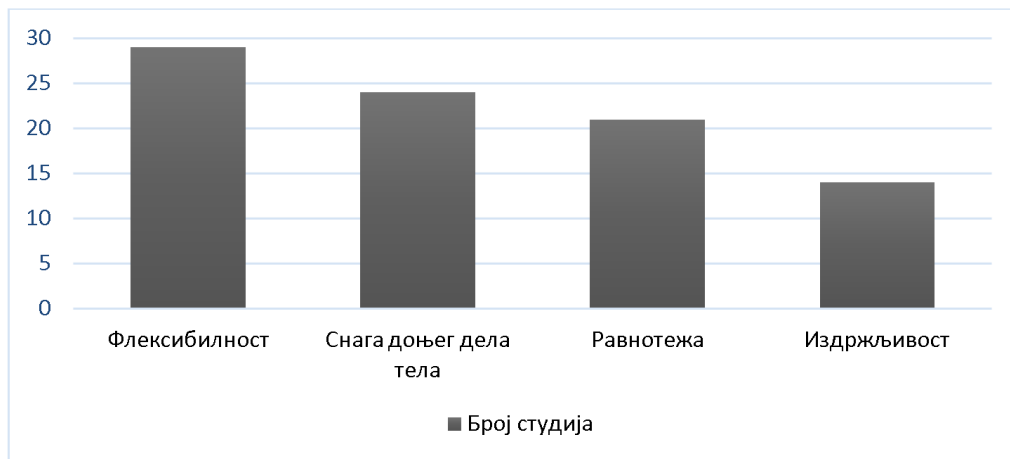
Табела 1. Прегледни радови, аутори, број студија и број испитаника у њима

Бр. рада	Назив рада	Аутори и година издавања	Број студија	Број испитаника
1.	Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review	Meng X, Li G, Jia Y, Liu Y, Shang B, Liu P, Bao X, Chen L. 2019.	13	1606

2.	Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis	Hewston P, Kennedy CC, Borhan S, Merom D, Santaguida P, Ioannidis G, Marr S, Santesso N, Thabane L, Bray S, Papaioannou A. 2021.	11	1412
3.	Effects of Aerobic Dance on Cognition in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis	Zhu Y, Zhong Q, Ji J, Ma J, Wu H, Gao Y, Ali N, Wang T. 2020.	5	842
4.	Dance intervention effects on physical function in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis	Liu X, Shen PL, Tsai YS. 2021.	13	1029
5.	The Effectiveness of Technology-Mediated Dance Interventions and Their Impact on Psychosocial Factors in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis	Paula Alexandra Silva, Andy Cochrane, Helen Farrell, 2018.	5	223
6.	Association of Dance-Based Mind-Motor Activities With Falls and Physical Function Among Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis	Michèle Mattle, Patricia O Chocano-Bedoya, Melanie Fischbacher, Ursina Meyer, Lauren A Abderhalden, Wei Lang, Richard Mansky, Reto W Kressig, Johann Steurer, E John Orav, Heike A Bischoff-Ferrari, 2020	29	8473
7.	The Effectiveness of Dance Interventions to Improve Older Adults' Health: A Systematic Literature Review	Phoebe Woei-Ni Hwang, Kathryn L Braun, 2015	18	411

У Табели 1 приказано је 7 прегледних радова, имена њихових аутора, година објављивања, број студија који су били укључени у саме прегледне радове као и број испитаника који су у свим тим студијама учествовали. Узевши у обзира да је у овом прегледном раду извршена анализа свог пређашње наведеног материјала, укупан број студија на основу којих је заснован овај рад износи 94 судије у којима је учествовало укупно 13996 испитаника који припадају узрасној категорији старијих одраслих особа.

Даљом анализом датих прегледних радова уочено је да је навећи број радова (4 рада) имао за циљ да провери утицај плесних активности на когнитивне (рад 1, 2, 3 и 7) и на егzekутивне функције (рад 1, 2, 3 и 7) код старијих одраслих особа. По три рада су се бавила утицајем плесних активности на физичка својства (рад 4, 6 и 7) и памћење (рад 1, 2, 3). Са темом под називом „Ризик од пада и стопа пада“ (рад 6), као и „Страх од пада и депресија“ (рад 5) бавио се по један рад.



Графикон 1. Број студија који је показао значајне резултате код побољшања физичких својстава приликом бављења одређеним плесним активностима

Као што се може видети на Графикону 1 је приказан број студија које су показале значајне резултате код побољшања физичких својстава, приликом бављења одређеним плесним активностима. Укупан број различитих студија које су овде наведене износи 55, са укупним бројем од 5908 испитаника. Од тога 29 студија, са укупним бројем од 2492 испитаника довело је до закључка, да плес има значајне резултате код побољшања флексибилности, а 24 студије са 2024 испитаника показале да има значајне резултате и на побољшање снаге доњег дела тела. Позитиван учинак у развијању равнотеже је потврђен од стране 21 студије, односно 2024 испитаника, а код побољшања издржљивост од стране 14 студија, или ти 1440 испитаника.



Графикон 2. Број студија који је показао значане резултате код побољшања когнитивних функција, ризика од пада и стопе пада.

На Графикону 2 је приказан број студија који је показао значане резултате код побољшања когнитивних функција, ризика од пада и стопе пада. Укупан број различитих студија које су се бавиле претходно поменутих темама је 76, са укупним бројем од 12744 испитаника. Од укупно 33 студија које су се бавиле когницијом 22 студије са укупним бројем од 2448 испитаника, довело је до закључка да плес има значајне резултате код побољшања когнитивних функција. Све студије које

су се бавиле темама „ризиком од пада“ (8 студија; 1579 испитаника) и „стопа пада“ (7 студија; 2012 испитаника) показале су значајне резултате у побољшању датих карактеристика код старијих одраслих особа.



Графикон 3. Број студија који није показао значане резултате код побољшања егзекутивних функција, памћења, стаха од пада и депресије, као и снаге горњег дела тела.

На Графикону 3 приказани су резултати броја студија које нису показале значајне резултате код побољшања егзекутивних функција, памћења, страха од пада и депресије и снаге горњег дела тела. Укупан број различитих студија које су се бавиле датим темама је 65, са укупним бројем од 4908 испитаника. Од укупно 29 студија, 24 са 3018 испитаника је показало, да плес нема значајне резултате код побољшања егзекутивних функција, док су се та иста испитивања такође бавила утицајем плесних активности на побољшање памћења, и дошли до истих не значајних резултата. Примећује се да је знатно мањи број студија спроведен са циљем провере утицаја плеса на страх од пада и депресију (5 студија; 223 испитаника), и они су такође показали незначајне резултате. Такође је примећен мали број студија које се баве развојем горњег дела тела (4 студија; 414 испитаника), али с обзиром на карактеристичност кретања у плесу, не постоји основано очекивање за значајно побољшање у развоју снаге горњег дела тела.

### Закључак

Плес као вид физичке активности претставља добар избор због своје разноврсности, као и адаптивности везано за узраст, што је изузетно важно када су у питању старије одрасле особе, али и пол, тренутну функционалност, културолошке и верске изборе или пређашње плесно искуство. Што се тиче утицаја плеса код старијих одраслих особа дошло се до закључка, да плес „пркоси“ процесу старења својим позитивним утицајем пре свега, на функционалност. Утицај плеса је мултидимензионалног карактера, што су у раду потврдиле анализиране студије. На основу резултата истраживањам, које је спроведено са циљем утврђивања на које све начине плес може утицати на побољшање живота старијих одраслих особа, може се закључити да је плес имао вишеструки утицај на побољшање једне врсте људских карактеристика, али исто тако и да је доказано да нема значајна побољшања код свих, те су самим тим ове карактеристике остале непромењене.



С тим у вези може се закључити да плес има значајан утицај код побољшања телесних својстава, односно да је доказано да утиче повољно на развој флексибилности (максималне амплитуде покрета), снагу доњег дела тела (снага доњих екстремитета и карлице), равнотежу (баланса на једној и обе ноге) и издржљивост (пораств код измерене максималне потрошње кисеоника, затим когнитивних функција (сазнајних психичких активности), као и ризик од пада и стопе пада (вероватноће да ће доћи до самог пада, и доласка до те ситуације приликом разноврсних физичких активности)

Поред тога, је доказано да плес код старијих особа нема значајан утицај на побољшање егзекутивне функције (или извршне функције; скупа оних способности на којима се заснива понашање усмерено ка циљу), страх од пада и депресија (фобија од самог падања и стање ниског расположења и аверзије према активностима што може довести до негативних ефекта), као и снаге горњег дела тела (снага горњих екстремитета, и рамено грудног појаса).

## Литература

- Bijelić, S. (2006). *Plesovi*. Banja Luka: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Despot –Lučanin, J. (2003). Iskustvo starenja Jastrebarsko. *Naklada Slap*, 55-87.
- Hewston, P., Kennedy, C. C., Borhan, S., Merom, D., Santaguida, P., Ioannidis, G., ... & Papaioannou, A. (2021). Effects of dance on cognitive function in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 50(4), 1084-1092.
- Hwang, P. W. N., & Braun, K. L. (2015). The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. *Alternative therapies in health and medicine*, 21(5), 64.
- Jocić, D. (1999). *Plesovi*. Beograd: SIA.
- Kurelić, N., Momirović, K., Stojanović, M., Šturm, J., Radojević, Đ., i Viskiće-Štalec, N. (1975). *Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine*. Beograd: Institut za naučna istraživanja Fakulteta fizičke kulture.
- Lepan, Ž, i Leutar, Z. (2012). Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Socijalna ekologija*, 21(2), 203-222.
- Liu, X., Shen, P. L., & Tsai, Y. S. (2021). Dance intervention effects on physical function in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *Aging clinical and experimental research*, 33(2), 253-263.
- Maček, Z., Balagović, I., Mandić, M., Telebuh, M., i Benko, S. (2016) Fizička aktivnost u zdravom i aktivnom starenju. *Physiotherapia croatica*, 14.
- Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Mattle, M., Chocano-Bedoya, P. O., Fischbacher, M., Meyer, U., Abderhalden, L. A., Lang, W., ... & Bischoff-Ferrari, H. A. (2020). Association of dance-based mind-motor activities with falls and physical function among healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *JAMA network open*, 3(9), e2017688-e2017688.
- Meng, X., Li, G., Jia, Y., Liu, Y., Shang, B., Liu, P., ... & Chen, L. (2020). Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. *Aging clinical and experimental research*, 32(1), 7-19.
- Obradović, V. (2008). *Mađa Magazinović: umetnost plesa i žensko pismo (pedagogija –feminizam – umetnička praksa)* (Neobjavljena magistarska teza). Beograd: Univerzitet umetnosti.
- Silva, P. A., Cochrane, A., & Farrell, H. (2018). The effectiveness of technology-mediated dance interventions and their impact on psychosocial factors in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Games for health journal*, 7(6), 347-361.
- Vrndić, O., Kostić, I., Jeftić, I., Stanojević, M., i Živančević-Simonović S. (2010). Patofiziološki mehanizmi procesa starenja. *Medicinski časopis*, 44(3), 30-36.
- Vuori, I. (2004). Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javno zdravstvene probleme. *Kineziologija*, 36(2), 123-153.

WHO Active Ageing: A Policy Framework. (2016) Dostupno na: [http://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/) (11.1.2016)

Zhu, Y., Zhong, Q., Ji, J., Ma, J., Wu, H., Gao, Y., ... & Wang, T. (2020). Effects of aerobic dance on cognition in older adults with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 74(2), 679-690.

## СПОРТСКИ ПЛЕС ИЗМЕЂУ УМЕТНОСТИ И СПОРТА – ПУТ КА ПЕРИОДИЗАЦИЈИ

Марко ЂОСИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

### Увод

Да би се одредило место спортског плеса, неопходно је осврнути се на суштину поменутих појмова. У том контексту, основно је питање имају ли спорт и уметност уопште додирних тачака и да ли су они засебни светови или су ипак део неког ширег света. Тај задатак отежава чињеница да ни уметност, а ни спорт, немају јединствену и општеприхваћену дефиницију. Такође, велики је број различитих видова уметности и спорта, што додатно усложњава већ сложену проблематику.

Уколико се посматра уметност, било да се ради о покушају њеног дефинисања у ужем или ширем смислу, очигледно је да појмови као што су естетика, слобода, креативност, машта, идеја, лепота итд. заузимају важно место. Другим речима, било да се ради о сликарству или вајарству (као ужим појмовима уметности) или пак о музици, књижевности, филму, плесу, итд., тачка пресека и центар тих различитих, а опет исходишно истих светова, њихов најмањи заједнички садржалац - могла би да буде емоција. Она емоција која се преноси, односно коју уметничко дело изазива у конзументу, али и емоција самог уметника из које је дело изашло и која му даје „живот“. Те емоције нас довршавају и очовечују.

С друге стране спорт се може посматрати као антитеза уметности. Наиме, ако га посматрамо као делатност/активност која подразумева пре свега надметање, у коме је неминовност постојање победника, а самим тим и пораженог, очигледно је да је спорт нешто потпуно различито од уметности, никако други пол једног истог света. Уколико се на тај начин посматра спорт, веома тешко ће спортски плес икада помирити поменуте светове, односно биће растрзан између света уметности и света спорта, света бољих људи са једне, и света победника и поражених са друге стране. На срећу, спорт је далеко више од пуког надметања са противником које подразумева победу у смислу освајања првог места. Спорт свакако јесте надметање, али пре свега надметање са самим собом и са сопственим емоцијама. У том смислу и пораз на спортском борилишту не значи суштински пораз, чак напротив. Наиме, уколико из надметања изађемо бољи, довршенији, формална победа или пораз губе на значају. У спорту из тог разлога сви и могу да буду победници и самим тим спорт итекако може бити средство очовечења човека.

Имајући наведено у виду, очигледно је да су уметност и спорт само најзглед супротстављени појмови, јер суштински подједнако припадају истом свету, свету културе. И уметност и спорт се могу посматрати и као основно право човека да буде емотиван, слободан и креативан, и то не у смислу коначног исходишта, складног покрета којим се буди емоција или осваја поен, већ пре свега у смислу пута и начина остварења крајњег циља који је у оба случаја - унутрашњи и исти

- неки нови, човечнији човек. Из тог разлога, уметност и спорт су само два пола, само две крајности једног истог космоса. То је основна претпоставка и почетна позиција да се уопште и размишља о елементима спорта у уметности – о периодизацији спортског тренинга у спортском плесу.

### **Основна теоријска полазишта**

Експанзијом спорта и утицајем осталих сфера друштва на њега, пре свега економије, спорт се све више удаљава од своје суштине. Не само да хома економикус све више постаје центар друштва, већ постаје и његов циљ и еталон вредности. Спорт увелико води битку између оног у коме се ствара Нешто и оног у коме се ствара Неко. Свакако је овај други спорт једини који ће омогућити спортском плесу да еволуира, без да изгуби део свог основног идентитета. Управо из тог разлога је у овом тренутку веома незахвално од спортског плеса очекивати да се додатно удаљи од уметности и да се приближи спорту. Ипак, то је неопходно уколико се жели одржати корак са временом и борба мора ићи како у правцу очувања спорта и његових основних вредности, тако и у правцу увођења одређених елемената из система спортске припреме у спортски плес. Тај систем подразумева генотипне и фенотипне факторе, као и материјално техничке и управљачке факторе (Жељасков, 1998). У том смислу, с обзиром на то да су фенотипни фактори они који су за тему рада најважнији, очигледно је да осим такмичарског процеса, који је најјачи аргумент да је спортски плес спорт (поред појма спорт у називу), и други фенотипни фактори из система спортске припреме, а пре свега сам тренажни процес (средства, методе, принципи врсте припреме, управљање тренажним процесом), нису у сагласности са онима из условно речено доказаних спортских грана као што су на пример атлетика или кошарка.

### **Анализа проблема**

Да је спортски плес на пола пута између уметности и спорта, и да га за сада не обједињује, уочава се већ на првом кораку - невидљивост и изостанак чак и у класификацијама спортских грана у стручној литератури. Водећи светски и домаћи аутори који се баве проблематиком теорије спортског тренинга у потпуности изостављају спортски плес, како у примерима (преко којих се нека појава или појам објашњавају), тако и у самим класификацијама. Наиме, у својим књигама, нити Бомпа и Бузичели (2018), Хаф и Триплет (2015), Стабс (2011), Бомпа и Хаф (2009), Исурин (2008), Вајт (2006), Матвејев (1981), као ни домаћи аутори попут Копривице (2013), Фратрића (2015) и Дрида (2012), нити помињу, нити имају икакве информације везане за спортски плес. Вредности до којих су истраживачи дошли (Табела 1) иако су веома вредни као почетак уласка науке и спорта у спортски плес, на жалост су недовољни да би се са становишта теорије и/или технологије тренинга користили.

Табела 1. Преглед појединих показатеља спортског плеса у научним часописима.

Параметар / Пол / Плес			Blanksby & Reidy, 1988	Bria et al., 2011	Liiv et al., 2012
HR	М	С	170	175,7	170,6
	Л		168	183,5	181,8
	Ж	С	173	179,2	173,8
	Л		177	182,4	191,1
VO <sub>2</sub> мах	М	С	42,8	45,8	59,6*
	Л		42,8	47,8	61,3*
	Ж	С	34,7	38	51,8*
	Л		36,1	39,7	53,6*
LA	М	С	-	6,50	8,7
	Л		-	6,04	12,4
	Ж	С	-	6,91	7,5
	Л		-	7,95	8,3

Легенда: HR – срчана фреквенца, VO<sub>2</sub>мах – потрошња кисеоника, LA – количина лактата, М – плесачи, Ж – плесачице, С – стандардни плесови, Л – Латиноамерички плесови.

У њима нема ни говора о дефинисаној структури активности, енергетским системима, периодима селекције и етапама тренинга и тако даље. С друге стране, иако се одређене законитости могу извући из наведених резултата (да је пулс код плесачица у свим врстама плеса виши; да су Латиноамерички плесови по питању пулса захтевнији; да плесачице имају мању потрошњу кисеоника и тако даље), уочавају се и недоследност у њима (вредности лактата код плесача, вредности потрошње кисеоника и тако даље) што свакако захтева додатна, свеобухватнија и методолошки прецизнија истраживања. Са аспекта теорије и/или технологије спортског тренинга уколико нису дефинисане кореографије, као и периоди сезоне и ниво тренираности тестираних плесних парова, вредност резултата постају упитна. Сви наведени, али и многи други чиниоци који се изучавају у оквиру теорије и/или технологије спортског тренинга, су или у потпуности изостављени или недовољно заступљени.

### Значај проблема

Естетика иако најважнији, само је један од елемената спортског плеса и коришћење тренажних модела само из „спортскијих“ естетских грана и дисциплина, осуђени су на пропаст, јер је суштина спорта у интегралном развоју – и тела и духа – те је спортском плесу потребно прићи као и свакој другој спортској грани, кроз законитости и периодизацију тренинга који се ослањају на конкретне карактеристике спортског плеса као јединствене спортске гране. Нејасно остаје зашто се спортски плес ослања на пример на уметничко клизање, синхроно пливање, на спортску и ритмичку гимнастику, а не на пример на кате које су дисциплина каратеа и која су по много чему слична спортском плесу.

Само један пример је довољан да се подробније разуме потреба за искорак у размишљању и „позајмљивањем“ идеја из других спортских грана и дисциплина. Наиме, кошарка и одбојка су спортске гране које припадају екипним спор-



товима где се контакт са лоптом остварује пре свега рукама. Могло би се рећи да су сличне, као што су и спортски плес и уметничко клизање (по критеријуму естетике). Међутим, кошарка је такође и контактни спорт и има другачију динамику па је можда приближнија рукомету или хокеју на леду (па и фудбалу иако се лопта пре свега контролише ногама), јер је контакт са противником тај који доста мења задатке тренинга. С друге стране, одбојка као и тенис, има недефинисано време трајања меча, као и недефинисано време активности са дефинисаним паузама (за сервис). Та интервалност и дужина меча која може варирати и преко 200%, поред основних карактеристика активности свакако да утичу на програмирање тренинга. Велики је број могућих начина класификовања, и у том контексту спортски плес је интервалног карактера са релативно тачно дефинисаним временом активности и временом паузе између. Уметничко клизање подразумева континуитет и изводи се само једна кореографија (кратки програм траје 2 минута и 50 секунди, док слободни траје 4 минута и 30 секунди у мушкој и 4 у женској конкуренцији). Иако су естетски, доста је разлога да се на посебне начине посматрају што онемогућава „позајмљивање“ идеја за програмирање тренинга. Не треба помињати да се на пример ритмичка гимнастика тек разликује у смисли интензитета, трајања и учесталости такмичарске активности, што је још мање квалификује за повезивање са спортским плесом у контексту периодизације и структуре и садржаја тренинга.

Имајући наведено у виду, могуће је поменути само неке детаље који можда могу указати на пут којим је могуће поћи. Наиме, поред основних параметара такмичарске активности који се морају познавати и који дефинишу неке друге параметре, као што је на пример удео појединих енергетских система (фосфогеног, гликолитичког, оксидативног), потребно је знати и неке које карактеришу индивидуалне и конкретне парове. Другим речима, време трајања и интензитет појединих плесних комбинација, њихова учесталост, затим њихов укупан број у кореографији, као и плесне комбинације нижег интензитета између њих и њихово време трајања, могу веома да варирају у односу на различите кореографије. Уколико се узме у обзир свих 5 плесова, постаје јасно колико је потребно индивидуално приступити сваком плесном пару. Помоћу савремених система за мониторинг веома је једноставно добити основне инфомрације о конкретним вредностима које се касније могу користити за постављање оквира тренажних програма. Иако можда мање важно, потребно је уважити и активне мишићне групе, типове мишићних контракција, режиме рада мишића и тако даље. Дакле, након постављања основних параметара такмичарске активности, могуће је кренути са моделирањем различитих типова плесача, што омогућава и прецизнију селекцију, детекцију, мониторинг... односно управљање целокупним процесом од почетка тренирања, кроз све етапе и стадијуме каријере, уважавајући и упражњавајући све законитости спортског тренинга. Све наведено омогућава и јасније дефинисање циљева, задатака, средстава, метода и оптерећења, односно целокупну поставку тренинга и његове садржаје. Оно од чега је могуће већ сада кренути је да се доведе у питање сврсисходност одређених устаљених пракси. Наиме, пракса показује да и плесачи и плесачице слично тренирају иако показатељи (а и ситуација на терену) иду у правцу да плесачице имају нешто већа оптерећења од плесача. Такође, интегралност тренинга и често коришћење такмичарске вежбе (плеса) не погодује развоју оних фундаменталних способности које се користе као темељ за неке друге од којих директно зависи резултат. Појединачни тренинг, као и циклуси тренинга, такође морају бити сагледавани у светлу праксе из других спортских грана.

Наиме, уводно-припремна фаза тренинга мора да садржи елементе из главног дела тренинга и „загревање“ не подразумева само подизање температуре тела већ и активацију и припрему и других система на конкретна средства, методе и оптерећења која следе у главном делу тренинга. Тиме се оптимизује главни део тренинга, али и продужава век плесачима у смислу смањења могућности од повреда и формирања микротраума, што доприноси континуитету процеса тренинга и дуговечности. Даље, микроциклус, као заокружена радна целина - најчешће од 7 дана - која има за циљ да се лакше управља напором и одмором у тренингу, односно да се оптимизује и регулише утицај појединачних тренинга различите усмерености и величине оптерећења, у спортском плесу нема ту функцију.

На тај начин, у најмању руку изостају физиолошки и физички ефекти тренинга, односно нема основа за јављање кумулативних тренажних ефеката. О темпирању спортске форме у тим околностима нема ни говора. Основне законитости као што су валовитост динамике и постепено повећање оптерећења, као и закономерност односа опште и специфичне припреме, јако су тешко уочљиви у програмима спортског плеса. Такав приступ је лимитирајући и не дозвољава развијање пуног потенцијала плесача и плесачица, што свакако не доприноси популаризацији спортског плеса и укључивању у спортске токове.

### **Закључак**

Веома је важна чињеница да су и спорт и уметност део истог света, света културе. То отвара могућност да се та два света у малом помире и то управо путем спортског плеса који је тренутно - делује - негде на пола пута између уметности и спорта. Он ту треба и да остане, али пре свега као неко ко обједињује поменуте светове. Потребно је да догме које владају тренажном праксом у спортском плесу полако буду трансформисане у правцу научно поткрепљених чињеница. Потребно је да тренинг спортског плеса, не губећи своју индивидуалност и црту уметности и естетике, почне да користи и устаљене и одавно проверене начине које користе и остале спортске гране. Све наведено ће омогућити да се лакше пронађу модели помоћу којих ће се спортски плес приказати широј популацији и бити у могућности да открије и покаже своје праве вредности које излазе далеко изван оквира самог спортског плеса и надметања.

### **Литература**

- Жељасков, Ц. (1998 ). *Основи на спортната тренировка*. Софија: НСА Пресс.
- Вомпа, Т. О., & Buzzichelli, С. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 6<sup>th</sup> edition. Human kinetics.
- Вомпа, Т. О., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 5<sup>th</sup> edition. Human kinetics.
- Drid, P. (2012). *Teorija sportskog treninga*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Fratric, F., (2015). *Teorija i metodika sportskog treninga*. Novi Sad: Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2015). *Essentials of strength training and conditioning*, 4th edition. Human kinetics.
- Issurin, V. (2008). *Block periodization: breakthrough in sports training*. Ultimate athlete concepts.
- Koprivica, V. (2013). *Teorija sportskog treninga*. Beograd: izdanje autora.
- Matveyev, L. (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Progress Publishers (English translation of the

revised Russian edition).

Outevsky, D., & Martin, B. C. (2015). Conditioning methodologies for dancesport: lessons from gymnastics, figure skating, and concert dance research. *Medical problems of performing artists*, 30(4), 238-250.  
Conditioning methodologies for dancesport: lessons from gymnastics, figure skating, and concert dance research. *Medical problems of performing artists*, 30(4), 238-250.

Stubbs, R. (2011). *The sports book*. Dorling Kindersley Ltd.

Whyte, G. P. (Ed.). (2006). *The physiology of training*. Churchill Livingstone/Elsevier.

## БАЛЕТ КАО ГОВОР ДУШЕ

Милица СМИЉКОВИЋ

Универзитет у Београду, Факултет спорта о физичког васпитања, Београд, Србија

### Увод

Балет је уметност изражавања и естетски обликовано кретање, праћено строго дефинисаним формама тела, отвореним позицијама стопала, великим амплитудама и сливеним кретањем. Због специфичних положаја и строге форме кретања, балет захтева спознавање и освешћивање тела, дисциплину и контунуитет рада. Ипак, без обзира на стриктну форму, даје човеку прилику да изрази говор свог унутрашњег бића, праћен музком које то биће разиграва. Балет је више од самог кретања, то је уметност где је душа заједно са телом у савршеном складу. Бавити се балетом значи, бавити се собом.

У данашње време седентарног и врло стресног начина живота, све је већа појава гојазности, хроничних незаразних болести, кардиоваскуларних и респираторних обољења услед недовољног упражњавања физичке активности. Због мањка времена, људи не стижу да брину о себи у виду припреме здравих оброка и рекреације и тиме свакодневно нарушавају своје здравље. (Митић, 2001)

Редовно вежбање утиче повољно на целокупно функционисање нашег бића. Једни од бенефита су одржавање и унапређивање кардио-респираторног система, функционисање унутрашњих органа, постуре тела, тонуса и издржљивости мишића. Поред тога, вежбање у групи је погодно за социјализацију и сврсисходно коришћење слободног времена. Групно вежбање представља вид вежбања који са собом носи велики број позитивних утицаја на појединца генерално, учи га да слуша своје тело, спозна своје границе и напредује кроз рад са другима. (Мандарић, 2018)

Почетак бављења уметношћу као што је балет, означава почетак развијања дисциплине, свесности о функционисању тела и креативности. С тим у вези, балет представља погодан вид вежбања за особе које желе да се баве собом и које су жељне знања из области класичног балета и музике. (Ваганова, 1963)

Један вид групних вежбања јесте фит-балет. Програм је усмерен на рад са рекреативном популацијом и сачињен је од низа специфичних вежби у циљу одржавања и побољшавања постуре тела, флексибилности, издржљивости мишића, културе покрета, дисциплине и изражавања појединца, како са физичког, тако и са психолошког аспекта. Овај део се односи на примену знања стеченог кроз програм фит-балета, а све у циљу побољшања целокупног функционисања у свакодневном животу.

### Програм фит-балет

Програм вежбања фит-балета осмишљен је, пре свега, као вид вежбања који је усмерен на одржавање и побољшавање постуре тела, покретљивости,

координације, развијање издржљивости мишића и културе покрета. Због ових карактеристика, програму се углавном опредељују особе женског пола.

Специфичност програма се огледа у балетским положајима и ставовима из којих свака вежба почиње и завршава. Вежбачи би требало да док вежбају буду све време усредсређени на своје тело и његово кретање. На тај начин би се могло рећи да „паметно“ вежбају, односно, да су присутни, свесни и да размишљају о сваком кретању које изводе. Балет је карактеристичан по строгим формама тела и отвореним позицијама стопала па је за правилно извођење истих потребно време и дисциплина, односно континуитет извођења.

Програм фит-балет се одржава три пута недељно у трајању од 60 минута. Састављен је у комбинацији вежби са балетским штапом и вежби обликовања. Час се састоји од уводног, главног и завршног дела часа. Најчешће се реализује уз класичну музику, неретко је то инструментал клавира, виолине или позната дела композитора у области класичне музике и балета, као што су Чајковски, Моцарт, Шуберт и многи други. Програм је средњег интензитета и осмишљен је тако да поред вежбања балетских елемената, вежбачи добијају и одређена знања у оквиру балета, као што су називи положаја, ставова и кретања. С тим у вези, програм је и едукативног карактера, што га чини потпуним.

Сваки час започиње се и завршава у почетном балетском ставу. На почетку часа он означава почетак размишљања и освешћивања о положају сваког дела тела, а на крају, завршавање једне комплетне целине шездесетоминутног вежбања. Карактеристике основног балетског става су: спојене пете, стопала ка споља; отворене опружене ноге; затегнута задњица и стомак, а карлица „подвучена“; руке улучене ниско; рамена спуштена назад и доле; врат извучен на горе; поглед напред.

Основна карактеристика балета су јасно дефинисане позиције кроз које се кретне структуре одвијају. Сходно томе, позиције стопала које се примењују у рекретвном балету су: прва позиција, друга позиција, трећа позиција. Балет, поред стриктних позиција стопала, садржи и јасно дефинисане позиције руку, а то су: припремни положај, прва позиција, друга позиција и трећа позиција (Базарова, 1998).

Уводни део часа. Циљ уводног дела је припрема за главни део часа, применом специфичних вежби као вид загревања за предстојеће вежбе у главном делу часа. Неке од вежби које вежбачи изводе, невезано да ли је час опредељен за вежбе уз штап или вежбе обликовања су поклон, који се изводи на почетку и на самом крају часа, затим балетско ходање, марширање и балетско трчање, које карактеришу ритмично кретање вежбача отвореним стопалима, уз музику. Следи талас рукама, имитирање таласа, који се преноси целом дужином руке, а даље чучњеви и почучањ-полупрст за загревање мишића ногу и многи други.

Главни део часа. Уколико је главни део часа опредељен вежбама уз балетски штап, раде се основне вежбе из класичног балета које су прилагођене рекреативној популацији. Раде се вежбе у трајању од 1 до 2 минута по нози, а неке од вежби су балетски чучњеви, сливено кретање опружене ноге по поду, предножење ниско, полукружно сливено кретање по поду, предножење високо. Вежбе су средњег интензитета, изводе се од једноставних и мање захтевних, до сложених и захтевнијих кретних структура. Вежбачи прво раде једном па другом ногом, из прве или треће балетске позиције стопала, окренути лицем или боком од штапа. Пауза између вежби траје 30 секунди до једног минута.



Свака вежба је састављена од комбинације предножења, одножења и заножјења, које се током вежбе понављају. Циљ вежбања уз штап јесте развијање контроле целокупне мускулатуре, координације и издржљивости мишића. У зависности од нивоа спремности вежбача, ове вежбе се могу спровести и на средини, односно без контакта са штапом. Вежбе се изводе уз пратњу класичне музике, пажљиво бирани према карактеру вежбе.

Уколико је главни део часа намењен вежбама обликовања, изводи се низ специфичних вежби које за циљ имају развој мишићне издржљивости, постуре тела и обликовање мишића, као и лакше спровођење вежби код штапа. Неке од вежби обликовања су вежбе за стопала, вежбе за унутрашње мишиће ногу, спољашње мишиће ногу, трбушни зид, леђне мишиће, рамени појас, мишиће трупа и вежбе за обликовање задњице. Као и код штапа, вежбе су средњег интензитета. Могу се изводити у стајаћем, лежећем и седећем положају. Број понављања се креће од 10 до 20, а до 30 уколико се изводе ситна понављања. Издржаји у специфичним положајима се изводе у трајању од 30 секунди до једног минута. Током вежбања води се рачуна и о дисању, те ове вежбе подсећају на вежбе из пилатеса. У случају вежби обликовања, музика не прати кретање, већ се пушта, ненаметљиво, у позадини.

Завршни део часа. Вежбе као што су окрети и скокови спроводе се у завршном делу часа у виду развоја скочности и координације. Део часа када се развија креативност јесте кад се пушта класична музика, и тада вежбачи имају прилику да прикажу стечена знања у оквиру класичног балета. Ова вежба се изводи у циљу опуштања и суочавања са страхом од исказивања сопствене креативности.

### **Закључак**

Историјски, балет је настао у доба ренесансе, раздобља у коме се човек окренуо себи, где је научио да цени уметност и успео да је опет заволи. Од тренутка настанка до данас, балет се мењао све док није достигао коначан облик, какав сада имамо прилику да видимо. Као такав, у свом изворном облику захтева да се почне у раном детињству, али права истина лежи у томе да ослушкујемо своје унутрашње жеље и покушамо да их испратимо јер нам много шта могу донети. Пре свега да схватимо да је тело наш инструмент, који ако желимо да ради, морамо неговати, тренирати, користити, ценити и волети га. Затим, још важније, упознати сопствено биће, учити га да увек тежи бољем и да заслужије боље. Када то освести, оно ће цветати. Дозволимо себи да се бавимо стварима које нам истински пријају и испуњавају жеље наше душе. Зато никада није касно да пођете за говором своје душе и дођете на балет.

### **Литература**

- Базарова, Н.П. (1998). *Азбука класичног балета*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
- Магазиновић, М. (1951). *Историја игре*. Београд: Просвета издавачко предузеће Србије.
- Мандарић, С. (2018). *Групни фитнес програми у теорији и пракси*. Београд: Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања.
- Митић, Д. (2001). *Рекреација*. Београд: Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања.
- Ваганова, А (1963). *Основи класичног балета*. Београд: Спортска књига.

## УМЕТНОСТ И УМЕТНИЧКИ СПОРТОВИ – ПРОБЛЕМ КЛАСИФИКАЦИЈЕ

Моника ЈОВАНОВИЋ

Универзитет у Београду, Филозофски факултет, Београд, Србија

### Увод

Шта су естетски, а шта уметнички спортови? Да ли је реч о једној или о две класификације? У каквом су односу уметност и спорт? Чини се да филозофија, путем појмовне анализе, у многоме може да помогне када је реч о разумевању ових дистинкција.

У једној новијој дефиницији о естетским спортовима (Meng et al. 2020) се каже: „Естетски спортови се дефинишу као спортови који захтевају добро развијене физичке способности (снагу, брзину, издржљивост, флексибилност), као и техничку вештину и умешност (енг. artistry). У таквим спортовима извођаче (енг. performers) углавном одликује низак проценат масти и/или мала телесна тежина, а рангирање садржи субјективну компоненту“ (Meng et al. 2020, стр. 13). Мада о томе не постоји потпуна сагласност, у такве спортове се углавном убрајају: (спортски) плес, уметничко клизање, (ритмичка) гимнастика, (уметничко или синхроно) пливање, мажорет и (неке врсте) аеробика, док су не-естетски спортови: фудбал, кошарка, одбојка, тенис, атлетика, борилачке вештине, и тако даље (Davison et al., 2002).

Анализирајући дато одређење, лако се уочавају две ствари: одређење има коњунктивну структуру у којој немају сви елементи исти логички статус. Мада је сваки од њих по правилу везан за естетске спортове, ниједан од тих услова не одликује само њих. И не-естетски спортови у мањој или већој мери подразумевају физичку снагу и издржљивост, захтевају неку врсту вештине и умешности и фаворизују одређене телесне параметре. Четврти елемент дефиниције – субјективна компонента рангирања – има другачији логички статус тиме што указује на дистинктивно својство естетских спортова. Изузимајући атлетику и борилачке вештине, где је то донекле дискутабилно, рангирање у такозваним не-естетским спортовима изгледа да не садржи субјективну компоненту.

Неко би овде могао приговорити да свако рангирање, по дефиницији, садржи један елемент процене и утолико нешто субјективно. Због чега онда на основу тога неки спортови се сматрају естетским спортовима? „Субјективно“ је многозначна реч. Наведена дефиниција естетских спортова, по свему судећи, подразумева да је субјективна компонента у рангирању у случају оваквих спортова везана за естетски доживљај (а не за пуку чињеницу да судија доноси одлуку на основу личне процене, што је увек случај). Мада се у цитираној дефиницији естетских спортова о томе не говори експлицитно, судећи по примерима естетских спортова који се обично наводе у литератури (што илуструје горе дата листа), доживљај од којег се полази у класификацији естетских спортова изгледа да је

везан за феноменална, манифестна својства извођења односно тачке. Та својства је најчешће, мада не нужно, лако учити. Реч о својствима као што су љупкост, грациозност, елеганција, склад покрета, и тако даље.

Оваква својства у епистемолошком смислу наликују такозваним секундарним квалитетима утолико што поседују, речима Филипа Петита (1983), „суштински опажајни карактер“ (Pettit, 1983, стр. 25). То су комплексна својства вишег реда која почивају на комбинацијама ван-естетских својстава као што су гипкост, еластичност, окретност, брзина и слична својства везана за физичку спремност и телесну грађу (Sibley, 1965).

На први поглед делује да апстрактнији, семантички квалитети не играју никакву улогу у естетском доживљају оваквих спортова. Међутим, то питање је заправо компликованије. Као и класичан балет (који недвосмислено спада у уметност, мада има и своју спортску страну), уметничко клизање неретко има извесну наративну или симболичку димензију од које може да зависи естетски карактер извођења. Једно такво извођење може, наиме, да садржи елементе глуме која има функцију изражавања и побуђивања емоција (што доприноси уметничком утиску који улази у вредновање), али може имати и семантичку функцију и когнитивни садржај. Такви перформанси у неким случајевима могу, штавише, „преносити“ односно „саопштавати“ одређену поруку, и утолико бити подложни класичном тумачењу којем подвргавамо наративе.

Ова димензија извођења на другачији начин доприноси уметничком утиску и отвара могућност да и неке спортове које типично не сматрамо естетским, захваљујући семантичким и сродним апстрактнијим својствима које поседују, подведемо под ову категорију. Тако, на пример, и једна шаховска партија може поседовати естетска својства онако како један математички доказ може бити елегантан. Оваква апстрактнија естетска својства могу, штавише, поседовати чак и типично не-естетски спортови као што је, на пример, амерички фудбал, где је естетски доживљај публике везан за уочавање и разумевање унапред планиране стратегије, односно за антиципацију импровизација у складу са сталном променом околности, као и за препознавање међусобног прећутног споразумевања играча и њихове способности да реагују у тренутку. Доживљај који имамо гледајући неку спортску утакмицу није везан само за компетитивну страну спорта. Поред навијачке, тај доживљај може имати и многе друге аспекте: интелектуални, естетски, па и морани аспект који асоцирамо са идејом фер-плеја. Ови аспекти се јављају у различитим видовима и често су међусобно повезани, па је на питање да ли је и по ком основу неки спорт естетски често теже одговорити него што на основу горње дефиниције може деловати.

Одговор на питање у каквом су односу дистинкције естетски/не-естетски и уметнички/не-уметнички спортови се проналази у свакодневном језичком искуству. Прво, израз „уметнички спортови“ је у пракси далеко заступљенији од израза „естетски спортови“. Друго, екстензионално гледано, не постоје велике дискрепанције у употреби ова два израза: они су у пракси мање или више коекстензивни. Па ипак, ако се естетски спортови, полазећи од горе дате дефиниције, одреде као спортове који имају наглашене естетске квалитете, а уметничке спортове као спортове који имају највише сличности са уметношћу, лако се може учити, да та одређења нису синонимна. Разлог томе је чињеница да „естетски објекти“, то јест објекти чије опажање у нама, доводи до естетског

доживљаја, уопште не морају бити уметничка дела. Ако је заиста реч о две, а не о једној дистинкцији, онда је очигледно потребно формулисати независан критеријум за утврђивање да ли је неки спорт уметнички спорт. Пре него што се пређе на тај део разматрања, треба напоменути да се и у првом и у другом случају, и када је реч о естетским спортовима, и када је реч о уметничким спортовима, подвођење под појам естетског односно уметничког спорта, може степеновати. Неки спорт, другим речима, може у мањој или већој мери бити естетски односно уметнички спорт.

У складу са тим, уместо да се постави питање да ли је неки спорт уметнички, заправо се постави питање у којој мери се неки уметнички спорт, рецимо уметничко клизање, може подвести под дефиницију уметности. Међутим, чак и када, на овај начин, у складу са природом датих појмова донекле „олабави“ са методолошким стандардима, на овом месту се суочава са једним озбиљним проблемом. Међу филозофима, уметничким теоретичарима и критичарима, као и међу самим уметницима, не влада консензус када је реч о томе шта је заправо уметност, па чак ни о томе на које објекте се овај појам исправно примењује. Један, мада не и једини, узрок овог разилажења је велика разуђеност појма уметности. Због ове разуђености, теоретичари имају проблем да понуде дефиницију која се односи на сва уметничка дела и једино на њих, па је свака од понуђених дефиниција било преуска било преширока, било преуска и преширока у исто време. Поред тога, екстензија појам уметности је дијахронијски флексибилна због сталних промена у овој области, што тај посао додатно отежава.

То доводи до ситуације да уместо једне, мање или више, прихваћене дефиниције, постоји читаво мноштво различитих покушаја, да се дефинише појам уметности. Уважавајући ту чињеницу, покушаће се објаснити један парадигматичан уметнички спорт, наиме уметничко клизање, које ће се подвести под појам уметности, тако што ће се размотрити у којој се мери, различите дефиниције појма уметности, могу применити на њега. Након тога, покушаће се то исто учинити са једним типично не-уметничким спортом, какав је амерички фудбал.

У појашњењу ће се кренути од три проминентна класична схватања уметности. Прво од њих, формалистичко схватање, изражено је у дефиницији појма уметничког дела, која долази од Клајва Бела (Bell, 1914). Морис Вајц (1956) експлицира Белов формализам на следећи начин: „Суштинско својство уметничког дела је његова дистинктивна форма – одређене комбинације линија, боја, облика и величина – све на платну осим репрезентационих елемената, које изазивају јединствен одговор на такве комбинације“ (Weitz, 1956, стр. 28). По Беловом мишљењу, садржина неког дела потпуно је ирелевантна за његов уметнички статус. Шта слика представља или о чему прича говори није оно што дату слику или причу чини уметничким делима. (Одатле још увек не следи да присуство фигуративних односно наративних елемената чини уметничко дело мање вредним.) У којој се мери уметничко клизање, као типичан уметнички спорт, може подвести под Белову дефиницију? Будући да Бел, говорећи о уметничком статусу неког дела, фаворизује манифестна својства слике која директно можемо опазити, ако незнатно проширимо његово одређење тако да се (поред слика) односи и на друге уметничке објекте односно перформансе, јасно је да се уметничко клизање недвосмислено може подвести под ову дефиницију: одређене конфигурације покрета које чине кореографију једног таквог извођења,

као и други сценски елементи (костими, реквизити, музика, осветљење и сл.), имају потенцијал да генеришу одређен уметнички утисак. Ако, с друге стране, Белово одређење покушамо да применимо на амерички фудбал, то нећемо моћи да учинимо једнако лако: иако и ту одређене комбинације покрета могу довести до неког утиска који може имати и естетску димензију (као када за неко бацање кажемо да је леп пџ), под „јединственим одговором на такве комбинације“, заправо се подразумева више од тога, наиме естетски доживљај у пуном и правом смислу те речи, што овде ипак није случај.

Друга дефиниција уметности долази од Робина Џ. Колингвуда (1938). Према његовој експресивистичкој дефиницији, „уметност је активност путем које се разјашњавају емоције“ (Collingwood, 1938, стр. 109-110). Колингвудова теза је варијанта старог роматичарског схватања према којем је уметност (спонтан) израз снажних осећања. У предговору за *Лирске баладе*, Вилијам Вордсворт на овај начин дефинише поезију (енг. Wordsworth). Више о овим дефиницијама говоре Стекер, односно Хик (Stecker, 2010; Hick, 2017). Не улазећи у сложено разматрање о томе због чега Конигвуд овде користи израз „разјашњавање“ и држећи се само општије идеје да уметничка дела „преносе“ емоције, чини ми се да можемо да кажемо да уметничко клизање, попут плеса или музике, поседује и ову димензију. Када је реч о америчком фудбалу, такву тезу би било практично немогуће бранити: овај спорт садржи емоционалну димензију у оном смислу у којем се то може тврдити и за било коју другу активност.

Трећа дефиниција уметности вероватно има најдужу историју. Она се у различитим видовима јавља све од Антике. Једну верзију овог схватања налазимо у тексту Мориса Вајца (1956). Према овом одређењу, „уметност је суштински класа органских целина које се састоје од различитих, премда неодвојивих каузално повезаних елемената, који су присутни у неком чулно доступном медијуму“ (Weitz, 1956, стр. 29). За разлику од претходних, ово одређење изгледа не даје принципијелну предност уметничком клизању у односу на амерички фудбал. Штавише, у америчком фудбалу свака акција представља сложена конфигурацију великог броја различитих елемената који се тичу кретања једанаест играча по екипи. Играчи једног тима су попут делова једне индивидуе: не само да се крећу, већ као и да мисле као један организам.

Савременија одређења појма уметности/уметничког дела су, по правилу, у вези са начином на који представници „света уметности“ третирају дате објекте. Манделбаум таква одређења назива релационистичким (Mandelbaum, 1965). Тако, на пример, према Дикијевој (1974) институционалној дефиницији, „нешто је уметничко дело ако и само ако је: 1) артефакт, 2) скуп аспеката којима су нека особа или неке особе у име света уметности доделиле статус кандидата за вредновање.“ (Dickie, 1974, стр. 34), док је према историјској дефиницији Џеролда Левинсона (1979 и 1989), „нешто уметничко дело ако је ствар која је створена са озбиљном намером да буде третирана као уметничко дело, то јест да буде третирана на било који начин на који су претходна уметничка дела била или још увек јесу исправно третирана“ (Levinson, 1989, стр. 21). Нека од ових одређења имају дисјунктивну структуру, као на пример функционалистичко схватање Роберта Стекера (2010), према којем је „неки предмет уметничко дело у тренутку



$m$ , где  $m$  није раније од времена у којем је предмет направљен, ако и само ако:

- Тај предмет припада некој од централних уметничких форми у  $m$  и направљен је са намером да испуни функцију коју уметност има у  $m$ , или
- је то артефакт који савршено испуњава такву функцију.“ (Stecker, 2010, стр. 114).

Ове дефиниције су знатно флексибилније од традиционалних, па је мање или више очигледно како би се могле применити ако не на све, онда бар на недвосмислене примере уметничких спортова.

А шта је са спортовима као што су фудбал, кошарка или рвање? Изгледа да се институционалном дефиницијом несумњиво сви ови спортови искључују из групе уметничких спотова, јер им уметнички кругови нису доделили статус кандидата за (естетско) вредновање. Међутим, ова дефиниција ипак допушта могућност да једног дана, уколико се околности промене, и ови спортови добију такав статус. Другим речима, потпуно је отворено како ће представници света уметности размишљати о уметничком карактеру било ког спорта. Слично је и са функционалистичком дефиницијом: то коју ће функцију неки артефакт или неки перформанс, па и спортски, „савршено испуњавати“ ничим није унапред ограничено.

### Закључак

На основу разматрања, може се закључити да разграничење естетских од не-естетских и уметничких од не-уметничких спортова није тако једноставно и непроблематично, као што што се на први поглед чини. То разматрање покреће читав низ питања, од којих су поменута само нека. Оно, такође отвара простор за шире филозофско испитивање сличности међу спортовима, који се обично не посматрају као међусобно сличне, сродности појма спорта и других појмова (као што је рецимо појам игре), дефиниције појма спорта, и томе слично.

### Литература

- Bell, C. (1914). *Art*, Frederick A. Stokes Company Publishers.
- Collingwood, R. G. (1938). *The principles of art*. Oxford University Press.
- Davison, K. K., Earnest, M. B., & Birch, L. L. (2002). Participation in aesthetic sports and girls' weight concerns at ages 5 and 7 years. *International Journal of Eating Disorders*, 31(3), 312-317.
- Dickie, G. (1974). *Art and the aesthetic: An Institutional Analysis*. Cornell University Press.
- Hick, D. H. (2017). *Introducing aesthetics and the philosophy of art*. Bloomsbury.
- Levinson, J. (1979). Defining art historically. *British Journal of Aesthetics*, 19(3), 232-250.
- Levinson, J. (1989). *Refining art historically*. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 47(1), 21-33.
- Mandelbaum, M. (1965). Family resemblances and generalization concerning the arts. *American Philosophical Quarterly*, 2(3), 219-228.
- Meng, K., Qiu, J., Benardot, D., Carr, A., Yi, L., Wang, J. & Liang, Y. (2020). The risk of low energy availability in Chinese elite and recreational female aesthetic sports athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition volume*, 17, 13.
- Pettit, P. (1983). The possibility of aesthetic realism. In E. Schaper (ed.), *Pleasure, preference and value* (pp. 17-38). Cambridge University Press.
- Sibley, F. (1965). Aesthetic and non-aesthetic. *Philosophical Review*, 74(2), 135-159.

Stecker, R. (2010). *Aesthetics and the Philosophy of Art*. Roman and Littlefield.

Weitz, M. (1956). The role of theory in aesthetics. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 15(1), 27-35.

Wordsworth, W. (1909-14). *Lyrical Ballads*, Harvard Classics.

## ЕСТЕТИКА БОКСА: СТВАРАЛАШТВО ВЕЛЕМАЈСТОРА

Никола МИЈАТОВ<sup>1</sup>, Сандра С. РАДЕНОВИЋ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Институт за савремену историју, Београд, Србија

<sup>2</sup>Универзитета у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

### Увод

Човек је биће борбе. За разлику од животиња које борбу воде искључиво за опстанак, човек, развојем технологије, стекао је тај луксуз да се бори из забаве. Само једна од таквих људских забава је бокс где је тешко одредити ко је први стегао песницу и задао први ударац и покренуо боксерску лавину која је својом лепотом покорила свет.

Готово да нема народа на Планети који није познавао бокс, у свим својим различитим формама. Тако, историја бокса пружа своје песнице до дубоко у прошлост: до античке Грчке која је у песничење унела агон – жудњу за надметањем и победом (Ђурић, 1997, стр. 35). Од песничења и простора за пуко задовољење ове жудње бокс је отишао далеко. У свом двомиленијумском развоју дошао је до спорта који не само служи као вентил већ у себи носи лепоту покрета, формира своје особене естетске вредности али и оставља простор за даља естетска стварања. Бокс као широко поље за естетику предмет је овог рада и неопходно је сагледати естетске елементе бокса од најнижих до највиших – до стваралаштва велемајстора.

Најпре би требало навести нека схватања појма стваралаштва. Сам појам јесте опширан и вишезначан, што значи да не постоји само једна тачна и свеобухватна дефиниција овог сложеног појма (Николић, 2016, стр. 165). Тако неки аутори сматрају да је: „свако људско стварање (нових вредности и добара) рушење једног постојећег система. (...) Стварање се збива у простору где престаје систем.“ (Матић и Бокан, 2005, стр. 103). Слично, подсетимо на схватање стваралаштва према коме: „иза границе познатог, у сфери непознатог, рађа се стваралаштво.“ (Копривица и Јелушић, 1991, стр. 34). Још једно схватање појма стваралаштва подразумева померање граница: „Стваралаштво претпоставља препреке и ограничења. Чак је и сама свест човекова настајала у борби против свих могућих недовољности, ограничења па, чак и забрана. Одлагање или немогућност задовољења неких потреба само појачавају напетост између њих, а резултат таквих процеса је настајање и развој свести и свих других стваралачких моћи као што су: имагинација, подсвест, интуиција, инвентивност, оригиналност, учење. Креативност, дакле, израста из напетости између људске спонтаности и побуне против граница.“ (Илић, 1979, стр. 13-14). Како се може приметити, у поменутиим одређењима појма стваралаштва, заједнички именитељ сасвим оправдано јесте синтагма „померање граница“. Ова синтагма упућује на промишљање појма стваралаштва као сложеног и вишезначног ентитета чије се основе налазе у до тада познатом и прихваћеном систему који поседује одређене елементе и правила, а који својом динамиком коју одређује стваралац тежи ка расту, развоју, усавршавању за шта је неопходно померање постојећих граница. У том смислу, на примеру развоја естетских елемената бокса од најнижих до највиших, сагледаћемо

значај стваралаштва кроз призму померања граница и побуне против тих истих граница.

Најзад, стваралаштво у спорту као комплексном социо-културном и историјском феномену претпоставља бројна питања, а оно најважније гласи: шта то један спортиста заправо ствара? Да ли спортиста ствара превасходно резултат: гол више, кош, нокаут, поен, бод, секунду више и тако даље или спортиста ствара висок пласман, рекорд, победу, или пак моралну победу, частан пораз? Да ли се стваралаштво у спорту односи и на симболичка признања попут медаља, пехара, а у најширем смислу на славу, односно, специфично трајање и након физичке смрти и да ли се стваралаштво у спорту односи и на материјалну накнаду, на одређене социјалне погодности при школовању, студирању и тако даље, које спортисти могу остварити? (Николић, 2016, стр. 34, Матић и Бокан, 2005, стр. 172-173).

Једнозначних одговора на поменута питања нема, али ћемо се у овом раду фокусирати на спортисту, односно боксера као ствараоца новог резултата који се огледа у новим ударцима, новим кретањима и новим стиловима.

### Метод

У раду је примењен метод теоријске анализе и класични историјски метод при сагледавању историјског развоја бокса. Естетика бокса кроз елементе технике, тактике и стратегије, али и у вишој естетици, односно стваралаштву, биће обрађена кроз релевантна теоријска разматрања и конкретне примере.

### Резултати

Бокс своју историју пружа и преко 2500 година у прошлости, где га проналазимо међу разним народима често у својој примитивној бруталној форми. За преко два миленијума своје хетерогене историје бокс се униформисао 1865. године реформом правила Џона Дагласа, маркиза од Квинсберија, и добио своју препознатљиву форму која се задржала до данас и у оквиру које ћемо сагледати његову естетику. Даглас је бокс хуманизовао, створио простор – ринг за испољавање *agon-a* у релативно безбедним условима по оба учесника надметања (Марјановић, 2006, стр. 11-12; Ћирковић и Јовановић, 1992, стр. 77-78).

Униформацијом правила формирао се модеран бокс. На првом ступњу формирала се – техника. Тако, бокс познаје следеће технике (Ћирковић и Јовановић, 1992, стр. 87):

Табела 1. Технике бокса

Ставови	Кретања	Ударци	Одбране
Дијагонални	Напред	Директни	Покретима руку
Фронтални	Назад	Крошеи	Покретима телом
Паралелни	У страну	Аперкати	Покретима ногу
-	Кружно	-	-

Наизглед малобројна, техника бокса захтева озбиљну посвећеност не би ли

се њоме овладало. Сваки боксер мора проћи кроз дуг процес учења технике где сваки од ових покрета у процесу учења мора проћи кроз фазе ирадијација, концентрације, стабилизације и коначно аутоматизације (Perić, 2007, стр. 79-80). Фазе захтевају своје време па се процењује да је потребно 2 до 4 године вежбања и усавршавање технике да би боксер у свом арсеналу оружја за борбу поседовао све горе наведене технике у табели. Да би арсенал био потпун, спреман и коришћен без грешака, потребно је 10 година живота односно 10 000 сати вежбања или милион понављања појединачног моторног задатка, да би „техника из свести потонула у подсвест“ (Ćirković, 2017, стр. 183-187, Ćirković, 2003, стр. 199). Тек тада боксер би био у могућности да „доживи себе“, управо кроз бокс слободно маневришући преко меандри његових техника (Kukolj, 2006, 176). У овој фази такође налазимо и естетику будући да „свако високо техничко извођење поседује и домете примене естетичности“ (Ćirković, 2006, стр. 594). Но, естетика бокса одлази далеко даље, јер тек овако ослобођени боксер, и са доживљајем „боксерског себе“, технике изводи ослобођених скоро свих нервних центара од контрола извршења неке технике (преформулисати), тј. технике се изводе без пажње боксера што омогућава његовој пажњи да се усмери на следећи стадијум – тактику (Ђирковић и Јовановић, 1992, стр. 90).

Тактика представља виши стадијум у који тек може загазити искусни боксер. Све оно претходно научено сада долази на употребу где је сада питање начина како да се употреби оно научено. Употреба може бити и несвесна, последица аутоматизације, у виду смислене реакције на акцију (Ćirković, 2003, стр. 39). За остало потребно је промишљање – осмишљавање јединствене комбинације техника својствене сваком борцу. Развојем тактике код борца јавља се „индивидуално обојена техника“, тј. стил који у себи носи уникатне естетске елементе који најчешће могу бити изведени само од стране креатора одређеног стила (Ђирковић и Јовановић, 1992, стр. 86). С обзиром на то да је сваки појединац, па и боксер, јединствена и непоновљива *sui generis* особа, тачније борац, сваки би требало да пронађе, а потом и изгради у својој каријери себи сопствен стил јер „у борилачким спортовима је најгоре ако се нуде модели, не преносити сопствена нити туђа искуства, него је најбоље заједнички трагати за проблемима наводећи тако спортисту на самостална решења“ (Ćirković, 2003, стр. 31). Сваки стил засебна је и препознатљива естетика за себе и својим покретима, динамиком, интензитетом и менталитетом издваја се од других и нуди оку посматрача уникатну лепоту.

На врху, изнад технике и тактике, налази се стратегија. Она представља тактику на велико: планирање, моделирање и прилагођавање свих других параметара неопходних за једног боксера. Тако под стратешко размишљање једног боксера и његовог тренера пролазе параметри попут исхране, сна, календара такмичења, социјалног живота, порока, психо-афективног живота и тако даље. Најочигледније, стратегија се уочава при планирању тренажних циклуса не би ли се психо-физичка форма боксера довела до пика управо на дан и сат одлучујућег меча. У позадини првака стоје сви ови горе наведени аспекти који најчешће остају скривени. Обични гледалац неког меча види сам крај, док сав онај пут који му је претходио остаје између боксера и тренера. Наведено упућује на разликовање два аспекта стваралаштва у спорту, а то су видљив и невидљив аспект, односно сегмент спортског успеха и стваралаштва. Како се сасвим оправдано сматра, „сви претрчани километри, вежбање и тренинзи без минута одмора, сва одрицања, па и неуспеси који су саставни део целокупне спортске каријере и спортског успеха, јесу оно што је публици, навијачима, гледаоцима спортских догађаја углавном



невидљиво, па и неразумљиво. Баш овај невидљиви сегмент сваралаштва јесте услов сваког спортског успеха, а на крају је, рекли бисмо неправедно, само спортски успех онај део стваралаштва у спорту који је видљив и кога јавност препознаје, цени и велича.“ (Nešić i Radenović, 2016, стр. 132).

Свеукупно, „борилачки спортови су добри зато што се у њима најбољи не постаје одједном, преко ноћи. Прво се ваља примаћи сопственој вероватноћи, затим кроз многобројне тренинге открити сопствене моћи и могућности, а потом долази све оно остало. На крају оно што се највише жели од свега – бити први“ (Ćirković, 2003, стр. 67).

Међутим, и када се цео овај вишедеценијски пут формирања једног боксера прође, и када постане првак, постоји и виши ниво од те медаље. Јер „техника, тактика, кондиција, врло су строге законитости спортског кодекса, ипак у борилачким спортовима има сасвим довољно места за интимно стваралаштво сваког борца појединачно. То су детаљи који се уздижу до стилског иновационог креирања сопства“ (Ćirković, 2003, стр. 71). Тако сваки шампион има и прилику да изнад првог места пронађе и стваралаштво које у себи носи естетику од изванредне вредности.

### Дискусија

Комплетни боксер, који је прошао све своје фазе усавршавање делује као да се налази на крају мајсторства читавог бокса. Међутим, „у борилачким спортовима, нарочито у његовим појединачним дисциплинама, могуће је стићи до „краја“, до краја свега што је познато. То аутоматски не представља стизање на сам врх. Напротив, тај пут води на један велики почетак. Стваралаштво у борењима има далеке и недокучиве пра почетке још од искона са истим таквим привођењима крају“ (Ćirković, 2003, стр. 73). Тај велики почетак је почетак велике естетике, естетике која произилази из чистог стваралаштва која сваким новим елементом разбија оквире бокса и новом лепотом покрета исписује нове странице тога спорта.

Тада боксер ступа на далеки и дуг пут „откривања и обликовања личног боксерског стила“. Као такав, стил не остаје уско у оквирима личног печата једног борца, већ и други борци су у прилици да обогате своје знање примењујући у потпуности, или делимично, одређене елементе туђег стила (Ćirković, 2006, стр. 364). У бити, стил је „индивидуално обојена техника“ (Ћирковић и Јовановић, 1992, стр. 86).

Естетски, нови стилови су одмах препознатљиви будући да у себи садрже лични печат који је потпуна новина за све остале. Нови стилови доносе нове лепоте покрета никад раније виђене и тиме читаву естетику бокса уздижу на виши ниво. Међутим постоји и још виши естетски ниво – ниво креирања нових покрета. Тако, од индивидуалног стила велемајстори боксерске вештине искристалишу нов покрет, никад раније виђен, који се својом упечатљивошћу, применљивошћу али пре свега лепотом истакне и уреже своје име у историју естетике бокса.

Један од првих велемајстора бокса и ствараоца највишег нивоа боксерске естетике свакако је Џон Л. Саливен, „голоруки шампион“, који је први почео да примењује аперкат и усавршио је ескиваже (Марјановић, 2006, стр. 13). Међутим, бокс се даље развијао и од првобитних статичких песницења постао прави мелем за око чијој лепоти ретко ко може одолети. Уз Саливена естетику бокса уздигли су и велемајстори Џемс Џон Корбет и Роберт Фицсимонс који скупа чине „тројица

мускетара“ боксерске естетике. Мускетари су први почели да се крећу по рингу, користе подједнако своје ноге колико и руке а статично песничење од бокса су послали на сметлиште историје (Марјановић, 2006, стр. 25-43).

Стил формиран од стране „три мускетара“ морали су сви прихватити јер се у том правцу бокс даље развијао. Да би се тим стилем овладало неопходно је проћи све оне фазе усавршавања технике и тактике које смо раније навели, али кроз „јаке и тешке тренинге“ јер су „неопходан услов из којег проистиче стваралаштво шампиона“ (Ћirković, 2006, стр. 408). Проласком кроз те фазе усавршавања опет боксер се налази испред новог поља стваралаштва и новог поља естетике. Тек тада боксер може приступити „специјалистичком тренингу“ који „применом специјалних метода у аналитичким и комплексним условима“ развија уско мајсторство индивидуалног боксера и отвара поље за велемајсторство и стваралаштво (Kukoљ, 2006, стр. 192). Илуструјмо наведено примером најбољих: Мухамед Али прво је разрадио „најкултивисанију и најсавршенију технику“ (Марјановић, 2006, стр. 228). Али је тиме постао мајстор боксерске вештине, како Ћирковић (2003) наводи: „У борилачким спортовима, нарочито у његовим појединачним дисциплинама, могуће је стићи до „краја“, до краја свега што је познато. То аутоматски не представља стицање на сам врх. Напротив, тај пут води на један велики почетак“. Пут до врхунске естетике бокса је дуг, тежак захтеван јер „естетско у борењу је нешто до чега ваља стасати“ (Ћirković, 2006, стр. 600). Мухамед Али је стигао до краја, али имао је потенцијал за више – за велемајсторство, за стваралаштво. Из тако темељно научене технике Али је стварао нове покрете, нове естетске моменте, плесао по рингу, кретао се као нико никад пре и себе начио уметником а бокс лепшим. Али је тиме створио „сопствено“ дело у оквирима бокса (Ћirković, 2003, стр. 23). Мухамед Али се стога може назвати „генијем у рингу“ и зато се може сматрати ствараоцем у области спорта (Николић, 2014, стр. 41). За њиме су кренули многи, као на пример и Мате Парлов који је урезао печат на историју бокса изводећи свој директ – „а ла Мате Парлов“, који је јединствен, тешко поновљив и естетски непроценљив (Ћirković, 2006, стр. 365). Парлов, као и Али морао је пре тога имати усавршену технику где само посматрање Парлова у рингу омогућује да утренирано око лако запази „видљиву спољашњу и унутрашњу телесну срећу, која допунски одаје велики број технички нагомиланих елемената бокса“ (Ћirković, 2017, стр. 209).

Заоставштина ових велемајстора је огромна. Од бокса су начинили поље стваралаштва а себе уздигли од спортисте до боксера уметника, креатора и дародаваца нових нијанси овог борилачког спорта. Свеукупно, бокс су уздигли од гладијаторских песничења до неслућених естетских висина. Они нису шампиони, један увек мора бити шампион, шампион се и очекује, они су се уздигли и изнад тога и подарили естетику бокса која је све до тада лежала скривена дубоко иза „стандардне“ технике и тактике. Начинили су од бокса поље уметности. Један од највећих боксера свих времена, Ивандер Холифилд, истакао је: „Мој се бокс ни у ком случају не базира на срџби, већ напротив, на вештини и схватању бокса као неке врсте уметности. Заиста, не мора се мрзети противник да би га уосталом победио. За мене, сваки меч је као борба против брата. Такав приступ се преноси и изван ринга. Али ако могу обуздати своја осећања на рингу, штавише онда могу бити племенит и у животу“ (Марјановић, 2006, стр. 301).

Укратко, кад је реч о борби и стваралаштву ван ринга, требало би још једном подсетити на Мухамеда Алија: његова борба ван ринга представљала је супротстављање одласку у рат у Вијетнам, тачније, јавно супротстављање

званичној политици САД (Николић, 2014, стр. 40). Као првак света и као јавна личност, одбио је позив да крене у Вијетнам и на тај начин је широм света послао својеврсну антиратну поруку.

Крај стваралаштва у рингу (и ван ринга) се ни не назире. Велемајстори које смо поменули само су истакнути делић комплесног мозаика бокса. Као борилачки спорт, бокс је идеална платформа за даљу надградњу јер „уметност у борилачким спортовима ужива апсолутну слободу, и због тога у њима има пуно стваралаштва“ (Ћирковић, 2003, стр. 139). Поље за естетику је безгранично с обзиром да „знање у борењима нема краја“ (Ћирковић, 2003, стр. 225).

### Закључак

Човек је биће лепоте подједнако колико и биће борбе. На примеру бокса размотрен је дуги процес његове промене која је допринела да лепота исплива из само наизглед пуког песничења. Естетика је интегративни део бокса и то на свим његовим нивоима. Техника, тактика и стратегија у себи носе естетске елементе који су великој већини боксера доступни. Међутим, на примерима шампиона који су преокренули даљи ток развоја бокса и увели нове елементе, јасно је да бокс поред ове примарне естетике оставља отворено поље за стваралаштво, поље за највише естетске домете једног спорта.

Поље за стварање новог има своје оквире, поставио их је Џон Даглас, маркиз од Квинсберија, али су их велемајстори боксерског стваралаштва попут Џона Л. Саливена, Џемса Џона Корбета, Роберта Фицсимонса, Мухамеда Алија и Мате Парлова пробали својим новим ударцима, новим кретњама и новим стиловима. Тиме су бокс уздигли до естетских висина којима се не назире крај – напротив, боксерско поље стваралаштва зове нове велемајсторе тог спорта који би га опет пробали и подарили нам нове естетске елементе никад до тада виђене.

Свеукупно, анализом естетике бокса можемо закључити да је естетика наишла у боксу на итекако плодно тле и да нас ренесанса естетике бокса тек ишчекује.

### Литература

- Илић, М. (1979). *Теорија и филозофија стваралаштва*. Ниш: Градина.
- Марјановић, В. (2006). *Kraljevi ringa*. Београд: Веокнјига, 2006.
- Ђирковић, З., и Јовановић, С. (1992). *Борења: бокс – карате*. Београд: Факултет физичке културе Универзитета у Београду.
- Копривица, В., и Јелушић, В. (1991). Неки аспекти стваралаштва тренера. *Годишњак*, 2, 31-34.
- Куколј, М. (2006). *Antropomotorika*. Београд: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.
- Миливоје, М., и Бокан, Б. (2005). *Општа теорија физичке културе*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Нешић, М., и Раденовић, С. (2016). *Život kroz sport*. Београд: Prosveta.
- Николић, А. (2014). *Теорија и филозофија стваралаштва у спорту – Социопсихолошки аспекти* (Мастер рад). Београд: Универзитета у Београду - Факултет спорта и физичког васпитања.
- Николић, А. (2016). Положај и улога наставника физичког васпитања као ствараоца у васпитном и образовном процесу детета. *Годишњак*, 21, 160-179.
- Perić, D. (2016). *Uvod u sportsku antropomotoriku*. Београд: DTA.
- Ћирковић, З. (2017). *Razgovor sa trenerom u borenjima*. Београд: SIA.
- Ћирковић, З. (2003). *Duh borenja*. Београд: SIA.

Ćirković, Z. (2006). *Teorija borenja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.  
Ђурић, М.Н. (1997). *Културна историја и рани филозофски списи*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.

## ЕСТЕТИКА У СКИЈАЊУ – БАЛЕТ НА СКИЈАМА

Роберт РОПРЕТ<sup>1</sup>, Дамир РАСТИЋ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

<sup>2</sup>Репрезентативац у нордијском скијању - биатлону

### Увод

Савремено скијање обухвата неколико скијашких спортова: Алпско скијање (енг. *Alpine skiing*); Скијашко трчање (енг. *Cross-country*); Скијашке скокове (енг. *Ski Jumping*); Сноуборд (енг. *Snowboard*) и Фристајл и Фрирајд (енг. *Freesstyle & Freeski*) у оквиру којег су Ски крос, Фриски, Грбе и Акробатски скокови (енг. *Ski Cross, Freeski, Moguls and Aerials*) ([www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)). Сви спортови су такмичарског карактера, док се као рекреативни вид најчешће примењују Алпско скијање, Скијашко трчање и Сноуборд. Бављење такмичарским или само рекреативним облицима скијања, никога не оставља равнодушним због лепоте специфичног природног окружења планине, снега, сунца, других скијаша, клизећи на скијама по тлу слободно, уз минимално улагање физичког напора и задовољство након успешно изведених покрета. Упркос непостојању јасно дефинисаног става шта је то лепо и естетско у спорту и скијању, већина се слаже да се у извођењу покрета на скијама може издвојити естетска компонента. Склад покрета, синхронизација, повезаност, динамика, ритам и сл. чине естетски доживљај у скијању. Осећај естетског је личан, субјективан и може бити различитог интензитета. Естетска компонента може бити доживљена како од самог скијаша, лично, тако и од стране посматрача. Поставља се питање, од чега зависи да ли ће повезивање заокрета на скијама, скокова, окрета, усклађеност ритма, брзина и целокупан склад ових елемената имати и естетску вредност?

Предмет рада је начин вредновања естетског у скијашким дисциплинама а циљ да се анализирајући начине вредновања укаже да се уметнички елементи, осим у Балету на скијама, у савременим дисциплинама скијања, не вреднују на начин како се то ради са уметничким садржајима, већ да субјективни осећај естетског проистиче из њихове техничке али не и уметничке садржине.

### Теоријска полазишта естетског у скијању

Естетика у скијању, за разлику од естетике у сликарству, вајарству и музици, подразумева естетику покрета, попут покрета у плесу, балету или неким од естетских спортова: уметничком клизању, ритмичкој гимнастици, скоковима у воду, трамболини. За разлику од уметности, спортске форме естетике подразумевају другачије вредновање тј. прописане су одређеним правилима (Reid, 1970; Best, 1974; Cordner, 1988; Edgar, 2013; Saraf, 1980; Toner & Montero, 2020). Осим спортских правила, извођење покрета у спорту подразумева дефинисан начин извођења - технику и њихову тежинску сложеност. За извођење ових елемената неопходне су моторичке способности и психолошке карактеристике. Из различитости садржаја у спорту, а пре свега из начина њиховог извођења проистиче питање естетике и њеног вредновања. У спорту, доживљај лепог проистиче из и



не може бити изван техничке успешности изведеног јер крајњи циљ у спорту је правилно извођење одређене технике покрета. Само правилно изведене форме кретања резултирају успешно изведеном техником, која мора бити ефикасна, рационална, сврсисходна, координисана у простору и времену, ритмички уз музику. Управо испуњеност ових услова и савршенство извођења изазива осећај лепоте изведеног.

Имајући ову „употребну“ вредност покрета и шта је циљ кретања/вежбе, поставља се питање уметничког, естетског и њиховог вредновања у скијању односно у којој мери ови спортови садрже естетски доживљај, стилизоване покрете, емоције, изражајност, естетски обликована кретања.

### **Анализа проблема - естетски спортови у скијању**

Данас, најпознатије дисциплине алпског скијања не садрже елементе који се вреднују у естетском смислу. Само техничко извођење покрета, њихова рационалност, ефикасност и усклађеност могу изазвати осећај лепоте и естетског, али се оно као такво не вреднује. Савремено скијање се руководи геслом “брже, више, јаче” (*citius, altius, fortius*), а вреднује се постигнуто време на стази, дужина скока. Ипак, у скијашком спорту, у оквиру Међународне скијашке федерације (енг. *Fédération internationale de ski - FIS*) постоји група спортова у којима се вреднује естетска компонента изведбе. Такозвано Акробатско скијање (енг. *Freestyle*) обухвата дисциплине: спуст преко грба (енг. *Moguls*), акробатски скокови (енг. *Aerials*) и халф-пајп (енг. *Half-Pipe*) у којима се, за одређене елементе, добијају оцене за естетску вредност извођења. Међутим, поставља се питање шта су „естетски“ садржаји тих дисциплина. Скокови, окрети, разне фигуре у којима се оцењује фаза одраза, лет, доскок и техничке тежине елемената, у којима је циљ сигурност, тачност, прецизност, представљају техничко „мајсторство“ које због своје савршености даје утисак лепог и естетског. Као што се види, ни један од наведених скијашких спортова не процењује естетски доживљај, стилизоване покрете, емоције, изражајност, једном речју, уметничку вредност технички изведених кретања.

Ипак, у једном периоду развоја, историја скијања бележи постојање скијашког спорта који је у основи имао за циљ испољавање вештине скијања са елементима естетике, односно кроз естетски обликована кретања – балет на скијама.

### **Балет на скијама**

Балет на скијама је такмичарска дисциплина састављена од комбинације елемената уметничког клизања и акробатских елемената партерне гимнастике, претворених у естетско-кореографски састав који се изводи на благој падини (Gama, 1982), са скијашком опремом (скије, штапови). Ова дисциплина захтева значајно техничко умеће такмичара (Слика 1).



Слика 1. Естетски обликована кретања у балету на скијама

Немац, Фриц Раул (*Fritz Reuel*) је давне 1929, у својој књизи „Нове могућности у скијању“ (енг. *New possibilities in Skiing*), описао, а потом и практично приказао прве елементе балета на скијама. Као такмичар у уметничком клизању, искористио је своје вештине и увео их у балет на скијама, а поједини елементи су касније добили име управо по њему (“Рауел заокрет”, “Ројал”). Све до 1960-тих година 20. века, балет није стекао већу популарност и масовност. Оснивањем “Школе егзотичног скијања” (енг. *School of Exotic Skiing*) Дага Пфајфера (енг. *Doug Pfeiffer*) почиње развој балета на скијама (Kalčić, 1980). Свој пун развој, балет на скијама је достигао 60-тих и 70-тих година XX века, у оквиру групе скијашких дисциплина названих “слободно скијање” (енг. *freestyle skiing*) или акробатско скијање (енг. *acroski*). Групу ових дисциплина су чиниле: балет (енг. *ballet*), акробатски скокови и спуст преко грба, од 1988, а потом и ски крос, халф-пајп, слопстајл (енг. *slopestyle*) и биг ер (енг. *big air*).

Прво такмичење у акробатском скијању, а тиме и у балету на скијама је одржано 1971. у Вотервил Вејлу (енг. *Waterville Valley*), где су сви такмичари морали наступити у све три дисциплине (балет, акробатски скокови и спуст преко грба). У наредном периоду, такмичења у дисциплинама акробатског скијања су раздвојене а такмичари су се уско специјализирали за поједине дисциплине.

У Европи, прво такмичење у акробатском скијању је одржано 1973. у *Bayrischzellu*, Немачка. У сезони 1974/75. основано је удружење “*European Freestyle association*” (ЕФСА) које је уредило програм такмичења и правила за девет такмичења Европа купа. Први наступ такмичара акробатског скијања на Светском првенству у скијању је био 1976. у Червињи (*Cervinia*) Италија. У релативно кратком периоду 80-тих година појавио се балет на скијама у паровима, попут такмичења парова у уметничком клизању. Ски балет, као приказни спорт, био је део програма Олимпијских игара 1988. у Калгарију (*Calgary*, Канада) и 1992. у Албертвилу (*Albertville*, Француска). На Играма 1994. у Лилехамеру (*Lillehammer*, Норвешка) није било балета на програму игара, а један од могућих разлога је политички, јер Норвежани, као колевка нордијског скијања (скокови, скијашко трчање), нису желели нову дисциплину скијања у којој нису могли да остваре доминацију. Без промоције на великим такмичењима, балет на скијама је полако губио на популарности и 2000. године Међународна скијашка федерација је скинула овај

спорт са листе спортова у оквиру ове организације. Од тада, такмичења у овом спорту званично не постоје.

Систем такмичења је обухватао, поред Олимпијских игара, Светска и континентална првенства, Светски куп, национална првенства. Правилима је било регулисано да скије могу бити краће од телесне висине највише до 33 цм, ојачане на предњем делу због већег оптерећења током окрета. Рубници су били специфично наоштрени (затупљени) на 45° због лакшег отклизавања. Скијашки штапови су били дужине до рамена такмичара. Падина је морала имати нагиб до 20°, дужину 150-200 и ширину 30-40 метара.

Списак техничких елемената балета на скијама (Kalčić, 1980):

- Скокови - деле на три врсте: усправни ("daffy", разношка), са окретом око вертикалне осе (хеликоптер, вијак) и око попречне осе (премети, салто напред и назад).
- Заокрети - вођени наизменично на унутрашњем и спољашњем рубнику (Фламинго; укрштени Фламинго);
- Заокрети - вођени на спољашњем рубнику (Фузијев, Рауелов, Рауелов са преступом заокрет);
- Заокрети - вођени на унутрашњем рубнику (Татра заокрет);
- Окрети - ротацијом тела (суножни за 360°; једноножни за 360°; Реулов за 360°; окрет на горњој скији за 360°; Укрштени окрет на доњој скији за 360°);
- Окрети - ослонцем на скијама (Шкарасти за 360°; укрштени за 360°);
- Фигуре - изведене на месту (Daffy стој; стој на врховима скија);
- Фигуре - изведене са изненадним одразом (скок преко врхова скија за 180°; скок преко врхова за 360°; укрштени скок преко врхова низ падину за 360°; укрштени скок преко врхова уз падину за 360°; укрштени скок Франко; укрштени скок у месту; Торнадо; комбинација фигура)

Балет у паровима је укључивао и следеће елементе: Руелов заокрет у пару; окрет за 360°; окрет за 360° у пару; комбинација фигура у пару.

Састав се изводио уз музику у трајању од 90 секунди. У сваком саставу морало се извести најмање 12 балетских елемената. У балетском саставу се оцењивала: виртуозност и кореографија од 0,1 до 2,5 бодова (25% бодова), тежина елемената од 0,1 до 2,5 бодова (25%) и техничка изведба фигура и целокупног програма од 0,1 до 5,0 бодова (50%). Максималан број бодова је био 10.

Виртуозност представља натпросечно добру контролу тела у покрету: израз личности, начин извођења, необично извођење ликова. Под кореографијом се оцењује: извођење фигура по такту музике; плесне елементе; састав програма. Тежина елемента представља техничку сложеност елемената, прелазак и повезивање елемената. Техничка изведба фигура обухвата: техничко извођење, искоришћење терена, поузданост. За пад, дотик тла рукама или другим делом тела бодови су се одбијали према посебној бодовној скали. Укупан број бодова/оцена, пет судија, добија се израчунавањем просечне, након одбијања највеће и најмање оцене.

На основу приказа технике, правила и начина оцењивања може се закључити да балет на скијама садржи основне карактеристике уметничког израза и да је са правом био сврстан у категорију естетских спортова.

## Закључак

Савремено алпско скијање обухвата класичне дисциплине у којима доминира егзактно процењивање успешности на основу времена постигнутог на стази (слалом, велеслалом, спуст) или дужина скока. Спортске дисциплине скијања у којима се, експертским оценама више судија, оцењује естетска компонента, су дисциплине Фристајл скијања. Критеријуми оцењивања се односе на техничку сложеност елемената. Једини спорт у којем се оцењивала естетска компонента је био Балет на скијама. Естетско-кореографски састав, изведен уз музику оцењивао се на основу кореографије, усклађености састава и музике; плесних елемената и техничке сложености. Нажалост, балет на скијама је након кратке популарности 70-тих и 80-тих година 20. века и приказа на Зимским олимпијским играма 1988. и 1992. нестао са програма такмичења. На основу прегледа историјског развоја скијашких спортова очигледно је да доминирају, да су актуелни и да се развијају спортови, у којима преовлађује атрактивност заснована на снази, брзини, координацији, а да естетске компоненте: естетски доживљај, стилизовани покрети, изражајност емоција, синхронизација, пластичност и таласастост, односно естетски обликована кретања, губе на актуелности и утапају се у сложене техничке елементе који захтевају висок ниво моторичких способности.

## Литература

- Best, D. (1974). The aesthetic in sport. *British Journal of Aesthetics*, 14, 197–213.
- Cordner, C. (1988). Differences between sport and art. *Journal of the Philosophy of Sport*, 15, 31–48.
- Edgar, A. (2013). Sport and art: an essay in the hermeneutics of sport. *Sport, Ethics and Philosophy*, 7(1), 1–171.
- Gama, K. (1982). *Sve o skijanju*. Zagreb: Mladost.
- Guček, A. (1998). *Po smučinah od pradavnine*. Ljubljana: Magnolija.
- Kalčič, B. (1980). *Akrobatsko smučanje*. Slovenija: Tehniška založba.
- Reid, L. (1970). Sport, the aesthetic and art. *British Journal of Educational Studies*, 18, 245–258
- Toner, J., & Montero, B. (2020). The value of aesthetic judgements in athletic performance. *The Journal of Somaesthetics*, 6(1), 112-126.

Документи доступни на интернету

- Saraf, M.Y. (1980). Aesthetics of Sport – Sport science and physical education – Vol II Encyclopedia Life Support Systems. *Moscow State Institute of Culture and Arts*, Russia (dostupno 2.5.2021 na [www.eolss.net](http://www.eolss.net))
- International ski federation (dostupno 2.5.2021 na [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com))

## ЕСТЕТСКЕ КОМПОНЕНТЕ САСТАВА У РИТМИЧКОЈ ГИМНАСТИЦИ КАО ФАКТОР ТАКМИЧАРСКЕ УСПЕШНОСТИ

Слободанка ДОБРИЈЕВИЋ, Лидија МОСКОВЉЕВИЋ, Игор РАНИСАВЉЕВ

Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија

### Увод

Ритмичка гимнастика припада артистичким спортским гранама, са јасно израженом естетском (уметничком) компонентом. Естетске форме кретања изражавају се у јединствено осмишљеној идеји тренера, коју гимнастичарка кроз такмичарски састав преноси публици (Московљевић & Добријевић, 2018), а одликује их изражајност, хармоничност, пластичност, динамичност и ритмичност кретања. Развој ритмичке гимнастике, као спортске гране, усмерава Правилник за ритмичку гимнастику Међународне гимнастичке федерације (FIG, 2017), али и сам правилник трпи промене и прилагођава се трендовима развоја спортске праксе.

Резултат који гимнастичарка остварује на такмичењу изражава се оценом, добијеном на основу процене квалитета извођења са аспекта четири компоненте састава. Ове компоненте сврстане су у две групе које се односе на тежинску вредност састава (Д) и оцену за извођење (Е). Тежинску вредност састава чине тежине телом и тежине реквизитом, које представљају вежбе или комбинације вежби, чијим извођењем такмичарка остварује одређен број бодова дефинисан судијским правилником (FIG, 2017). Оцена за извођење једним делом је одраз артистичке (уметничке) вредности састава, а другим делом представља оцену за техничко извођење. Ова оцена се добија проценом вредности грешака са становишта наведених компоненти састава и њиховим одговарајућим кажњавањем. Техничке грешке представљају свако одступање од идеалне форме и начина извођења техника телом и реквизитом, док се уметничка вредност састава, тј. грешке за артистичку вредност, процењују кроз четири компоненте, унутар којих су дефинисани посебни елементи које судија процењује и вреднује. Ове компоненте састава су јединство композиције, музика и покрет, изражајност тела и разноврсност (FIG, 2017).

Са становишта јединства композиције, такмичарски састав би требало да буде кореографска целина састављена од различитих елемента повезаних на логичан начин, са јасно израженом основном идејом композиције. Основна идеја састава треба да буде конципирана као прича у којој се јасно морају препознати увод, заплет и завршетак (Московљевић и Добријевић, 2020). Она је уско повезана са карактером изабране музике, а сви покрети телом и реквизитом морају у потпуности пратити ритам музике, динамику и музичке акценте (FIG, 2017). Избор музике треба да буде у складу са узрастом такмичарке, њеним техничким и нивоом изражајности, као и у складу са етичким нормама (FIG, 2017). Веома важну улогу у постизању успеха има разумевање музике и ниво музикалности саме гимнастичарке (Chiat i Ying, 2012; Moskovljević, 2013).



Целовитост покрета и кретања, као једно од основних својстава свих кретних структура у ритмичкој гимнастици (Московљевић и Добријевић, 2018), представља основу следеће артистичке компоненте – изражајности тела. Суштину изражајности тела, чини употреба таласа, као кретне структуре, па се судијским правилником њихова примена посебно захтева у такмичарским саставима. Компонента разноврсности се односи како на различите правце и путање, нивое и начине кретања гимнастичарке, тако и на избор елемената реквизитом, који се морају наћи у такмичарском саставу. То значи да гимнастичарка мора да прикаже већи број различитих техничких елемената реквизитом, који ће на маштовит и креативан начин бити повезани у складну целину.

У ритмичкој гимнастици, као спортској грани, у којој доминира техника и естетика извођења покрета (Московљевић и Добријевић, 2020), поменуте естетске компоненте важно су обележје њених кретних структура. Управо уметничка компонента састава, одређује припадност ритмичке гимнастике групи естетских спортских грана и даје јој снажно уметничко обележје.

Праћење и анализа врхунских такмичарских састава и резултата пружа корисне информације о трендовима развоја ритмичке гимнастике и њеним актуелним моделима на највишем такмичарском нивоу. Овакве информације могу послужити тренерима као смернице у тренажном раду, корисне за формирање развојних модела њихових такмичарки. Последњих деценија, праћење и анализе индивидуалних такмичарских састава углавном су се односиле на заступљеност, бодовне вредности и време трајања тежина телом (Agopyan, 2014; Hashimoto, Kida, & Nomura, 2018; Sierra-Palmeiro, Bobo-Arce, Pérez-Ferreirós, & Fernández-Villarino, 2019; Trifunov & Dobrijevic, 2013;) и тежина реквизитима (Добријевић, Московљевић, и Пуреновић, 2018). У групним саставима углавном анализирана техника реквизитима и карактеристичне кретне структуре за овај такмичарски програм, као што су колаборације и размене (Avila-Carvalho, Palomero, Levre, 2011; Avila-Carvalho, Klentrou, and Levre, 2012a, 2012b).

Досадашње анализе квалитета састава са аспекта извођења, узимале су у обзир само целокупну оцену овог сегмента (Ors, 2021), не разматрајући посебно уметничку од техничке вредности састава, па се на основу тога не може закључити колики је учинак сваке од ових компоненти у такмичарском резултату. С тим у вези, циљ овог истраживања је да се утврди утицај естетских (уметничких) компоненти састава на такмичарску успешност у ритмичкој гимнастици.

## **Метод**

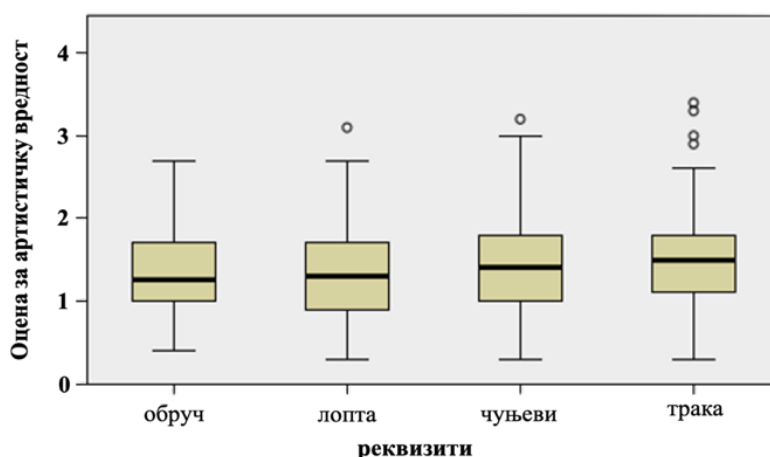
Узорак испитаника представљале су учеснице 37. Светског првенства у ритмичкој гимнастици, одржаног 2019. године у Бакуу (Азербејџан), тј. њихови званични резултати остварени на овом такмичењу. Укупно је разматрано 529 оцена, и то за саставе обручем (112), лоптом (112), чуњевима (153) и траком (152). У разматрање су узете оцене, односно одбици додељени за грешке артистике од стране најкомпетентнијих суткиња света, које су судиле на овом Светском првенству ([https://usagym.org/PDFs/Results/r\\_19worlds\\_complete.pdf](https://usagym.org/PDFs/Results/r_19worlds_complete.pdf)). У циљу утврђивања утицаја естетских компоненти састава на такмичарску успешност, такмичарке, тј. њихови резултати подељени су у групе, које су чиниле по осам такмичарки у зависности од оствареног пласмана. Како су првих осам такмичарки по сваком реквизиту, према званичним пропозицијама финалистичке такмичења, оне су представљале прву групу, а затим су према пласману, по осам такмичарки,

сврставане у остале групе. Формирано је 19 група за све реквизите укупно, као и за саставе чуњевима и траком, док је за саставе обручем и лоптом било по 14 група. Према пропозицијама за ово такмичење извођено је мање састава обручем и лоптом, па је због тога формиран и мањи број група за саставе са овим реквизитима.

**Статистичка анализа** података извршена је у програму SPSS 21 и Microfoft Excel 2015. Оцене артистике представљене су аритметичком средином (АС) и стандардном девијацијом (СД), укупно за све саставе, посебно за саставе са сваким реквизитом, као и по групама у односу на успешност на такмичењу. За тестирање разлика у оценама артистике између састава са различитим реквизитима и између дефинисаних група по такмичарској успешности, коришћен је Kruscal-Wallis-ов тест за независне узорке. Статистичка обрада података је подразумевала поређење свих група међусобно, али су због обимности у овом раду представљени само резултати поређења оцена групе првих осам такмичарки са осталим групама дефинисаним по успешности. На овај начин, група од осам најбољих такмичарки света, тј. њихови резултати у укупном пласману и по реквизитима, представљају узорни модел, према коме је извршена анализа успешности осталих такмичарки.

### Резултати са дискусијом

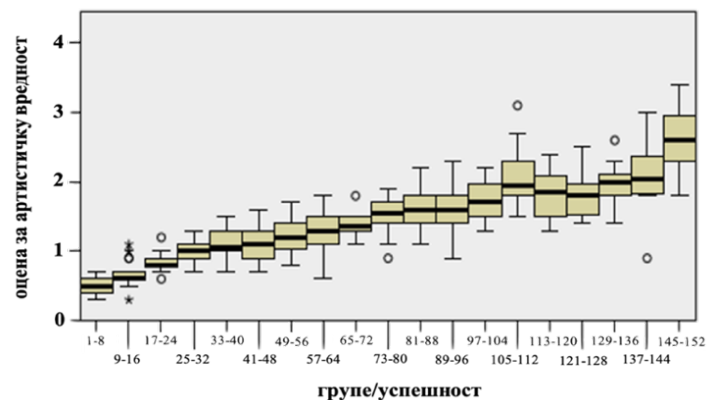
На Графикону 1 приказане су просечне вредности оцена за артистичку вредност састава са различитим типовима реквизита, а статистичка анализа је показала да се оне међусобно не разликују значајно ( $p=0,087$ ). Овакви резултати су у сагласности са резултатима скорашње студије (Ors, 2021), која је анализирала укупну оцену за извођење (артистичку и техничку вредност састава) за саставе са различитим реквизитима, код најуспешнијих такмичарки света на два светска првенства. Ово јасно указује на то да је ритмичка гимнастика спортска грана у којој се посебна пажња посвећује испољавању уметничких карактеристика кроз кретне структуре, без обзира на врсту реквизита која се користи у такмичарском програму.



Графикон 1. Оцене за артистичку вредност састава (по реквизитима)

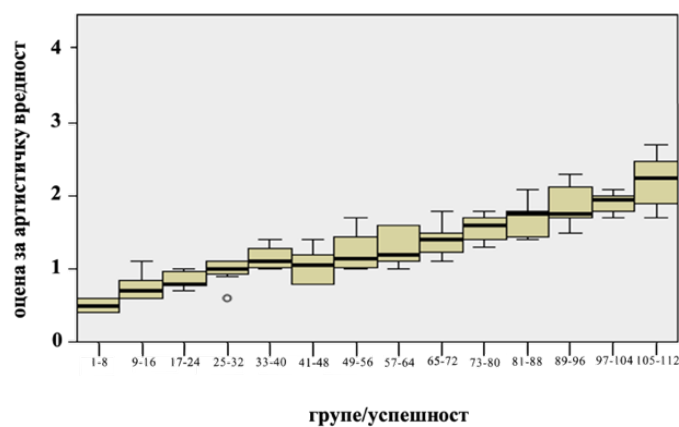
Екстремно високи одбици у односу на просек (кружићи на графикону) уочавају се скоро код свих састава. Поједине федерације, код којих је ритмичка гимнастика још увек на почетку развоја (немају дуг стаж у систему такмичења),

укључују се у систем такмичења, али приметно је да такмичарски састави њихових представница још увек не задовољавају високе стандарде у простору уметничке вредности, који се захтевају судијским правилником. Ове такмичарке често и у другим компонентама састава остварују слабе оцене и лош пласман ([https://usagym.org/PDFs/Results/r\\_19worlds\\_complete.pdf](https://usagym.org/PDFs/Results/r_19worlds_complete.pdf)). Појава екстремно високих одбитака у односу на просек уочава се највише код састава траком. Трака је специфичан реквизит, који својим димензијама (дужина 6 m) превазилази све остале и самим тим захтева специфичну технику и изузетно развијену способност руковања овим реквизитом, издржљивост у снази и друге моторичке способности. Наизглед мале грешке у руковању траком могу се, према судијском правилнику, манифестовати као велике грешке (на пример чвор на траци), које последично доводе до великих застоја или прекида у саставима, доносећи такмичарима, између осталог и велике одбитке из простора артистичке вредности састава.

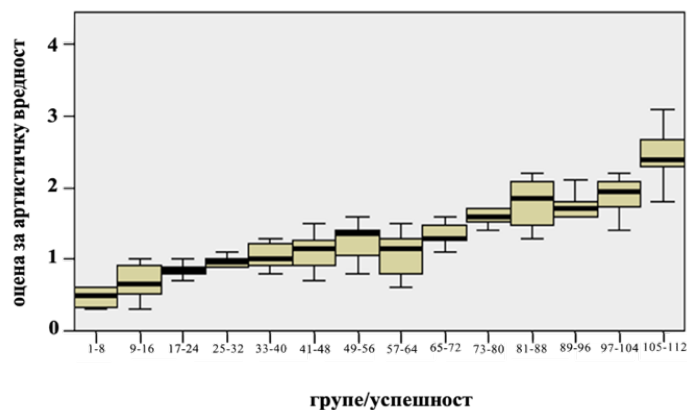


Графикон 2. Оцене за артистичку вредност састава по групама у односу на успешност

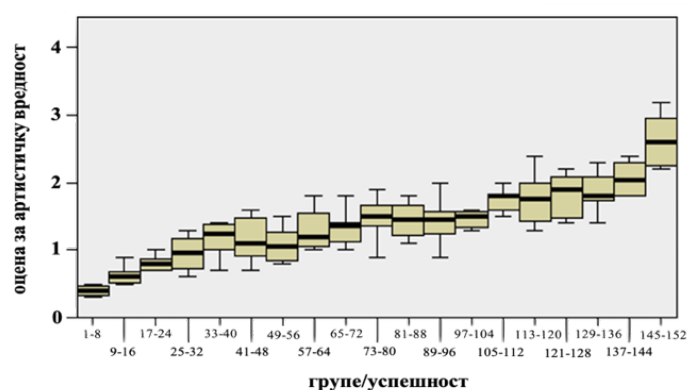
Када се посматрају оцене за артистичку вредност по групама, у односу на успешност на такмичењу (Графикон 2), јасно се види пораст оцене како се резултати такмичарки померају ка лошијим позицијама ( $p < 0,000$ ). Таква је ситуација и када се посматрају остварени резултати по реквизитима (Графикони 3).



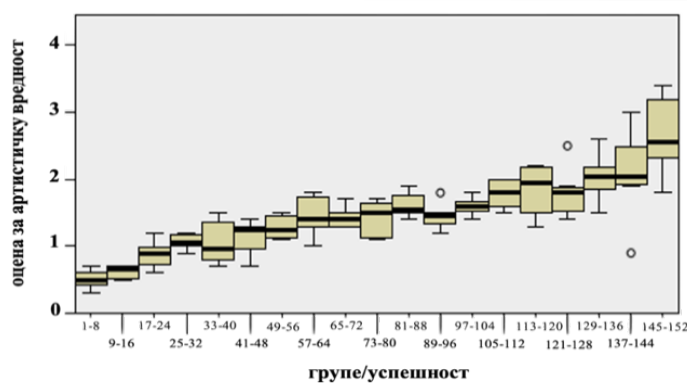
а



б



в



г

Графикон 3. Оцене за артистичку вредност по групама, у односу на успешност:  
а - обруч; б - лопта; в - чуњеви; г - трака

Поређење остварених резултата са резултатима првих осам такмичарки света, показује да се значајне разлике појављују после 40. места, док се посматрано по реквизитима оне јављају још касније (Табела 1). Вероватно је да други чиниоци више утичу на разлике у такмичарској успешности, код такмичарки које су у самом врху табеле. Међутим, у пракси се показало да се такмичарке са тако великом разликом у пласману, ипак видно разликују по уметничком изразу, што указује на то да узрок овакве појаве може бити недовољна осетљивост судијског правилника да такве разлике бројчано изрази. Ово се посебно односи

на компоненту изражајности, чији је удео у укупној оцени за уметничку вредност састава најмањи (Графикон 4).

Померање нивоа значајности разлика у оценама за артистичку вредност састава између више и мање успешних такмичарки, посматрано по реквизитима, делом може бити условљен релативно малим субзорцима (8 такмичарки). Конкретно, унутар ниже пласираних група могу се наћи и такмичарке вишег нивоа, које су због грешака или неуспешности у неким другим компонентама састава, пласманом сврстане у ту групу. Ово би се у некој наредној студији могло решити укључивањем у анализу оцена са најмање два велика такмичења. Такође, чести су случајеви да тренери свесно стављају акценат на развој неких других квалитета гимнастичарки, јер на тај начин тренутно постижу већи број бодова, па је њихова припадност одређеној групи заправо резултат веће успешности у неким другим компонентама састава (на примерна пример остварене тежине телом или реквизитом).



Графикон 4. Удео појединих компоненти у уметничкој вредности састава

Табела 1. Оцене за артистичку вредност састава према такмичарској успешности

	Сви реквизити	ОБРУЧ	ЛОПТА	ЧУЊЕВИ	ТРАКА
Пласман	АС ± СД	АС ± СД	АС ± СД	АС ± СД	АС ± СД
1-8	<b>0,47 ± 0,11</b>	<b>0,50 ± 0,09</b>	<b>0,48 ± 0,13</b>	<b>0,40 ± 0,08</b>	<b>0,51 ± 0,12</b>
9-16	0,67 ± 0,17	0,74 ± 0,09	0,68 ± 0,24	0,63 ± 0,13	0,63 ± 0,09
17-24	0,84 ± 0,12	0,85 ± 0,11	0,85 ± 0,09	0,80 ± 0,11	0,88 ± 0,18
25-32	0,99 ± 0,16	0,98 ± 0,17	0,96 ± 0,07	0,95 ± 0,24	1,06 ± 0,11
33-40	1,10 ± 0,22	1,15 ± 0,14	1,04 ± 0,18	1,16 ± 0,24	1,04 ± 0,30
41-48	<b>1,12 ± 0,25**</b>	1,04 ± 0,23	1,11 ± 0,25	1,16 ± 0,31	1,15 ± 0,24
49-56	<b>1,23 ± 0,23***</b>	1,24 ± 0,25	1,26 ± 0,26	1,09 ± 0,24	1,28 ± 0,16
57-64	<b>1,28 ± 0,29***</b>	1,30 ± 0,26	1,10 ± 0,31	1,30 ± 0,28	1,44 ± 0,27
65-72	<b>1,38 ± 0,19***</b>	1,40 ± 0,22	<b>1,35 ± 0,15*</b>	1,33 ± 0,24	1,43 ± 0,14
73-80	<b>1,52 ± 0,22***</b>	<b>1,56 ± 0,18***</b>	<b>1,60 ± 0,11***</b>	<b>1,49 ± 0,29*</b>	1,41 ± 0,25
81-88	<b>1,64 ± 0,27***</b>	<b>1,70 ± 0,23***</b>	<b>1,80 ± 0,32***</b>	1,45 ± 0,14	<b>1,60 ± 0,17**</b>
89-96	<b>1,61 ± 0,30***</b>	<b>1,85 ± 0,27***</b>	<b>1,70 ± 0,23***</b>	1,44 ± 0,32	1,45 ± 0,18
97-104	<b>1,72 ± 0,25***</b>	<b>1,91 ± 0,14***</b>	<b>1,87 ± 0,27***</b>	<b>1,46 ± 0,12*</b>	<b>1,60 ± 0,12**</b>



105-112	$2,04 \pm 0,40^{***}$	$2,20 \pm 0,34^{***}$	$2,45 \pm 0,38^{***}$	$1,74 \pm 0,16^{***}$	$1,79 \pm 0,20^{***}$
113-120	$1,80 \pm 0,35^{***}$	/	/	$1,76 \pm 0,37^{***}$	$1,84 \pm 0,35^{***}$
121-128	$1,81 \pm 0,31^{***}$	/	/	$1,83 \pm 0,30^{***}$	$1,79 \pm 0,34^{***}$
129-136	$1,95 \pm 0,30^{***}$	/	/	$1,86 \pm 0,27^{***}$	$2,04 \pm 0,32^{***}$
137-144	$2,08 \pm 0,45^{***}$	/	/	$2,06 \pm 0,25^{***}$	$2,10 \pm 0,60^{***}$
145-152	$2,68 \pm 0,44^{***}$	/	/	$2,63 \pm 0,36^{***}$	$2,65 \pm 0,53^{***}$

Легенда: АС – аритметичка средина; СД – стандардна девијација; \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ ;

Статистичком анализом је обухваћено поређење свих група међусобно. Резултати поређења сваке наредне групе (после 1-8. места) са групама ниже успешности, указују на то да се после 70. места, када се посматрају сви састави заједно, после 50. места, посматрано по реквизитима, такмичарке не разликују значајно по оцени за артистичку вредност састава. Оваква ситуација, с једне стране, указује на то да би најниже пласиране такмичарке за побољшање својих такмичарских квалитета требало да унапреде и друге чиниоце успешности, као што су извођење и тежине телом и реквизитом. С друге стране, рад на унапређењу уметничке компоненте састава и остваривање видног напретка у односу на просечну оцену припадајуће групе, свакако би могао допринети већој такмичарској успешности.

Уметничко обележје свих кретних структура је изузетно важна карактеристика ритмичке гимнастике, па је за постизање врхунских спортских резултата неопходно правовремено развијати уметничке способности такмичарки. На то указују и други аутори, истичући да већ у периоду од 7 до 8 година треба почети са систематским утицајем на развој ових способности, коришћењем одређених ритмичких и плесних вежби, игара и импровизација (Gantcheva et al., 2021).

## Закључци

Састави са различитим реквизитима у ритмичкој гимнастици се међусобно не разликују по оцени за артистичку вредност састава. То указује да се уметничке карактеристике, у овој спортској грани, испољавају кроз све кретне структуре, без обзира на врсту реквизита која се користи. Ипак, разлике у оцени за артистичку вредност, које се јављају између различито ранжираних такмичарки, истичу значајност улоге естетских компоненти састава на такмичарску успешност. Овај податак говори о потреби да се у тренажном процесу, кроз различите садржаје развијају и унапређују уметничке вредности у ритмичкој гимнастици, како би се постигли врхунски спортски резултати.

Ова студија пружа корисне информације тренерима о утицају естетских компоненти састава на такмичарску успешност, указујући на значај развијања уметничких способности гимнастичарки кроз тренинг ритмичке гимнастике као и примену садржаја других естетских спортских грана (плес) или уметности (балет). Поред тога, рад пружа прегледан модел за праћење нивоа развоја уметничких способности такмичарки, упоређивањем оцене коју такмичарка оствари, са оценом унутар модела најбољих такмичарки света и то на више нивоа. Постојање великог броја група у узорном моделу позитивно може утицати на мотивисаност вежбача и тренера у раду, јер се и мали напредак може сматрати значајним, уколико је потврђен резултатом који је представљен на вишем нивоу

датог модела. Резултате ове студије треба посматрати као један део сложеног модела свих такмичарских капацитета, који ће даљим развојем покушати да пружи нове информације и моделе, за остале компоненте које су чиниоци такмичарске успешности у ритмичкој гимнастици.

## Литература

- Agopyan, A. (2014). Analysis of the body movement difficulties of individual elite rhythmic gymnastics at London 2012 Olympic games finals. *J. Sci. Res.* 19, 1554–1565.
- Ávila-Carvalho, L., Palomero, M., and Levre, E. (2011). Estudio del valor artístico de los ejercicios de conjunto de Gimnasia Rítmica de la Copa del Mundo de Portimao 2017 y 2008. *Apunts Educ. Física y Deporte* 103, 68–75.
- Ávila-Carvalho, L., Klentrou, P., and Levre, E. (2012a). Handling, throws, catches and collaborations in elite group rhythmic gymnastics. *Sci. Gymnastics J.* 4, 37–47.
- Ávila-Carvalho, L., Klentrou, P., Palomero, M., and Levre, E. (2012b). Analysis of the technical content of elite rhythmic gymnastics group routines. *Open Sports Sci. J.* 5, 146–153
- Chiat, L. F., & Ying, L. F. (2012). Importance of music learning and musicality in rhythmic gymnastics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 3202–3208.
- Добријевић, С., Московљевић, Л., и Пуреновић (2018). Структура тежина реквизитима у саставима елитних такмичарки у ритмичкој гимнастици. Међународна научна конференција „Ефекти примене физичке активности на антрополошки статус деце, омладине и одраслих“, Зборник сажетака, 58-59, Београд, ФСФВ.
- Fédération Internationale de Gymnastique – FIG (2017). *Code of points 2017-2020, Rhythmic gymnastics*. Available at <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/rg>
- Hashimoto, M., Kida, N., & Nomura, T. (2018). International Comparison of Women’s Rhythmic Gymnastics from the Perspective of Performance Time of “Body Difficulty”. *Advances in Physical Education*, 8(01), 71.
- Gantcheva, G., Borysova, Y., & Kovalenko, N. (2021). Evaluation and development of artistic abilities of 7-8-year-old rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 13(1), 59-147.
- Московљевић, Л. (2013). Фактори успешности усвајања програмских садржаја ритмичке гимнастике код особа различитог (докторска дисертација). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Московљевић, Л. и Добријевић, С. (2020). Стваралаштво и креативност у ритмичкој гимнастици. Међународна научна конференција “Комплексност феномена даровитости и креативности” – 25. Округли сто о даровитима. Тематски Зборник радова, 25, (303-308). Висока школа струковних студија за васпитаче, Вршац.
- Moskovljević, L. i Dobrijević, S. (2018). *Teorija i metodika ritmičke gimnastike*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu.
- ÖRS B. S. (2021). A Different Perspective for Coaching and Training Education According to Score Changes During Rhythmic Gymnastics European Championships. *International Education Studies*; Vol. 14, No. 5; 2021
- Sierra-Palmeiro, E., Bobo-Arce, M., Pérez-Ferreirós, A., & Fernández-Villarino, M. A. (2019). Longitudinal study of individual exercises in elite rhythmic gymnastics. *Frontiers in psychology*, 10, 1496.
- Trifunov, T., & Dobrijevic, S. (2013). The structure of difficulties in the routines of the best world and serbian rhythmic gymnastics. *Fizicka Kultura* 67, 120–129.
- [https://usagym.org/PDFs/Results/r\\_19worlds\\_complete.pdf](https://usagym.org/PDFs/Results/r_19worlds_complete.pdf)

## УМЕТНИЧКА ИГРА КАО ОБЛАСТ КУЛТУРЕ

Смиљана СТОКИЋ, Ива ИГЊАТОВИЋ

Удружење балетских уметника Србије

### Увод

Игра или плес означавају уметничку област или друштвену активност која као средство изражаја има покрет који се најчешће изводи уз музику. Оба термина су у употреби, игра као шири, а плес као ужи појам. Предмет је шире расправе који је адекватнији и исправнији.

Када се игру или плес посматрају као уметност, класично виђење подразумева да је уметничко дело представа која се изводи на сцени уз присуство публике. Представа може бити различитих плесних стилова, а извођачи могу користити различите плесне технике. Припрема и реализација представе је комплексан процес који препознаје три аспекта, и то: стваралаштво, интерпретацију и продукцију. Игра или плес су шири појам од сценске уметности, па тако они могу бити друштвени, традиционални, спортски, урбани, комерцијални, рекреативни и други. У оквиру саме уметности савремени приступи руше концепт сцене и публике у класичном смислу уводећи гледаоца као учесника представе и проширујући идеју где све она може бити изведена.

Уметничка игра (класичан балет, народна игра, савремена игра) као област културне делатности се први пут званично терминолошки уводи као појам у Закону о култури 2016. године на иницијативу Удружења балетских уметника Србије. Овим се даје оквир за препознавање свих аспеката уметничке делатности, као што су професионални кадар, тржиште, послодавци, професионални стандарди, законски модели уређења делатности, еснафско организовање и други. Увођење уметничке игре даје основ да се делатност детерминише у формалном смислу кроз законе и стратешке моделе развоја, а самим тим системски унапреди у пракси.

Може се рећи да је уметничка игра делатност која се у професионалном смислу у Србији развија од двадесетих године 20. века, институционално и практично преплићући се кроз аспекте класичног балета, народне и савремене игре. У данашње време уметничка игра као делатност је препозната кроз уметнике, институције и репертоар. Формална надлежност припада ресору Министарства културе и информисања Републике Србије. Иако бележи напредак као резултат напора еснафа да унапреди системске моделе делатности, због својих специфичности и посебних околности развоја, не достиже све формалне стандарде једне делатности.

### Уметничка игра као појам

Пре измена и допуна Закона о култури 2016. године плесно стваралаштво није било препознато у законској регулативи као засебна уметничка делатност и област рада уметника, већ је подразумевана у ширим појмовима као што су сценско-музичка делатност, позориште и извођачеке уметности (под термином „балет и

плес“). Такође, термин плес је у широј употреби већ био препознат кроз спорт и рекреацију, док је балет колоквијално био резервисан за сценско извођење игре. Треба нагласити да је притом у теоријском и практичном смислу (класичан) балет само један вид сценског плеса. Ово је онемогућило да се једнозначним термином уоквири делатност рада уметника професионалаца који играју кореографије на сцени пред публиком и од тога зарађују за живот.

Да ли је исправније за уметност покрета користити израз плес или игра дискусија је која се води деценијама у назад. Аргумент једне стране је да је плес једнозначан термин, како на српском језику, тако и у преводу на стране језике (енглеске *dance*, француски *la danse*), док друга страна сматра да је он већ резервисан за спортски плес и да је чешће коришћен у хрватском језику. Игра као шири појам од плеса (јер можемо играти и шах или фудбал, а игра може бити дечија или тактичка) тражи одредницу како би се знало о којој игри је реч. Само једном, у Новом Саду 1998, одржан је скуп који је за циљ имао стандардизацију језика уметничке игре и њене терминологије, на коме су изведени закључци и смернице којима се и данас водимо. Уз тада активне критичаре игре, скупу су присуствовали и филолози са факултета у Београду и Новом Саду.

Појам уметничке игре кроз Закон о култури, иако недовољно адекватан за буквални превод на страни језик, у формалном смислу у потпуности детерминише плес, као сценску и извођачку делатност.

### **Аспекти уметничке игре – класичан балет, народна игра и савремена игра**

Класичан балет, народна игра и савремена игра може се посматрати као различите категорије у смислу плесног стила, историјске епохе, формалног образовања, плесне технике и процеса рада или репертоара.

Класичан балет, поред очувања европског културног наслеђа, сценског плесног стваралаштва кроз одржавање репертоара кореографа и композитора ранијих историјских епоха, представља најразвијенији плесни систем у смислу лексике поза и корака, технике извођења и тренажног процеса, те се са разлогом сматра едукативном основом у развоју сваког играча. Веома често класична балетска техника, издвојена из класичног репертоара и костима, може бити средство плесног израза и у кореографијама савременог приступа, па ту долази до преклапања са савременом игром у смислу стваралачког приступа.

За сценску народну игру је карактеристична мисија очувања културног наслеђа (игра, песма, ношња, обичаји и слично) народа, који живе на подручју наше земље, па њој претходи истраживачки процес, док се касније карактеристична лексика и кореографија преноси изворно, или се кореографски креативно разрађује за сценску презентацију. Народна игра је као сценска форма у одређеној мери прихватила балетске елементе, а елементи народне игре се препознају у домаћем балетском репертоару 20. века, али и остварењима савремених плесних изражаја. Овај аспект игре има потребу међуресорне сарадње са сектором који се бави заштитом нематеријалног културног наслеђа.

За разлику од класичног балета и народне игре, који имају донекле затворен лексички скуп корака и репертоара, као и унапред дефинисан естетски изглед играча, савремену игру карактерише уметничка слобода приступа кореографији и плесном изражају. Иако постоје разоврсне савремене плесне технике и стилови, оне нису широко прихваћене као класичан балет у смислу базичне основе у развоју играчке технике током образовања. Због своје отворености у приступу,

кореографији савремене игре као сценска форма, може користити широк спектар плесних техника и сценских изражаја. Репертоар савремене игре веома често излази из оквира редовног позоришног репертоара, и везује се за појединачне самосталне пројекте и ванинституционалну плесну сцену.

### Историјат и развој уметничке игре у Србији

*Класичан балет.* Балет као професија у Србији стасава са формирањем Оперe при Народном позоришту у Београду, 1920. године. С почетка су играчи суделовали у извођењу деоница оперских остварења, да би већ 1923. била изведена прва самостална балетска премијера, одломци из балета „Шчелкунчик“, „Шехерезада“ и „Силфиде“. Значајну улогу за оснивање Балета Народног позоришта имају руски уметници – емигранти, који након избијања Октобарске револуције прибежиште налазе у нашој земљи. Млади београдски балет изводи дела класичног балетског наслеђа, али и актуелни, савремени, репертоар тог времена. Од великог значаја је напоменути да руски уметници (Фроман, Кирсанова, Жуковски) раде и на стилизовању народне игре - нашег фолклора транспонујући га у уметничку игру и залажу се за формирање националног југословенског балета, чија се лексика заснива на народним играма на музику домаћих композитора („Охридска легенда“, „Лицитарско срце“, „Симфонијско коло“ и други). Такође, велики број фолклорних играча прелази у Балет Народног позоришта, што ће се исто десити и при оснивању Балета Српског народног позоришта у Новом Саду 1950, након аудиције, коју је положило велики број играча фолклорне групе уметничког ансамбла Централног дома Југословенске народне армије у Београду. Шеф, кореограф и педагог балетског ансамбла Српског народног позоришта била је Русиња Марина Олењина. Њихова прва балетска представа „Шехерезада“ изведена је 1950. Данас, век касније професионални играчи класичног балета запошљавају се у ове две театарске куће, које на својим репертоарима негују класичан балет, али и савремену игру, док су национални балети, изузев „Охридске легенде“, ретка појава. Играче запошљава и Позориште на Теразијама (првобитан назив Хумористичко позориште, почело са радом 1949), чија је примарна форма представа мјузикл. Основано као музичко-комедиографско позориште имало је потребу за играчким кадром, чије се учешће први пут наводи у програму оперете „Вашар девојака“ из 1952. године.

*Народна игра.* Уз постојање бројних аматерских друштава и само традиционално наслеђе, народна игра као професија стасава оснивањем професионалног Државног ансамбл народних игара и песама НР Србије „Коло“ 1948, који исте године одржава свој први концерт. Ансамблом је руководила Олга Сковран, професорка гимнастике, која се сматра зачетником сценско-уметничке обраде народних игара на нашим просторима. У Стручном савету „Кола“ били су Бранко Марковић и Мага Магазиновић – играчи и кореографи богатих искустава и каријера који су утицали на транспоноване фолклора у уметност уводећи сценске елементе: расвета, шминка, естетски изглед играча, задате позиције тела, присутност сценског осмеха, начела добро знана класичној балетској игри, која до тада нису примењивана у фолклорном извођењу. За подизање народне игре на виши уметнички ниво, „Коло“ је током својих седам деценија постојања често ангажовало еминентне уметнике из света балета, а „Комитску игру“ у кореографији балерине Мире Сањине, овај ансамбл и данас изводи. Ансамбл народних игара и песама Косова и Метохије „Венац“ основан је 1964. (до 1993. деловао је у Приштини, под именом „Шота“) као покрајински професионални ансамбл са циљем да очува и развија народни фолклор. Тренутно седиште је у Грачаници.



*Савремена игра.* С почетка 20. века у Србију савремену игру (пластику, модеран балет) из света доносе Мага Магазиновић и Смиљана Мандукић, обе школоване на Западу. Уз сопствене наступе, оснивају школе и трупе које су имале бројне запажене концерте. Магазиновић је са својим ученицима имала наступе и гостовања побирајући позитивне критике, укључујући и завршни јубиларни концерт њене школе одигран на сцени Народног позоришта у Београду 1935. године. Потом је од 1936. водила студентску фолклорну групу, која је имала бројна светска гостовања, а изнедрила будуће играче Балета Народног позоришта. Мандукић је осим школа које је водила, имала најдуготрајнију и најплоднију трупу „Београдски савремени балет Смиљане Мандукић“ (основану при „Атељеу 212“), која је постојала од 1960. до 1990. године. Из ове, развиле су се потоње трупе од којих неке и данас делују као део независне плесне сцене. Док говоримо о савременој плесној сцени с краја прошлог и почетка овог века, неизоставна су имена играча Соње Вукићевић и Александра Израиловског. Обоје солисти Народног позоришта, који су своје каријере класичног балетског опредељења заменили кореографским и извођачким умећем савремене игре. У кратком периоду почетком две хиљадитих позориште КПГТ, ангажује играче и отвара простор новим савременим кореографима. У Новом Саду у периоду од 2002 до 2016. деловао је Форум за нови плес који је играчима Српског народног позоришта и независне плесне сцене, омогућавао простор за истраживања и рад на савременом плесном стваралаштву, док данас у Београду савремене играче ангажује Битеф театар (Битеф денс компани). Савремена игра данас се често приказује кроз независне плесне продукције.

*Едукације играча у Србији.* Прву школу за игру у Београду, „Школу за ритмику и пластику“ - што је оновремени израз за савремену игру, водила је Мага Магазиновић од 1910. до 1935. године. Државна Глумачко-балетска школа (при Народног позоришту у Београду) радила је у периоду од 1921 до 1927, а основана је сарадњом управе позоришта и уметничког Одељења Министарства просвете. Водиле су је Клаудија Исаченко и Јелена Пољакова, а затворена је због недостатка материјалних средстава без обзира на успехе и резулте. „Школа за ритмику и пластику Смиљане Мандукић“ почела је са радом 1931. по одобрењу Министарства просвете. Битно је напоменути да је Смиљана Мандукић била и уметнички руководилац „Градског балетског течаја“ (четворогодишње школе основане 1949), који је имао три смера: класична игра, ритмика и пластика, а чији ученици нису стицали државне дипломе, иако се Мандукић свесрдно залагала за институционализацију савремене игре. Између два рата је и у Новом Саду осим гостовања страних и домаћих уметника (Балет Народног позоришта из Београда, концерти школа Маге Магазиновић, Милете Јовановића и Смиљане Мандукић) било приватних студија модерне игре (под вођством Милене Поповић-Чутковић) - училе су се уметничка гимнастика, ритмика и еуритмика; аматерских друштава, као и покушаја извођења класичних балетских програма. Државна балетска школа у Београду („Лујо Давичо“, од 1960) отворена је 1947, као и Позоришна школа – балетски одсек („Балетска школа“, од 1979) у Новом Саду. Обе су испрва трајале шест, да би убрзо прешле на осмогодишњи систем рада. Балетска школа у Панчеву („Димитрије Парлић“, од 2001) започиње са радом 1979, као основна балетска школа под окриљем музичке школе, самостално делује од 1995. године, а проширује се на средње образовање 2007/08. Одсек Народна игра у школи „Лујо Давичо“ уводи се на иницијативу Ансамбла „Коло“ 1988, а у Новом Саду 2004, док у Панчеву постоји у оквиру основне балетске школе. Одсек Савремена игра

формиран је 2003. и у Београду и у Новом Саду. Све три државне школе имају своја издвојена одељења у градовима Србије (Бор, Зрењанин и Чачак), док је одељење из Суботице прерасло у Основну балетску школу „Раичевић“.

*Покушаји да уметничка игра добије високо-образовне институције.* Академија за позоришну уметност (данас Факултет драмских уметности) основана је 1948. по угледу на совјетске уметничке школе и имала је три одсека: Групу за глуму, Групу за режију и Групу за балет. До данас, ово је једини званични државни програм високог образовања у области уметничке игре, који нажалост није заживео. Током деведесетих година прошлог века у Новом Саду при Факултету спорта и физичког васпитања, а у сарадњи са Академијом уметности постојао је неакредитован Смер за модерну-џез игру, док је на приватној академији уметности Браћа Карић у Београду кратко деловао такође неакредитован балетски одсек. Данас у Београду, у оквиру приватног Факултета за инжењерски менаџмент постоји академски студијски програм Института за уметничку игру.

### **Уметничка игра као делатност рада данас**

*Професионални кадар и тржиште рада.* Професионална квалификација играча, као једина стручна квалификација у области уметничке игре, се данас стиче у државним средњим балетским школама (Београд, Нови Сад, Панчево) на смеровима за класичан балет, народну игру и савремену игру. Образовање играча класичног балета обухвата основно и средње стручно образовање у трајању од 8 година, док су остала два смера у оквиру средњег стручног образовања трају 4 године. Стручне квалификације на вишем нивоу образовања од средње школе у Србији не постоје.

Установе културе које имају сталне професионалне ансамбле (који запошљавају играче по уговору о раду на неодређено време) су Народно позориште у Београду, Позориште на Теразијама, Ансамбл народних игара и песама Србије „Коло“ који се налазе у Београду, затим у Новом Саду Српско народно позориште и Ансамбл народних игара и песама КиМ „Венац“ у Грачаници. Битеф театар у Београду нема сталан ансамбл, али ангажује играче по пројектима. Позоришта која имају класичне балетске ансамбле (Народно позориште и Српско народно позориште), као основни критеријум ангажовања истичу завршену балетску школу одговарајућег смера (иако неретко мушки играчи због дефицита не испуњавају тај критеријум), док остали ансамбли ангажују и играче који су вештину стекли кроз аматеризам, неформално образовање или спортски плес. У Србији по подацима Министарства културе и информисања РС у 2021. години у професионалним играчким ансамблима систематизовано је 163 радна места балетских играча, 70 играча народне игре и ниједно место играча савремене игре. Ове установе ангажују професионалне играче и ван броја званично предвиђених правилницима о систематизацији места, тако да је укупан број професионалних играча при установама око 340. С обзиром да међу играчима народне игре постоји велики проценат оних који немају формално образовање, а квалификовани играчи савремене игре немају где да буду у радном односу јасно је да делатност није системски и одрживо решена.

Посебан сегмент тржишта рада представља самостална делатност у области уметничке игре у оквиру које свршени ученици балетских школа, али и они који су се неформално образовали, имају признат уметнички статус кореографа, играча, педагога и репетитора од стране Удружења балетских уметника Србије

репрезентативног удружења у култури, а по овлашћењу Министарства културе и информисања. Овим уметницима, као подстицај уметничком стваралаштву, локална самоуправа плаћа минималне доприносе за саоцијално осигурање, док су они ангажовани углавном у оквиру самосталних пројеката и активности, најчешће у области савремене игре и едукативне активности у аматеризму. Овај статус прате многи системски проблеми због неусклађене законске регулативе у јединствен и целовит модел, те се ова категорија уметника често сматра економски и социјално угроженим. У евиденцији удружење је тренутно 65 самосталних уметника у подручју уметничке игре.

Иако на тржишту рада постоје послови кореографа, педагога и репетитора различитих профила уметничке игре ниједна образовна установа не даје званично те квалификације. Ово је један од главних примера системске нецеловитости делатности, јер ови послови постоје на тржишту рада али не постоји формално образовање за њих. Посебно је важно истаћи непостојање званичних образованих програма за наставни кадар балетских школа, односно педагога који раде са будућим професионалцима, играчима у професионалним ансамблима, али и аматерима. Из тога проистиче да њихово стручно знање није стандардизовано ни у теоријском ни у практичном смислу, а засновано је на учењу од старијих колега, личном искуству и скромној литератури на српском језику.

Уметничка игра као професионална делатност је територијално централизована у највећим културним центрима Београду и Новом Саду (изузев „Венца“ из Грачанице), најчешће у оквиру програма установа културе чији су оснивачи и финансијери република, покрајна или локална самоуправа. Своју сталну сцену имају позоришта, и то Народно позориште у Београду, Српско народно позориште, Позориште на Теразијама и Битеф театар. Док два републичка ансамбла народних игара гостују на сценама културних центара у оквиру којих раде. Независни пројекти у области уметничке игре се најчешће финансирају путем јавних конкурса разних нивоа државне управе, који иако као циљ често истичу децентрализацију културе у пракси то не остварују. Грађани Србије ван Београда и Новог Сада могу гледати плесне представе само уколико нека представа има гостовање на некој сцени у њиховом месту.

Аматеризам у области уметничке игре, посебно на пољу народне игре, али и едукативних програма у области балета и савремене игре за младе, је широко распрострањен по целој територији наше земље. Посебно се истиче, нерегуларност статуса професионалаца у аматеризму. Неретко стручни кадар који ради са аматерима долази из аматеризма, а не као стручно школован кадар. Модерни плесови (цез балет, урабани плесови и сл.) веома заступљени у аматеризму егзистирају у зони преклапања уметничке игре и спортског плеса (кадровски и програмски).

### **Социјални статус играча и смена генерација**

Један од највећих системских проблема играчке професије је законска регулатива која диктира модел смене генерација у установама које их запошљавају. Закон о пензијском и инвалидском осигурању признаје бенефицирани радни стаж играчима класичног балета и народне игре. Балетским играчима се за годину дана стажа признаје додатних 6 месеци и старосна граница за право на пензију од минимално 50 година, док је у народној игри признато доданих 3 месеца и граница од 55 година живота. Играчи савремене игре немају признат бенефицирани стаж.

Опште познато је да играчима са годинама живота опада радна способност. Играчи почињу са професионалним ангажовањем често и пре 18. године, док се током четрдесетих у зависности од личних предиспозиција и мотивације, као и захтева послодаваца, њихова играчка каријера завршава. У професионалним ансамблима због одсуства законске регулативе млади не могу да буду у сталном радном односу, већ су ангажовани хонорарно, док се старији играчи који више не обављају пун обим посла заузимају радна места. Млади играчи каријеру стартују без признатог бенефицираног стажа што касније угрожава њихово право на остваривање пензије. Старији играчи ретко бирају да остваре право на пензију (са 50, односно 55 године живота) због неповољног економског статуса пензионера и чекају да их по сили закона послодавац пензионише са 65 година.

Проблем смена генерација прави потпуни колапс у организацији рада, реализацији репертоара, али и социјалном статусу професионалаца. Закон о култури од недавно предвиђа клаузолу да послодавци могу ослободити радно место играча уколико је запослени испунио право на пензију (са сниженом старосном границом због бенефицираног стажа), али остаје да видимо како ће се она у пракси примењивати.

### Закључак

Уметничка игра као формални термин, али и суштински детерминисана уметничка делатност у многим аспектима остаје стратешки неосмишљена и нереализована, па самим тим недефинисана до краја према међуресорним темама културе, просвете и спорта у области плеса. Уметничкој игри као делатности у култури недостаје стратегија развоја донета од стране ресорног министарства задуженог за културу и представника професије. Њеним издвајањем у Закону о култури створени су формални предуслови да се област третира системски. Законске регулативе треба ускладити како би се дефинисали модели који функционишу на тржишту рада, а уз то обезбеђују неометан уметнички процес и задовољавајући статус уметника. Посебно истичемо, да је неопходна дугорочна сарадња ресора културе и образовања како би се обезбедили недостајући образовни програми за постојеће квалификације у уметничкој игри, као и стручна академска звања. Такође, иако постоје преклапања тема, уметничка игра и спортски плес, као и делатност заштите културног наслеђа немају заједничку платформу сарадње ни на једном званичном нивоу. Стратешке аспекте развоја уметничке игре је потребно сагледати и унапредити како би се остварили сви потенцијали ове професије - како уметнички, тако и социјални и економски, а самим тим довршили процеси системског заокруживања делатности која у Србији траје већ један век.

### Литература

Закон о култури („Сл.гласник РС“, бр. 72/2009, 13/2016-испр., 6/2020 и 47/2021) Правилник о ближим условима, мерилима и критеријумима, као и поступку по захтевима лица за утврђивање статуса лица која самостално обављају уметничку или другу у области културе („Сл. гласник РС“, бр. 9/2017, 96/2019)

Zajcev, M. (2009). *Igra, odraz vremena sadašnjeg: hronika događaja na alternativnim beogradskim plesnim scenama (1960-2007)*. Beograd: Udruženje baletskih umetnika Srbije.

Илић Киш, И. (2020). *Балет: Грађа за репертоар Српског народног позоришта 2003/2004 – 2019/2020*. Нови Сад: Српско народно позориште.

Јовановић, Ж. (2009). *Позориште на Теразијама: шездесет година: 1949-2009*. Београд: Позориште

на Теразијама

Јовановић, М. (1977). Тридесет година балетске школе Лујо Давичо у Београду. Београд: Балетска школа Лујо Давичо у Београду.

Јовановић, М. (1994). *Првих седамдесет година. Балет Народног позоришта 1*. Београд: Народно позориште.

Обрадовић-Љубинковић, В. (2016). *Koreodrama u Srbiji u 20. i 21. veku: rodna perspektiva*. Novi Sad: Zavod za ravnopravnost polova.

Обрадовић-Љубинковић, В. (2019). *Мага Магазиновић: филозофија игре и/или више од игре*. Београд: Удружење балетских уметника Србије.

Savić, S. (2003). *55 godina Baletske škole u Novom Sadu*. Novi Sad: Futura publikacije.

Savić, S. (2018). *Erika Marjaš*. Novi Sad: Futura publikacije i Udruženje „Ženske studije i israživanja“.

Електронски извори:

<https://www.narodnopoistoriste.rs/sr/istorijat-balet>

<http://www.ansamblvenac.rs/%d0%be-%d0%bd%d0%b0%d0%bc%d0%b0/>

<http://kolo.rs/istorijat/>

<https://pozoristeterazije.com/jubilej/>

<http://www.ldavico.edu.rs/strana.aspx?id=108>

<https://baletska.com/o-skoli/>

<https://dimitrijeparlic.rs/>

<https://srednjeskole.edukacija.rs/drzavne-srednje-skole/svi-gradovi/pancevo/umetnicka-skola-dimitrije-parlic>

<https://www.navidiku.rs/firme/baletske-skole-pancevo/baletska-skola-dimitrije-parlic>



# ТРЕНИНГ И ИСХРАНА У ЦИЉУ ДОСТИЗАЊА ЕКСТРЕМНИХ ВРЕДНОСТИ ТЕЛЕСНИХ МАСТИ И МИШИЋНЕ МАСЕ – СТУДИЈА СЛУЧАЈА

Станимир СТОЈИЉКОВИЋ<sup>1</sup>, Страхинја СТРЕЛИЋ<sup>2</sup>, Марина ЂОРЂЕВИЋ-НИКИЋ<sup>1</sup>,  
Марија МАЦУРА<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања, Београд, Србија.

<sup>2</sup> Универзитет у Београду – Факултет спорта и физичког васпитања, студент мастер студија, Београд, Србија.

## Увод

Редовна физичка активност доводи до повећања физичке способности и помаже у очувању оптималне телесне масе, чиме представља веома важан фактор здравог начина живота и здравља уопште. Иако је ова чињеница опште позната и прихваћена, ипак јако мали број људи у свету редовно вежба. Приближно 28% америчке популације не упражњава никакву физичку активност, а само 10% остварује оптималан ниво физичке активности – 5 или више сати недељно (Sharkey & Gaskill, 2008, str. 6-7); односно око 20% остварује минималне препоруке за аеробно вежбање и вежбе снаге (Harris et al., 2013).

Познавање мотивације за вежбање у фитнесу је важан корак у изналажењу начина да се повећа број особа које редовно вежбају. Фитнес у најширем смислу представља здрав начин живота који укључује редовно физичко вежбање и здраву исхрану, које обезбеђују добар телесни састав, функционалне и физичке способности, у циљу свеопштег здравља (Стојиљковић и сар., 2012, стр. 3). Естетика тела или телесни изглед, је један од важних мотива за вежбање у фитнесу, нарочито код жена, како показују резултати истраживања спроведеног пре више од четврт века на популацији вежбача рекреативаца у Београду (Стојиљковић, 1996). Вероватно је мотив за лепим телесним изгледом данас још израженији.

Естетика, као наука о лепом, пре свега у уметности, заступљена је и у свим спортовима. Једна од друштвених функција спорта је естетска функција (Копривица, 2013, стр. 18). Боди билдинг је једини спорт из групе естетских спортова у коме се на такмичењу превасходно оцењује естетика тела, а не естетика покрета и кретања – вежбе. У фитнесу се у великој мери користе искуства из боди билдинга, односно прилагођени начини вежбања и исхране, како би се поправио телесни састав и изглед вежбача.

Лоша естетика тела, најчешће у виду гојазности, није само естетски већ и велики здравствени проблем савременог човека. Гојазност се дефинише као прекомерно нагомилавање масти у масном ткиву (WHO, 2000) и представља доказани фактор ризика за обољевање од метаболичких и кардиоваскуларних болести (Cameron, Magliano & Soderberg, 2013; Huxley et al., 2010; Lyall et al., 2017). Нарочито велики ризик за болест срчаних артерија представља абдоминална гојазност (Pedersen et al., 2019).

Естетика тела зависи од бројних фактора, од којих се на неке не може утицати (висина, ширина кукова и рамена, дужина ногу и трупа), али и оних на које је могућ значајан утицај тренингом и исхраном. Најзначајније промене могу се постићи поправљањем телесног састава: смањењем количине телесне масти и повећањем мишићне масе, што често представља главни циљ вежбача у фитнесу. Поред тога, циљаним повећањем мишићне масе одређених сегмената тела, могуће је поравнати симетрију (подједнак развој леве и десне стране тела) и пропорцију (уједначен развој горњег и доњег дела тела; руку и ногу; груди и леђа), што додатно доприноси бољем телесном изгледу.

Циљ ове студије случаја је био да се програмираним тренингом и исхраном постигне што нижи проценат телесне масти и што већи проценат мишића код вежбача рекреативца.

## Метод

У истраживању су приказани ефекти шестомесечног програма тренинга и исхране на телесни састав искусног вежбача у фитнесу. Испитаник је био мушкарац старости 57 година, физички активан, доброг здравља. Испитаник је био у доброј форми, рекреативно се бави триатлоном од првог триатлон такмичења одржаног у Србији 1992. године, а деценијски просек износи 5-7 тренинга недељно, 300 сати аеробног тренинга годишње (Стојиљковић и Папић, 2019). Испитаник је генерално доброг здравља, нема хроничних здравствених проблема, иако му је у 53. години живота дијагностификована астма. За време трајања експерименталног програма није користио никакве лекове (па ни за астму), нити имао било какве акутне или хроничне здравствене проблеме.

Експериментални програм је био комплексна комбинација тренинга и исхране, са примарним циљем да се проценат масног ткива спусти на веома ниске вредности и секундарним циљем да се мишићна маса очува, а процентуално ако је могуће и повећа. Смањење телесне масе путем кориговане исхране и повећање физичке активности, представљају основу секундарне заштите од болести срчаних артерија (Pieroli et al., 2016), а најбољи резултати у поправљању телесног састава, повећању физичке способности и превенцији кардиоваскуларних болести, добијају се истовременом применом интервенција у исхрани и дозираним физичким вежбањем (Villareal et al., 2011; Pedersen et al., 2019).

Програм тренинга је био комбинација тренинга снаге и издржљивости, дозиран у складу са актуелним препорукама Америчког колеџа за спортску медицину (American College of Sports Medicine, 2011).

Тренинг за хипертрофију и мишићну издржљивост примењиван је 2-3 пута недељно у поподневним часовима, у трајању 45-60 минута, у теретани уз примену тегова и справа, или код куће уз коришћење TRX-а (Total Resistance Exercises), еластичних гума и трака. Извођене су претежно вишезглобне вежбе, 3 или више мишићних група на тренингу, 2-3 вежбе за сваку мишићну групу, 2-3 серије по вежби, 8-15 понављања у серији, понекад до отказа.

Тренинг аеробне издржљивости подразумевао је пливање, вожњу бицикла и трчање; укупно 4-6 пута недељно; трајање појединачног тренинга било је око 45-60 минута пливања, 30-150 минута трчања и 30-240 минута вожње бицикла; 60-90% од максималне фреквенције срца (понекад и до 100).

Исхрана се базирала на два основна принципа: испрекидани пост (intermittent fasting) и мали унос У.Х. (угљених хидрата) уз повећани унос масти

(LCHF – low carb high fat). Иако се ова два начина исхране могу примењивати потпуно независно, логика истовремене примене је била да масна храна даје дуготрајан осећај ситости, па 16 или више сати без уноса хране није превелики проблем. Испитаник раније није примењивао ни један од ова два начина исхране.

Испрекидани пост (гладовање), код људи, у различитим варијантама је у пракси и науци изузетно актуелан од 2016. године, када је јапански научник *Yoshinori Ohsumi* добио Нобелову награду из медицине за изучавање аутофагије: начина на који ћелије рециклирају и обнављају свој садржај. Аутофагију проузрокује дозирано гладовање, а она доприноси успоравању процеса старења. Гладовање се примењује на различите начине, а вероватно најчешћи је да се неколико дана у недељи (још боље свакога другог дана), храна уноси у оквиру 8 сати, а након тога се не уноси 16 сати. Дозирано, контролисано гладовање је протокол којим се може управљати аутофагијом и повећати ефикасност лечења разних врста канцера, уз истовремено смањење нежељених ефеката и заштиту здравих ћелија (Antunes et al., 2018). Гладовање се код здравих људи користи као начин за смањење гојазности, а прегледни радови сугеришу да је гладовање једнако или мало ефикасније од осталих начина за смањење гојазности, као што је континуирана енергетска рестрикција, да гладовање проузрокује незнатна нежељена дејства која су такође у нивоу са онима код других начина за смањење гојазности и да су неопходна даља истраживања (Rynders et al., 2019; Welton et al., 2020). Ефикасност гладовања се знатно повећава када се она комбинује са калоријском рестрикцијом (суштина је да у оквиру 8 сати када се једе, човек унесе укупно мање калорија на дневном нивоу). Најчешће се у истраживањима примењивао режим гладовања од 16 сати и калоријске рестрикције од 70%, сваког другог дана у недељи, а смањење телесне масе је било у распону 3-7%, а телесне масти 3-5,5кг (Tinsley & La Bounty, 2015). Сви режими за смањење телесне масе и масти неминовно доводе до смањења мишићне масе, али овај пад се може смањити повећаним уносом протеина у исхрани (Soenen et al., 2013), а мишићна маса се може и сачувати истовременом применом тренинга снаге при континуираној енергетској рестрикцији (Weinheimer et al., 2010), или током режима испрекиданог гладовања (Bhutani et al., 2013; Moro et al., 2016).

Испрекидани пост је испитаник примењивао тако што је 4-5 пута недељно, уносио храну у ограниченом периоду од 8 или мање сати у току дана, након којег је следио период од 16 или више сати без уношења хране. Испитаник је имао најчешће 2 оброка у току дана: први је почињао у подне или мало касније, а други завршавао у 20 часова или мало раније. Од 20 часова до подне следећег дана испитаник је уносио само воду, чај или кафу (без млека, шећера или вештачких заслађивача). Једном месечно испитаник није уносио храну 24 часа.

Назив LCHF (користе се и називи Paleo, Primal, Low carb и KD - Ketogenic diet), настао је у Шведској и у пракси подразумева значајно редукован унос (5-10% дневног калоријског уноса), намирница богатих шећером и скробом (хлеб, колачи, тестенине, пецива, житарице, кромпир, пиринач), док се препоручују риба, месо, јаја, млечни производи, орашасте плодови, поврће, природне масноће, воће, што више у природном облику, по могућству органског порекла. LCHF начин исхране доводи до стабилног нивоа шећера у крви, без претераног лучења инсулина, омогућава деловање глокагона и ослобађање и трошење масних залиха из ћелија, чиме долази до мршављења и побољшања здравља (Шупе, 2013). LCHF / KD начин исхране се највише користи у третманима гојазности и епилепсије, али све више и у лечењу неуролошких поремећаја, рака, болести масне јетре, дијабетеса типа 2 и хроничног бола, међу многим другима (Caprio et al., 2019).

Ипак, у истраживању Хернандез и сар., није било разлике у губитку телесне масе између група испитаника који су 6 недеља примењивали дијету са рестрикцијом У.Х. или калоријску рестрикцију са малим уносом масти, али је у групи са малим уносом У.Х. дошло до нежељеног повећања ЛДЛ холестерола (LDL - Low Density Lipoproteins - липопротеини мале густине) (Hernandez et al., 2010). Прегледом досадашњих истраживања, трајања од неколико недеља до 2 године, може се закључити да: LCHF начин исхране доводи до жељених (смањење телесне масе, контрола инсулина и глукозе у крви), али и мање жељених ефеката (повећање ЛДЛ холестерола); унос 100-150 г У.Х. дневно чини се практичнијим на дуже стазе, од још мањег уноса; значајна редукција простих У.Х. може се препоручити особама са дијабетесом типа 2; потребна су дуготрајнија истраживања (дуже од 2 године) пре него што се донесу генералне препоруке (Brouns, 2018). Постоје и упозорења и контраиндикације за примену LCHF / KD начина исхране, али су оне често дате у циљу заштите осетљиве популације, пре него што су засноване на јасним научним доказима (Watanabe et al., 2020).

Испитаник је уносио малу количину У.Х. (5-10% калоријског уноса, до 50 г У.Х. дневно), које је заменио повећаним уносом квалитетних масти (70-75%), док је унос протеина остао приближно непромењен (20-25%). У првих недељу дана је потпуно искључио из исхране слаткише, хлеб, пецива, тестенине, а убрзо и пиринач и кромпир. Све време је јео поврће са релативно мало угљених хидрата: броколи, прокељ, карфиол, келераба, целер, купус, шаргарепа, краставац, парадајз, паприка. Масти је уносио из намирница као што су: маслиново уље, кикирики путер, авокадо, орах, индијски орах, масне јунеће и пилеће чорбе од костију; али и путер, чварке, масни сиреви, кајмак, сланина. Протеине је уносио из разноврсних животињских намирница: месо (пилеће, ћуреће, свињско, јунеће), риба, печеница/ пршута, јаја, сир, јогурт, млеко.

На почетку, више пута у току трајања и на крају експерименталног програма, али и након тога вршена су мерења телесног састава методом БИА (BIA - bioelectrical impedance analysis - анализа биоелектричне импеданце), апаратом InBody720. Апарат мери и израчунава бројне параметре од којих ће у резултатима бити приказани само најважнији.

### **Резултати са дискусијом**

За време експерименталног програм испитаник је тренирао слично као и претходних година. Показатељи обима тренинга у периоду од 6 месеци (почетак децембра 2019, до краја маја 2020.), приказани су у табели 1. За 6 месеци испитаник је имао недељни просек од око 8 сати тренинга (6 сати тренинга издржљивости и 2 сата тренинга снаге), што је на нивоу вишегодишњег просека (Стојиљковић и Папић, 2019).

Табела 1. Обим тренинга по дисциплинама и укупно

Датум	Трајање	Пливање (км)	Бицикл (км)	Трчање (км)	Триатлон Укупно (мин)	Снага (мин)	Тренинг Укупно (мин)
2.12.19. - 15.3.20.	15 недеља (пре Короне)	64,6	300	264	3405	1680	5085
16.3. - 31.5.20.	11 недеља (Корона)	0	1914	342	6208	1260	7468
2.12.19. - 31.5.20.	26 недеља (УКУПНО)	64,6	2214	606	<b>9613</b> (160 сати)	<b>2940</b> (49 сати)	<b>12553</b> (209 сати)
Просек (недељно)	26	2,5 (4,3*)	85,2	23,3	<b>370</b> (6ч:10')	<b>113</b> (1ч:53')	<b>483</b> (8ч:3')
Просек (месечно)	6	10,8	369	101	<b>1602</b> (26ч:42')	<b>490</b> (8ч:10')	<b>2092</b> (34ч:52')

\* Недељни просек пливања за време док су радили базени (пре Короне).

У периоду од 6 месеци од почетка експерименталног програма извршено је 10 мерења телесног састава, а у наредна 4 месеца још два. Најважнији резултати свих мерења приказани су у табели 2 (Напомена: мерење 11. јануара је извршено након 15 дана божићних и новогодишњих празника у иностранству, без планираног режима исхране и тренинга).

Табела 2. Резултати мерења телесног састава у периоду од 10 месеци

датум	дан експеримента	ТМ (kg)	FFM (kg)	BF (kg)	BF (%)	SMM (kg)	SMM (%)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	WHR	VFA (cm <sup>2</sup> )
1.12.19.	1	70,0	61,9	8,1	11,6	35,5	50,7	22,1	0,85	28,7
21.12.19.	21	69,0	63,3	5,7	8,3	36,1	52,3	21,8	0,81	16,6
11.1.20.	42	68,9	61,5	7,4	10,7	35,1	50,9	21,7	0,84	26,9
10.2.20.	72	66,7	61,8	4,9	7,3	35,1	52,6	21,1	0,8	13,3
29.2.20.	91	65,5	60,9	4,6	7,0	34,9	53,3	20,7	0,82	8,1
15.3.20.	106	64,9	60,6	4,3	6,7	34,5	53,2	20,5	0,81	8,5
13.4.20.	135	63,3	60,4	2,9	4,6	34,3	54,2	20,0	0,76	5,0
14.5.20.	166	62,1	60,2	1,9	3,0	33,9	54,6	19,6	0,75	5,0
22.5.20.	174	62,2	60,3	1,9	3,0	34,0	54,7	19,6	0,75	5,0
<b>5.6.20.</b>	<b>188</b>	<b>62,2</b>	<b>60,3</b>	<b>1,9</b>	<b>3,0</b>	<b>34,1</b>	<b>54,8</b>	<b>19,6</b>	<b>0,76</b>	<b>5,0</b>
8.7.20.	221	63,8	61,4	2,4	3,7	34,7	54,4	20,1	0,74	5,0
<b>19.9.20.</b>	<b>294</b>	<b>64,0</b>	<b>62,1</b>	<b>1,9</b>	<b>3,0</b>	<b>35,3</b>	<b>55,2</b>	<b>20,2</b>	<b>0,78</b>	<b>5,0</b>

Легенда: ТМ - телесна маса; FFM - безмасна телесна маса; BF - масно ткиво; SMM - мишићна маса; BMI - индекс телесне масе; WHR - индекс струк: кук; VFA - површина висцералних масти

У периоду краћем од три недеље (166-188 дана од почетка програма), извршена су три мерења која су показала готово идентичне резултате. Након 6 месеци (188 дана), телесна маса је смањена са 70,0 на 62,2 кг (смањење од 11,1%); количина масног ткива је смањена са 8,1 на 1,9 кг (смањење од 76,5%); проценат телесне масти је смањен са 11,6% на 3,0% (смањење од 74,1%); мишићна маса је смањена са 35,5 на 34,1 кг (смањење од 3,9%), али је проценат мишића повећан са 50,7% на 54,8% (повећање од 8,1%). Безмасна маса тела је након 6 месеци мало смањена (али је након 10 месеци била на нивоу иницијалног мерења и то



са бкг мањом телесном масом), а знатно су смањени индекс телесне масе, индекс струк:кук и нарочито површина висцералних масти (смањење од 82,6%).

Сличан начин исхране (око 5% УХ., 70% масти и 25% протеина), уз тренинг снаге, довео је до значајног побољшања телесне композиције, снаге и крвне слике код 9 бодибилдера просечне старости 26,2±5,1 година, телесне масе 86,4±15,4 кг, индекса телесне масе 27±1,9 кг/м<sup>2</sup>, који су за 8 недеља смањили количину телесне масти са 9,9 на 8,4 кг, односно са 11,4 на 9,8% (Paoli et al., 2021). У том светлу још више добија на значају податак да је наш испитаник за само три недеље на почетку програма, смањео количину телесне масти са 8,1 на 5,7 кг, односно са 11,6 на 8,3% (табела 2).

Након 6 месеци програма, испитаник је наставио са идентичним режимом исхране и додатно повећао обим и интензитет тренинга да би се припремио за међународно такмичење на Ironman 70,3 дистанци триатлона (1,9 км пливања, 90 км вожње бицикла и 21,1 км трчања). Дан пре такмичења (19. септембра), близу 10 месеци од почетка програма, измерен је телесни састав на коме су забележени још бољи резултати него након 6 месеци. Масти су остале на истом нивоу (1,9 кг, 3%), али је мишићна маса повећана на 35,3 кг (повећање од 1,2 кг), чиме је практично достигнута вредност са почетка експеримента (али са бкг мање телесне масе), тако да је достигнута нова највиша релативна вредност мишићне масе икада: 55,2%.

Процент телесних масти код мушкараца триатлонаца, значајно позитивно корелира са резултатом на Ironman дистанци триатлона - мање масти доноси бољи резултат на триатлону ( $r^2=0.57$ ) (Knechtle et al., 2010). Испитаник у нашем истраживању је имао знатно мање масти и знатно више мишића у односу на знатно млађи узорак од 39 мушких триатлонаца, просечне старости 24±4,5год, процента мишића 45,3±3,3% и процента масти 10,2±2,9% (Guillen et al., 2015). Испитаник у нашој студији се знатно разликује по телесном саставу и у односу на тркаче на дуге дистанце, као и остале спортисте у категорији мастер. На узорку од 103 полумаратонаца (просечне старости 45,2 година), и 91 маратонца (просечне старости 47,8 година), добијени су следећи резултати: полумаратонци су имали просечно 51% мишића и 18,2% масти, док су маратонци имали просечно 51,1% мишића и 16,9% масти (Knechtle et al., 2012). Код учесника Пан Пацифичких Мастер игара одржаних у Аустралији 2014. године, у категорији 50-59 година (којој припада наш испитаник), на узорку од 39 испитаника, просечна вредност телесних масти је била 16,4±10,6 кг, односно 18,4±8,2% (Fien et al., 2017).

Сутрадан на такмичењу испитаник је освојио сребрну медаљу (у конкуренцији седам такмичара у својој старосној категорији, као једини такмичар из Србије). На трци је испитаник користио само воду и осећао се добро у прве две дисциплине (пливање и вожња бицикла), започео је трчање добрим темпом, али је након првих 5км дошло до пада енергије и до краја је трчао доста спорије од предвиђеног темпа (мало боље је трчао последњих пар километара, вероватно јер је од 15-ог километра два пута узео енергетски напитака на ојачаним станицама). Може се претпоставити да је за успех у триатлону добро имати релативно мало масти и пуно мишића, али да екстремне вредности нису неопходне, а могу бити и штетне.

Вредности телесне масе, телесне масти, индекса телесне масе, индекса струк:кук и површине висцералних масти су далеко најмање, а процента мишића далеко највеће, забележене у периоду од десет година, од када испитаник мери

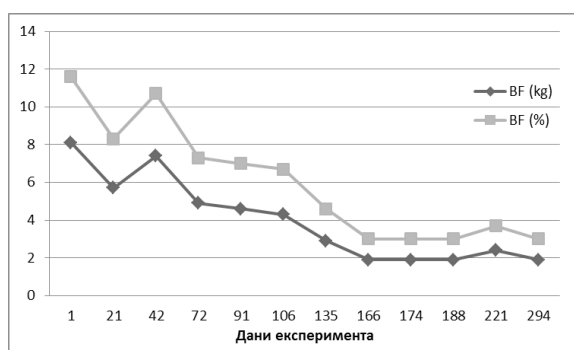
телесни састав биоелектричном анализом, што се може видети у табели 3, где су приказана сва мерења у првих 9 година и још 3 мерења у последњој години (на почетку, након 6 и након 10 месеци трајања експерименталног програма - мај и септембар 2020.).

Табела 3. Резултати мерења телесног састава у периоду од 10 година

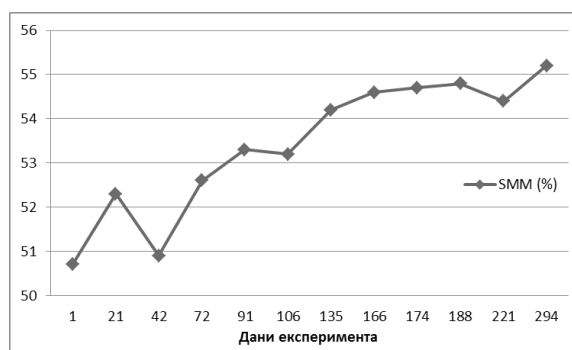
датум	месец	TM (kg)	FFM (kg)	BF (kg)	BF (%)	SMM (kg)	SMM (%)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	WHR	VFA (cm <sup>2</sup> )
1.2.11.	1	72,7	63,9	8,8	12,0	36,5	50,2	22,9	0,85	78,2
15.8.11.	7	73,1	63,6	9,5	12,9	36,2	49,5	23,1	0,86	76,3
16.9.11.	8	72,2	63,7	8,5	11,8	36,2	50,1	22,8	0,85	74,1
30.11.11.	10	72,3	64,4	7,9	11,0	36,8	50,9	22,8	0,85	75,0
29.2.12.	13	71,6	64,2	7,4	10,3	36,8	51,4	22,6	0,85	75,5
2.4.12.	15	70,6	64,1	6,5	9,3	36,5	51,7	22,3	0,85	70,8
14.6.12.	17	70,0	63,4	6,6	9,5	36,1	51,6	22,1	0,84	67,7
1.8.12.	19	70,0	64,0	6,0	8,7	36,3	51,9	22,1	0,84	63,3
20.9.12.	20	70,0	63,0	7,0	10,1	35,9	51,3	22,1	0,85	70,9
27.2.13.	25	66,5	61,9	4,6	6,8	35,6	53,5	21,0	0,83	65,4
4.10.13.	33	71,1	63,5	7,6	10,6	36,3	51,1	22,4	0,85	76,6
21.1.14.	36	72,9	65,5	7,4	10,2	37,2	51,0	23,0	0,85	72,2
14.6.14.	41	73,5	64,4	9,1	12,4	36,7	49,9	23,2	0,86	78,9
6.12.14.	47	72,2	65,0	7,2	10,0	37,1	51,4	22,8	0,85	76,0
20.3.17.	74	75,5	65,3	10,2	13,4	37,0	49,0	23,8	0,87	80,3
25.11.17.	82	72,8	64,3	8,5	11,6	36,8	50,6	23,0	0,86	85,5
23.8.18.	91	68,4	61,8	6,6	9,6	35,3	51,6	21,8	0,84	21,4
24.2.19.	97	72,6	62,9	9,7	13,4	35,8	49,3	23,0	0,87	40,1
1.12.19.	107	70,0	61,9	8,1	11,6	35,5	50,7	22,1	0,85	28,7
5.6.20.	113	62,2	60,3	1,9	3,0	34,1	54,8	19,6	0,76	5,0
19.9.20.	116	64,0	62,1	1,9	3,0	35,3	55,2	20,2	0,78	5,0

Легенда: TM - телесна маса; FFM - безмасна телесна маса; BF - масно ткиво; SMM - мишићна маса; BMI - индекс телесне масе; WHR - индекс струк : куќ; VFA - површина висцералних масти

Главни циљ студије је остварен у потпуности - испитаник је за 6 месеци достигао и 4 месеца одржао екстремно ниску вредност масног ткива и максимално високу вредност мишићне масе, што се може видети на графиконима 1 и 2.



Графикон 1. Телесне масти (у кг и %)



Графикон 2. Мишићна маса (у %)

Здравствени преглед је обављен на почетку програма, а све вредности испитаника су биле у оквиру референтних вредности. Због ванредне ситуације није рађена анализа крви на крају програма, а остали здравствени параметри су остали у оквиру референтних вредности. Занимљиво је да испитаник за време трајања експеримента није имао никакве акутне проблеме са астмом и није користио никакве лекове, иако је трајање експеримента обухватило и период године када иначе има највеће проблеме (за разлику од претходне године када је имао велике проблеме и месецима користио Симбикорт прахак за инхалацију - Symbicort Turbuhaler 160). Може се претпоставити, али без чврстих доказа, да је експериментални третман елиминисао симптоме астме, а даље се може нагађати да су вероватно најзначајнији фактори у оквиру експерименталног третмана били аутофагија и смањење телесне масе и масе масног ткива. Једина забележена потешкоћа је био јако изражен субјективни осећај хладноће у води и немогућност дужег пливања. Пре експеримента испитаник је без проблема проводио више од сат времена у води, односно пливао 3-4 км на тренингу, али у периоду када је имао 3% масти, већ после 500 м пливања (десетак минута у води) осећао је изражену хладноћу, а после 1,5 км (30-ак мин), морао је да прекине пливање због неиздрживог осећаја хладноће, дрхтања, грчева у мишићима. Решење је нашао у пливању на отвореној води у пливачком оделу.

### **Закључак**

Циљ ове студије случаја је био да здрав, физички активан испитаник комплексним програмом тренинга и исхране достигне екстремно ниске вредности телесне масти и високе вредности мишићне масе, без значајних штетних последица по здравље. Циљ студије је остварен у потпуности - испитаник је за 6 месеци достигао и 4 месеца одржао екстремно ниску вредност масног ткива (1,9 кг односно 3% телесне масе) и максимално високу вредност мишићне масе (55,2%). Ове вредности се значајно разликују од резултата доступних истраживања.

Закључак који се може извући је да је комплексан тренинг аеробне издржљивости и снаге, у комбинацији са исхраном са малом количином УХ. и применом режима испрекиданог поста, био ефикасан у промени телесног састава испитаника. Може се претпоставити да је за здравље, али и за добре функционале и физичке способности, пожељно имати телесни састав са релативно мало масти и пуно мишића, али да екстремне вредности нису неопходне, а могу бити и штетне.

У складу са доступном научном литературом, сличан, али индивидуално прилагођен режим тренинга и исхране, би се могао применити у решавању проблема гојазности, искључиво уз надзор стручњака.

### **Литература**

American College of Sports Medicine (2011). Position Stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 43 (7), 1334-1359.

Antunes, F., Erustes, A.G., Costa, A.J., Nascimento, A.C., Bincoletto, C., Ureshino, R.P., Pereira, G.J.S., & Smaili, S.S. (2018). Autophagy and intermittent fasting: the connection for cancer therapy? *Clinics*, 73 (suppl 1):e814s (DOI: 10.6061/clinics/2018/e814s).

Bhutani, S., Klempel, M.C., Kroeger, C.M., Trepanowski, J.F., & Varady, K.A. (2013). Alternate day fasting and endurance exercise combine to reduce body weight and favorably alter plasma lipids in obese humans. *Obesity (Silver. Spring)*, 21 (7), 1370-1379.

Brouns, F. (2018). Overweight and diabetes prevention: is a low-carbohydrate-high-fat diet

recommendable? *European Journal of Nutrition*, 57 (4), 1301–1312.

Cameron, A.J., Magliano, D.J., & Soderberg, S. (2013). A systematic review of the impact of including both waist and hip circumference in risk models for cardiovascular diseases, diabetes and mortality. *Obes Rev.*, 14 (1), 86–94.

Caprio, M., Infante, M., Moriconi, E., Armani, A., Fabbri, A., Mantovani, G., Mariani, S., Lubrano, C., Poggiogalle, E., Migliaccio, S., et al. (2019). Very-low-calorie ketogenic diet (VLCKD) in the management of metabolic diseases: systematic review and consensus statement from the Italian Society of Endocrinology (SIE). *J Endocrinol Invest.*, 42 (11), 1365-1386.

Fien, S., Climstein, M., Quilter, C., Buckley, G., Henwood, T., Grigg, J., & Keogh, J.W.L. (2017). Anthropometric, physical function and general health markers of Masters athletes: a cross-sectional study. *PeerJ* 5:e3768 (DOI 10.7717/peerj.3768).

Guillén, Rivas L., Mielgo-Ayuso, J., Norte-Navarro, A., Cejuela, R., Cabañas, M.D., & Martínez-Sanz, J.M. (2015). Composición corporal y somatotipo en triatletas universitarios [Body composition and somatotype in university triathletes]. *Nutr Hosp.* 32 (2), 799-807.

Harris, C., Watson, K., Carlson, S., Fulton, J., & Dorn, J. (2013). Adult participation in aerobic and muscle-strengthening physical activities – United States, 2011. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 62 (17), 326-330.

Hernandez, T.L., Sutherland, J.P., Wolfe, P., Allian-Sauer, M., Capell, W.H., Talley, N.D., Wyatt, H.R., Foster, G.D., Hill, J.O., & Eckel, R.H. (2010). Lack of suppression of circulating free fatty acids and hypercholesterolemia during weight loss on a high-fat, low-carbohydrate diet. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91 (3), 578–585.

Huxley, R., Mendis, S., Zheleznyakov, E., Reddy, S., & Chan, J. (2010). Body mass index, waist circumference and waist:hip ratio as predictors of cardiovascular risk - a review of the literature. *Eur J Clin Nutr.*, 64 (1), 16–22.

Knechtle, B., Wirth, A., Baumann, B., Knechtle, P., & Rosemann, T. (2010). Personal best time, percent body fat, and training are differently associated with race time for male and female ironman triathletes. *Res Q Exerc Sport.*, 81 (1), 62-68.

Knechtle, B., Rüst, C.A., Knechtle, P., & Rosemann, T. (2012). Does muscle mass affect running times in male long-distance master runners? *Asian Journal of Sports Medicine*, 3 (4), 247-256.

Koprivica, V.J. (2013). *Teorija sportskog treninga - I deo*. Beograd: SIA.

Lyall, D.M., Celis-Morales, C., Ward, J., Iliodromiti, S., Anderson, J.J., Gill, J.M.R., Smith, D.J., Ntuk, U.E., Mackay, D.F., Holmes, M.V., et al. (2017). Association of body mass index with cardiometabolic disease in the UK Biobank: a Mendelian randomization study. *JAMA Cardiol.*, 2 (8), 882–889.

Moro, T., Tinsley, G., Bianco, A., Marcolin, G., Pacelli, Q.F., Battaglia, G., Palma, A., Gentil, P., Neri, M., & Paoli, A. (2016). Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. *Journal of Translational Medicine*, 14 (1), 290. (DOI 10.1186/s12967-016-1044-0).

Paoli, A., Cenci, L., Pompei, P., Sahin, N., Bianco, A., Neri, M., Caprio, M., & Moro, T. (2021). Effects of two months of very low carbohydrate ketogenic diet on body composition, muscle strength, muscle area, and blood parameters in competitive natural body builders. *Nutrients*, 13 (2), 374 (<https://doi.org/10.3390/nu13020374>).

Pedersen, L.R., Olsen, R.H., Anholm, C., Astrup, A., Eugen-Olsen, J., Fenger, M., Simonsen, L., Walzem, R.L., Haugaard, S.B., & Prescott, E. (2019). Effects of 1 year of exercise training versus combined exercise training and weight loss on body composition, low-grade inflammation and lipids in overweight patients with coronary artery disease: a randomized trial. *Cardiovascular Diabetology*, 18:127 (<https://doi.org/10.1186/s12933-019-0934-x>).

Piepoli, M.F., Hoes, A.W., Agewall, S., Albus, C., Brotons, C., Catapano, A.L., Cooney, M.T., Corrà, U., Cosyns, B., Deaton, C., et al. (2016). 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *European Heart Journal*, 37 (August), 2315–2381.

Rynders, C.A., Thomas E.A., Zaman A., Pan Z., Catenacci V.A., & Melanson, E.L. (2019). Review: Effectiveness of Intermittent fasting and Time-restricted feeding compared to Continuous energy restriction for weight loss. *Nutrients*, 11 (10), 2442 (doi:10.3390/nu11102442).

Sharkey, B.J., & Gaskill, S.E. (2008). *Vežbanje i zdravlje, šesto izdanje*. Beograd: Data Status i Subcom.

Soenen, S., Martens, E.A., Hochstenbach-Waelen, A., Lemmens, S.G., & Westerterp-Plantenga, M.S. (2013).

Normal protein intake is required for body weight loss and weight maintenance: and elevated protein intake for additional preservation of resting energy expenditure and fat free mass. *Journal of Nutrition*, 143 (5), 591–596.

Stojiljković, S. (1996). Programi rekreacije u Sportsko rekreativnim centrima Beograda i motivacija učesnika za vežbanje. *Fizička kultura*, 50 (1-2), 42-54.

Stojiljković, S., Mitić, D., Mandarić, S., Nešić, D. (2012). *Personalni fitnes*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja i autor.

Stojiljković, S., Papić, Lj. (2019). Dugotrajna sportska karijera u triatlonu u kategoriji master – studija slučaja. U: Mitrović, D., Miletić, V., Rajković, Ž. (urednici), *Zbornik radova I Nacionalne naučne i stručne konferencije „Aktuelnosti u teoriji i praksi sporta, fizičkog vaspitanja i rekreacije“*. (str. 113-122), Beograd: Univerzitet u Beogradu - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Tinsley, G.M., & La Bounty, P.M. (2015). Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in humans. *Nutrition Reviews*, 73 (10), 661–674.

Villareal, D.T., Chode, S., Parimi, N., Sinacore, D.R., Hilton, T., Armamento-Villareal, R., Napoli, N., Qualls, C., & Shah, K. (2011). Weight loss, exercise, or both and physical function in obese older adults. *New England Journal of Medicine*, 364 (13), 1218–29.

Watanabe, M., Tuccinardi, D., Ernesti, I., Basciani, S., Mariani, S., Genco, A., Manfrini, S., Lubrano, C., & Gnessi, L. (2020). Scientific evidence underlying contraindications to the ketogenic diet: An update. *Obesity Reviews*. 21 (10), e13053 (doi: 10.1111/obr.13053).

Weinheimer, E.M., Sands, L.P., & Campbell, W.W. (2010). A systematic review of the separate and combined effects of energy restriction and exercise on fat-free mass in middle-aged and older adults: implications for sarcopenic obesity. *Nutrition Reviews*, 68 (7), 375–388.

Welton, S., Minty, R., O’Driscoll, T., Willms, H., Poirier, D., Madden, S., & Kelly, L. (2020) Intermittent fasting and weight loss. Systematic review. *Canadian Family Physician*, 66 (February), 117-125.

WHO (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. *World Health Organ Tech Rep Ser*, 894, p. i–xii, 1–253.

Šupe, A. (2013). *Istine i laži o hrani*. Ičići: Primula d.o.o.



## СОМАТОТИП РИТМИЧАРКИ И НЕСПОРТИСТКИЊА: КОМПАРАТИВНА СТУДИЈА

Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ<sup>1</sup>, Верица ВЕЛИЧКОВИЋ<sup>1</sup>, Наташа ПЕНЧИЋ<sup>2</sup>,  
Анђела ЂОШИЋ<sup>1</sup>, Данијела ЖИВКОВИЋ<sup>1</sup>, Ружена ПОПОВИЋ<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Универзитета у Нишу, Факултет спорта и физичког васпитања, Ниш, Србија

<sup>2</sup> Универзитета у Новом Саду, Факултет спорта и физичког васпитања, Нови Сад, Србија

### Увод

Наука и струка су пуно уложиле у идентификацију посебних предиспозиција (црте, способности, карактеристике) које доприносе селекцији и развоју спортског талента (Вахтер-Јонес, 2013, стр. 25), али већина је сагласна да је кључно почети са поузданим мерама које корелирају са спортским извођењем, као што је случај са морфолошким карактеристикама и моторичким способностима. Морфолошке карактеристике, попут телесне висине и пропорционалности скелетног система, у високом су проценту генетски условљене, али су и под утицајем средине, као што је случај са акумулацијом мишићног и масног ткива. Физиолошко оптерећење сматра се фактором који може да обликује људски стас (Stewart, 2012, стр. 6), а ту спада и утицај физичке активности, односно спорта. Прва приметна разлика, између спортиста из различитих спортских дисциплина, јесте у морфологији тела, где специфичне конституције одговарају специфичним спортовима (Guth & Roth, 2013), па се данас на конституцију и телесни састав спортисте, гледа пре свега као на битан предуслов и важан део структуре елемената релевантних за спортску успешност.

Иако спортски учинак зависи од многих фактора, а побеђивање у спорту захтева много више од грађе појединца (Carvajal, Ríos, Echevarría, Martínez, Miñoso, & Rodríguez, 2009), не можемо оспорити значајан допринос величине и грађе тела извођењу у многим спортовима, а посебно у спортовима естетског типа (Misigoj-Durakovic, 2012). Један од најтипичнијих представника из ове групације, јесте ритмичка гимнастика (РГ), чувена по веома високим захтевима када је реч о величини тела, грађи, телесном саставу, нарочито кад су у питању врхунски извођачи. То је дисциплина која захтева од ритмичарки да буду у доброј форми и задрже витко тело са минималним садржајем телесних масти, што значи да се телесни састав, соматотип и пропорционалност могу сматрати важним факторима квалитетног спортског учинка ритмичарки, на које се може утицати тренингом, односно на које тренажни процес не може утицати.

Соматотип је термин који је предложио амерички психолог *William Sheldon* (Carter & Heath, 1990, стр. 46), а реч је о тродимензионалном концепту за опис људског тела (Carter & Heath, 1990, стр. 3), који може обезбедити целовиту слику морфолошких карактеристика појединца (Gualdi-Russo & Zaccagni, 2001). Односи се на облик тела у целини, где се ендоморфијом описује релативан ниво масти у телу, мезоморфију карактерише доминација мишићног, коштаног и везивног ткива, а екторморфију лонгитудиналност и виткост грађе (Peeters, Thomis, Loos,

Derom, Fagard, Claessens, Vlietinck, & Beunen, 2007). Постоје докази да соматотип варира са узрастом, полом, нутритивним статусом (Koleva, Nacheva, & Boev, 2000; Gakhar & Malik, 2002; Kalichman & Kobylansky, 2006) и нивоом физичке активности (Reis, Machado, Fortes, Fernandes, Silva, Dantas, & Fernandes Filho, 2007), а познато је и да су компоненте соматотипа повезане са кардиоваскуларним обољењима и факторима ризика других обољења, као што је ектоморфни соматотип повезан са ризиком од хипертензије (Subramanian, Vivek Kumar, Vinayathan, Krishnakumar, & Rajendran, 2016). Идентификација соматотипа у раном узрасту је значајна из разлога што пружа могућност правовремене и адекватне модификације животног стила појединке, у складу са потребама исте, а у циљу избегавања здравствених компликација и омогућавања што квалитетнијег живота.

Дакле, евидентно је да се разлике у соматотипу између одређених групација могу приписати генетици, исхрани, али и нивоу физичке активности (Rebato, Jelenkovic, & Salces, 2007), па је циљ истраживања да се компарацијом соматотипа девојчица, узраста 6 до 10 година, које се баве ритмичком гимнастиком и њихових вршњакиња неспортисткиња, утврди да ли бављење ритмичком гимнастиком позитивно утиче на конституцију ритмичарки.

## Метод рада

*Узорак испитаница.* Истраживањем су обухваћене 74 испитанице узраста 6 до 10 година, и то само оне чији су родитељи претходно дали сагласност за њихово учешће у овом истраживању. Субузорак ритмичарки чиниле су 32 испитанице, такмичарке „В“ и „С“ програма, из клубова ритмичке гимнастике „Грација“ и „Фокица“ из Ниша, док су субузорак неспортисткиња чиниле 42 ученице из ОШ „Душан Радовић“ из Ниша.

*Узорак мерних инструмената.* Основне карактеристике узорка испитаница дефинисане су следећим варијаблама: узраст (UZR) у годинама, телесна висина (TVIS) у 0.1 cm, телесна маса (TMAS) у 0.1 kg и индекс телесне масе (BMI- *Body Mass Index*) у 0.1 kg/m<sup>2</sup>. За *Heath-Carter*-ову оцену антропометријског соматотипа (Carter & Heath, 1990), поред варијабли UZR, TVIS и TMAS, узети су у обзир следећи помоћни антропометријски параметри (према Ђурашковић, 2001, 19-30): четири кожна набора (надлактица, леђа, трбух, потколеница, у mm), два дијаметра (лакрат, колена, у cm) и два обима (флектирана надлактица, потколеница, у cm). Ови антропометријски подаци прикупљени су само у сврху добијања вредности компоненти соматотипа (након обраде тих података применом одговарајућег софтвера за соматотип): ендоморфна (ENDO), мезоморфна (MESO) и ектоморфна компонента (ECTO).

*Услови и организација мерења.* С обзиром на то да је истраживање реализовано на узорку малолетних испитаница, пре реализације тестирања тражена је сагласност њихових родитеља. Тестирање је реализовано у складу са принципима Хелсиншке Декларације (WMA, 2013), од стране истог мериоца, у адекватно осветљеној просторији оптималних микроклиматских услова, код минимално обучених испитаница, а резултате мерења уписивао је помоћник мериоца у мерне листе сачињене за потребе овог истраживања. Интервјуисањем испитаница дошли смо до података о њиховом узрасту (датум рођења). Антропометријска мерења су обављена по Интернационалном Биолошком Програму (Weiner & Lourie, 1969), а од антропометријских инструмената коришћени су антропометар по *Martin*-у, мерна трака, калипер и клизни шестар. Иста техника мерења примењена

је за све испитанице, а при мерењу парних сегмената тела, мерена је само лева страна. Телесна маса испитаница, као и индекс телесне масе, утврђени су помоћу апарата за биоимпеданцу, Omron BF511 (Kyoto, Јапан), а након уноса података о годинама старости, полу и телесној висини.

*Методe обраде података.* Један део антропометријских података, који се тиче соматотипа испитаница, најпре је обрађен применом софтвера *Somatotype 1.2* (MER Goulding Software Development, 2012), а потом су добијени подаци о вредности компоненти соматотипа анализирани помоћу Статистичког пакета за друштвене науке, верзија 21.0 (IBM SPSS 21.0, SPSS Inc, Чикаго, САД). На униваријантном нивоу утврђени су основни параметри дескриптивне статистике свих испитиваних варијабли код оба субузорка, али и код укупног узорка: средња вредност (Mean), стандардна девијација (SD), минимум (Min) и максимум (Max). Нормалност дистрибуције варијабли тестирана је *Kolmogorov-Smirnov* тестом (K-S). У циљу утврђивања статистичке значајности разлика у соматотипу између ритмичарки и неспортисткиња, на униваријантном нивоу примењен је t-тест за независне узорке, који садржи следеће параметре: t вредност (t), број степени слободе (df), ниво статистичке значајности (Sig.), а утврђена је и *eta* вредност да бисмо сазнали колико су те разлике изражене. Као критеријум статистичке значајности коришћена је вероватноћа на нивоу 95%, односно  $p < 0.05$ .

## Резултати са дискусијом

Табела 1. Дескриптивни параметри и нормалност дистрибуције општих показатеља узорка испитаница

Групе	Варијабле	UZR (год)	TVIS (cm)	TMAS (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
Ритмичарке (n=32)	Mean±SD	7.84±1.16	129.98±7.99	27.09±5.53	15.86±1.58
	Min – Max	6.07 – 9.78	114.4 – 148.5	17.0 – 43.0	12.99 – 19.49
	K-S (Sig.)	0.564	0.707	0.549	0.922
Неспортисткиње (n=42)	Mean±SD	7.99±0.83	130.46±7.63	27.79±5.63	16.19±2.16
	Min – Max	6.03 – 9.88	112.0 – 147.2	16.0 – 40.0	12.22 – 21.64
	K-S (Sig.)	0.527	0.396	0.296	0.846
Укупан узорак (N=74)	Mean±SD	7.92±0.98	130.25±7.74	27.49±5.56	16.05±1.92
	Min – Max	6.03 – 9.88	112.0 – 148.5	16.0 – 43.0	12.22 – 21.64
	K-S (Sig.)	0.169	0.729	0.167	0.657

Легенда: n, N- број испитаница, Mean- просечна вредност, SD- стандардна девијација, Min- минимална вредност, Max- максимална вредност, K-S- Kolmogorov-Smirnov тест, Sig.- значајност, UZR- узраст, TVIS- телесна висина, TMAS- телесна маса, BMI- индекс телесне масе.

Овим истраживањем обухваћена је популација девојчица узраста 6 до 10 година, спортисткиња (ритмичка гимнастика) и неспортисткиња, које су у погледу општих показатеља релативно изједначене (резултати t-теста указују на изостанак статистички значајних разлика између ова два субузорка). Када је реч о индексу телесне масе, а на основу скале вредновања BMI за девојчице различитог узраста (CDC, 2000; према Пуреновић-Ивановић, 2017, 12), већина испитаница (84.38% ритмичарки и 73.81% неспортисткиња) је нормалног степена

ухраћености; мањи проценат је прекомерне ухраћености (9.38% ритмичарки и 19.05% неспортисткиња), а најмање има оних потхраћених (6.24% ритмичарки и 7.14% неспортисткиња). Када говоримо о нормалности дистрибуције података (Табела 1), ни код једног од четири параметра општих показатеља узорка испитаница није забележено статистички значајно одступање од нормалне дистрибуције података, како код ритмичарки, тако и код неспортисткиња, али и укупног узорка.

Табела 2. Дескриптивни параметри и нормалност дистрибуције компоненти соматотипа

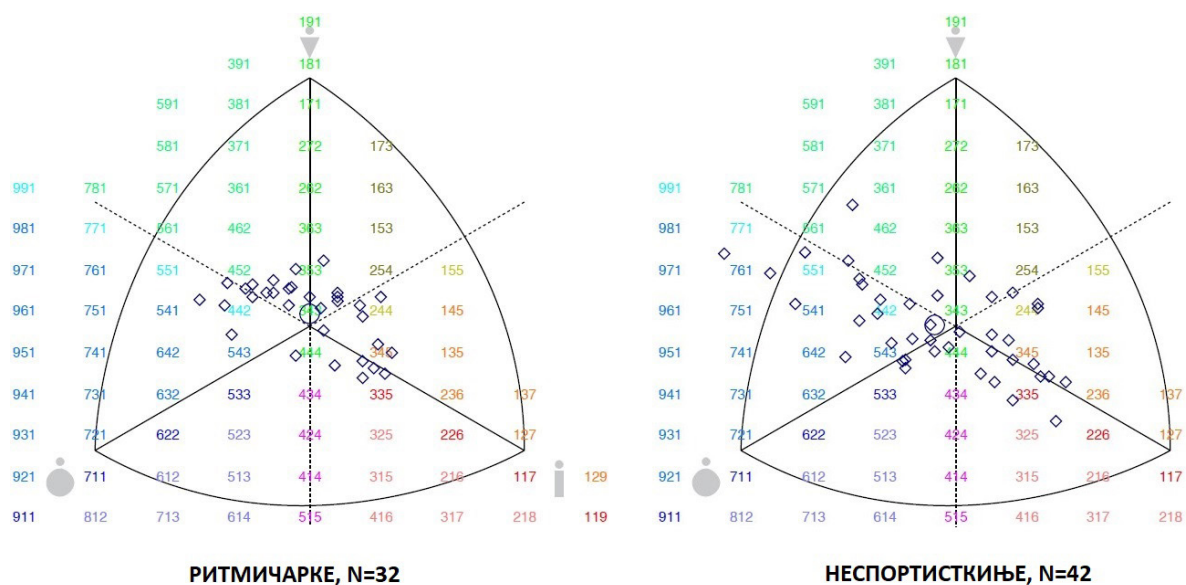
Варијабле	Групе	Ритмичарке (n=32)	Неспортисткиње (n=42)	Укупан узорак (N=74)
ENDO	<i>Mean±SD</i>	3.24±0.85	3.73±1.27	3.52±1.13
	<i>Min – Max</i>	1.7 – 5.1	1.7 – 6.7	1.7 – 6.7
	<i>K-S (Sig.)</i>	0.822	0.832	0.316
MESO	<i>Mean±SD</i>	3.54±0.63	3.47±0.94	3.49±0.81
	<i>Min – Max</i>	2.2 – 4.7	2.0 – 5.4	2.0 – 5.4
	<i>K-S (Sig.)</i>	0.173	0.348	0.519
ECTO	<i>Mean±SD</i>	3.26±0.83	3.16±1.25	3.20±1.08
	<i>Min – Max</i>	1.7 – 4.9	0.2 – 6.5	0.2 – 6.5
	<i>K-S (Sig.)</i>	0.953	0.943	0.893
<b>Соматотип</b>		<b>Централни</b>	<b>Централни</b>	<b>Централни</b>

Легенда: **n, N**- број испитаница, **Mean**- просечна вредност, **SD**- стандардна девијација, **Min**- минимална вредност, **Max**- максимална вредност, **K-S**-Kolmogorov-Smirnov тест, **Sig.**- значајност, **ENDO**- ендоморфна компонента, **MESO**- мезоморфна компонента, **ECTO**- ектоморфна компонента.

На Табели 2 приказане су просечне вредности компоненти соматотипа забележене код оба субузорка и укупног узорка. Код 32 ритмичарке, у просеку је забележен централни соматотип (3.24-3.54-3.26), као и код 42 неспортисткиње (3.73-3.47-3.16), али и укупног узорка испитаница (3.52-3.49-3.2). Централни соматотип раније је утврђен у студијама реализованим на узорку ритмичарки (Menezes & Fernandes Filho, 2006; Quintero, Martín, & Henríquez, 2011; Vernetta, Fernández, López-Bedoya, Gómez-Landero, & Oña, 2011; Purenović-Ivanović & Popović, 2014; Arriaza, Rodríguez, Carrasco, Mardones, Niedmann, & López-Fuenzalida, 2016; Purenović-Ivanović, Popović, Bujanj, & Stanković, 2016; Ранђеловић, 2019), али и неспортисткиња (Pietraszewska, 2004). Соматотип субузорка ритмичарки јесте локализован у централној регији соматограма (Соматограм 1), али осим централног соматотипа забележеног код седам ритмичарки (21.88%), забележен је исти проценат балансираног ектоморфа (21.88%), али и мезоморф-ендоморф код шест ритмичарки (18.75%), мезоморф-ектоморф (код пет ритмичарки, одн. 15.62%), мезо-ендоморф (код три ритмичарке, одн. 9.38%), ендо-мезоморф (6.25%) и балансирани мезоморф (6.25%). Ситуација код неспортисткиња, у просеку је слична оној забележеној код ритмичарки (централни соматотип, Соматограм 1), али ипак различита: балансирани ектоморф је најчесталији (10



неспортисткиња, одн. 23.81%), за којим следи централни соматотип забележен код седам неспортисткиња (16.67%); код њих шест (14.28%) забележен је мезоморф-ендоморф, али и мезо-ендоморф (14.28%); балансирани ендоморф је забележен код пет неспортисткиња (11.91%), а балансирани мезоморф, мезоморф-ектоморф и мезо-ектоморф, подједнако су присутни (по 4.76% сваки); код једне неспортисткиње (2.38%) забележен је ендо-мезоморф, а код једне балансирани екторморф (2.38%). Када је реч о нормалности дистрибуције података, статистички значајно одступање од исте није забележено ни код једне од три компоненте соматотипа (Табела 2).



Соматограм 1. Дистрибуција соматотипа ритмичарки (лево) и неспортисткиња (десно). Квадрати су соматотипови појединки, а круг је просечан профил субузорка.

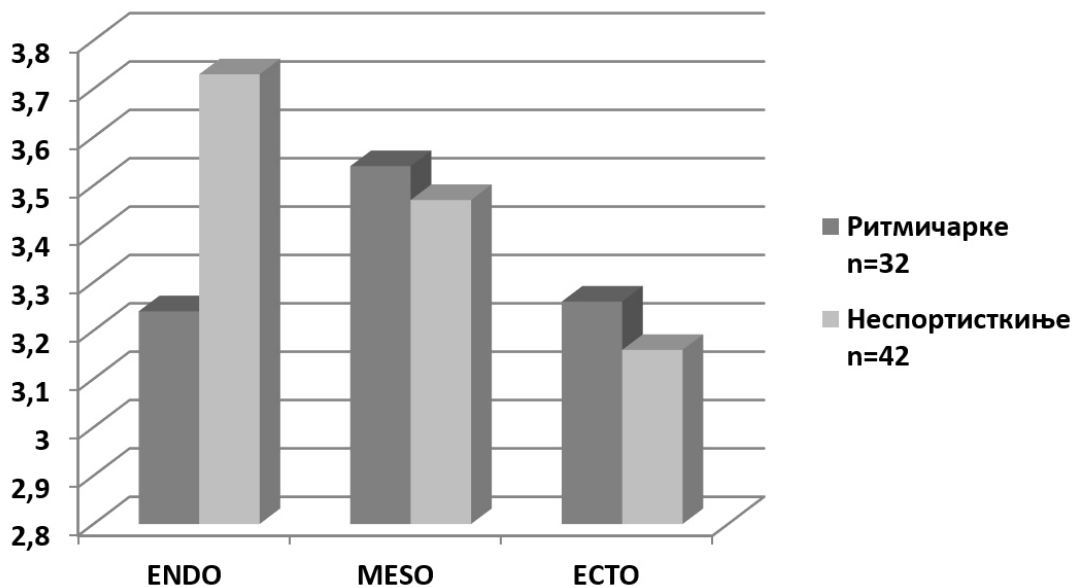
Табела 3. Разлике у соматотипу ритмичарки и неспортисткиња: резултати t-теста

Варијабле	t	df	Sig.
ENDO	-1.91128	72	0.059
MESO	0.35631	72	0.723
ECTO	0.39986	72	0.690

Интроспекцијом Табеле 3 видимо да се ритмичарке и неспортисткиње статистички значајно не разликују у соматотипу, што се поклапа са истраживањем Subramanian et al. (2016), а може се објаснити чињеницом да су ритмичарке недовољно дуго у тренажном процесу да би се разликовале од својих вршњакиња неспортисткиња. Међутим, на Хистограму 1 види се да разлике постоје и да је код неспортисткиња израженија ендоморфна компонента, а код ритмичарки мезоморфна и екторморфна, али те постојеће разлике нису изражене (*eta* износи .220, .042 и .047, редом). Та доминација ендоморфне компоненте код неспортиста, у односу на спортисте, забележена је и у другим студијама (Liu, Plowman, & Wells, 1989; Noh, Kim, & Kim, 2013; Rajkumar, 2015), али важно је и истаћи да у периоду



раста и развоја деце постоји тенденција присуства већих вредности ендоморфне (Gakhar & Malik, 2002) и екторморфне компоненте, и смањена вредност мезоморфије (Holopainen, Hakkinen, & Telama, 1984; Carter & Heath, 1990).



Хистограм 1. Компарација забележених вредности компоненти соматотипа ритмичарки и неспортисткиња

### Закључак

Бављење ритмичком гимнастиком могуће је почети веома рано (од треће до четврте године живота), а код девојчица које се баве овим спортом, подстичу се и развијају моторичке и координацијске способности, грациозност, креативност и музикалност. Много пута је доказано да садржаји овог спорта веома позитивно утичу на правилан развој мускулатуре и правилно држање тела. Наиме, вежбање ритмичке гимнастике омогућава девојчицама да развију своју природну разгибаност и учврсте мишиће целог тела. Због начина на који се вежбе и припреме изводе, стварају се дугачки, вретенасти мишићи, који чине да тело изгледа витко, а ипак чврсто. Чак и многе девојчице пуначке конституције успеју да, након одређеног периода вежбања, побољшају свој изглед. Осим тога, ту су и лепота бављења спортом, дружење, али и развој здраве, самоуверене особе, као предности које ритмичка гимнастика пружа девојчицама. Затим, музика, као саставни део свих активности у РГ, усавршава осећај за ритам, развија музикалност, а многа истраживања потврђују да вежбање уз музику има позитиван утицај и на развој интелигенције, као и концентрације, памћења и пажње.

Очигледно је да ритмичка гимнастика, као вид телесног вежбања, пружа пуно могућности за остварење циљева и задатака, како у спорту, тако и у физичком васпитању. С обзиром на то да обилује разноврсном и богатом техником вежби, без и са реквизитом, РГ има позитиван утицај на складан морфолошки, моторички и психолошки развој деце, па би требало да буде заступљенија и доступнија деци и омладини.

## Литература

- Arriaza, E., Rodríguez, C., Carrasco, C., Mardones, C., Niedmann, L., & López-Fuenzalida, A. (2016). Anthropometric characteristics of elite rhythmic gymnasts. *International Journal of Morphology*, 34(1), 17-22.
- Baxter-Jones, A.D.G. (2013). Growth, maturation, and training. In D.J. Caine, K. Russell, & L. Lim (Eds.), *Handbook of Sport Medicine and Science, Gymnastics*, (pp. 17-27). Oxford, UK: John Wiley & Sons.
- Carter, J.E.L., & Heath, B.I. (1990). *Somatotyping. Development and Applications*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Carvajal, W., Ríos, A., Echevarría, I., Martínez, M., Miñoso, J., & Rodríguez, D. (2009). Body type and performance of elite Cuban baseball players. *MEDICC Review*, 11(2), 15-20.
- Đurašković, R. (2001). *Biologija razvoja čoveka sa medicinom sporta – Praktikum*. Niš, RS: S.I.I.C.
- Gakhar, I., & Malik, S.L. (2002). Age changes and sex differences in somatotypes among Jats of Delhi. *The Anthropologist*, 4(2), 115-125.
- Gualdi-Russo, E., & Zaccagni, L. (2001). Somatotype, role and performance in elite volleyball players. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, 41(2), 256-262.
- Guth, L.M., & Roth, S.M. (2013). Genetic influence on athletic performance. *Current Opinion in Pediatrics*, 25(6), 653-658.
- Holopainen, S., Hakkinen, P., & Telama, R. (1984). Level and rate of development of motor fitness, motor abilities and skills by somatotype. *Scandinavian Journal of Sports Science*, 6, 67-75.
- Kalichman, L., & Kobylansky, E. (2006). Sex- and age-related variations of the somatotype in a Chuvasha population. *Homo*, 57(2), 151-162.
- Koleva, M., Nacheva, A., & Boev, M. (2000). Somatotype, nutrition, and obesity. *Reviews on Environmental Health*, 15(4), 389-398.
- Liu, N.Y.S., Plowman, S.A., & Wells, C.L. (1989). Somatotypes of premenarcheal athletes and non-athletes. *Human Biology*, 61(2), 227-247.
- Menezes, L.S., & Fernandes Filho, J. (2006). Identificação e comparação das características dermatoglíficas, somatotípicas e de qualidades físicas básicas de atletas de ginástica rítmica de diferentes níveis de qualificação esportiva [Identification and comparison of dermatoglyphics, somatotype and basic physical aptitude characteristics of rhythmic gymnasts of different qualification levels. In Portuguese]. *Fitness & Performance Journal*, 5(6), 393-401.
- Misigoj-Durakovic, M. (2012). Anthropometry in premenarcheal female esthetic sports athletes and ballerinas. In V.R. Preedy (Ed.), *Handbook of anthropometry*, (pp. 1817-1836). New York, NY: Springer.
- Noh, J.W., Kim, J.H., & Kim, J. (2013). Somatotype analysis of elite taekwondo athletes compared to non-athletes for sports health sciences. *Toxicology & Environmental Health Sciences*, 5(4), 189-196.
- Peeters, M.W., Thomis, M.A., Loos, R.J.F., Derom, C.A., Fagard, R., Claessens, A.L., Vlietinck, R.F. & Beunen, G.P. (2007). Heritability of somatotype components: a multivariate analysis. *International Journal of Obesity*, 31(8), 1295-1301.
- Pietraszewska, J. (2004). Body build differentiation in athletes illustrated by multivariate methods. *Human Movement*, 5(1), 19-26.
- Purenović-Ivanović, T., & Popović, R. (2014). Somatotype of top-level Serbian rhythmic gymnasts. *Journal of Human Kinetics*, 40(1), 181-187.
- Purenović-Ivanović, T., Popović, R., Bubanj, S., & Stanković, R. (2016). Rhythmic gymnasts' somatotype: Is it a predictive factor for RG performance? *Acta Kinesiologica*, 10(1), 92-99.
- Rajkumar, R.V. (2015). Endomorphy dominance among non-athlete population in all the ranges of body mass index. *International Journal of Physiotherapy & Research*, 3(3), 1068-1074.
- Reis, V.M., Machado, J.V., Fortes, M.S., Fernandes, P.R., Silva, A.J., Dantas, P.S., & Fernandes Filho, J. (2007). Evidence for higher heritability of somatotype compared to body mass index in female twins. *Journal of Physiological Anthropology*, 26(1), 9-14.
- Rebato, E., Jelenkovic, A., & Salces, I. (2007). Heritability of the somatotype components in Biscay families. *HOMO-Journal of Comparative Human Biology*, 58(3), 199-210.
- Quintero, B.R., Martín, A.P., & Henríquez, J.J.G. (2011). El perfil antropométrico de la gimnasia rítmica [The

anthropometric profile of rhythmic gymnasts. In Spanish]. *Apunts. Educación Física & Deportes*, 1(103), 48-55.

Subramanian, S.K., Vivek Kumar, S., Vinayathan, A., Krishnakumar, R., & Rajendran, R. (2016). Somatotyping in adolescents: stratified by sex and physical activity. *International Journal of Anatomy & Applied Physiology*, 2(3), 32-38.

Stewart, A.D. (2012). The concept of body composition and its applications. In A.D. Stewart, & L. Sutton (Eds.), *Body composition in sport, exercise and health*, (pp. 1-19). London, UK: Routledge.

Vernetta, M., Fernández, E., López-Bedoya, J., Gómez-Landero, A., & Oña, A. (2011). Estudio relacional entre el perfil morfológico y estima corporal en la selección Andaluza de gimnasia rítmica deportiva [The relations between morphological profile and body esteem of Andalusian rhythmic gymnastics team. In Spanish]. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 26, 77-92.

Weiner, J.S., & Lourie, J.A. (1969). *Human biology, a guide to field methods. International Biological Programme*. Edinburgh, UK: Blackwell Scientific Publications.

World Medical Association (2013). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects*. Retrieved February 18, 2019 from file:///C:/Users/PC/Downloads/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects.pdf

Пуреновић-Ивановић, Т. (2017). Утицај кинантропометријских фактора на успех у ритмичкој гимнастици. Необјављена докторска дисертација, Ниш, РС: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.

Рањеловић, Д. (2019). Разлике у соматотипу ритмичарки различитих такмичарских програма и узрасних категорија. Необјављен мастер рад, Ниш, РС: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.

## СПИСАК РЕЦЕНЗЕНАТА

1. Др Ана ОРЛИЋ
2. Др Бранка МАРКОВИЋ
3. Др Војин ЈОВАНЧЕВИЋ
4. Др Горан КАСУМ
5. Др Јована ТРБОЈЕВИЋ ЈОЦИЋ
6. Др Лидија МОСКОВЉЕВИЋ
7. Др Марко ЋОСИЋ
8. Др Сања МАНДАРИЋ
9. Др Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ

## ИНДЕКС АУТОРА

- Агота ВИТКАИ-КУЧЕРА - 9  
Александра ОБРАДОВИЋ - 15  
Ана РУЖИЧИЋ - 67  
Ана ШПАРОВИЋ - 27  
Анастасија КОЦИЋ - 18  
Анђела Ђошић - 197  
Бранка МАРКОВИЋ - 137  
Верица ВЕЛИЧКОВИЋ - 197  
Весна БАНОВЧАНИН - 36  
Војислава ВАСОВИЋ - 47, 56  
Дамир РАСТИЋ - 166  
Данијела ЖИВКОВИЋ - 197  
Дејан ВАСОВИЋ - 47, 56  
Ива БУБАЊА - 63  
Ива ИГЊАТОВИЋ - 179  
Ивана РУЖИЧИЋ - 67  
Игор РАНИСАВЉЕВ - 171  
Јефимија КОЦИЋ - 18  
Јована ТРБОЈЕВИЋ ЈОЦИЋ - 75  
Кристина МИЛУТИНОВИЋ - 81  
Ксенија ЈАСТШЕЊСКИ-СИМИЋ - 91  
Лидија МОСКОВЉЕВИЋ - 101, 171  
Маја КРАСИН МАТИЋ - 117  
Маја С. ВУКАДИНОВИЋ - 109  
Марија МАЦУРА - 187  
Марија МИЛЕТИЋ - 131  
Марина ЂОРЂЕВИЋ-НИКИЋ - 187  
Марко ВАСИЉЕВИЋ - 137  
Марко ЂОСИЋ - 144  
Милица СМИЉКОВИЋ - 150  
Милош ЖАРКОВИЋ - 131  
Моника ЈОВАНОВИЋ - 153  
Наташа ПЕНЧИЋ - 197  
Никола МИЈАТОВ - 159  
Роберт РОПРЕТ - 166  
Ружена ПОПОВИЋ - 197  
Сандра С. РАДЕНОВИЋ - 159  
Сања МАНДАРИЋ - 75, 137  
Светлана ПЕТРОНИЈЕВИЋ - 81  
Слободанка ДОБРИЈЕВИЋ - 171  
Смиљана СТОКИЋ - 179  
Станимир СТОЈИЉКОВИЋ - 187  
Страхиња СТРЕЛИЋ - 187  
Татјана ЙОРДАНОВА - 47  
Тијана ПУРЕНОВИЋ-ИВАНОВИЋ 197





