

СПОРТ И БИЗНИС

Научни часопис
Број 2.



Београд
април, 2016.



SАВРЕМЕНЕ СПОРТСКЕ ТЕНДЕНЦИЈЕ И НОВИ ЈЕЗИЧКИ ИЗАЗОВИ

MODERN SPORTS TENDENCIES AND NEW LANGUAGE CHALLENGES

ВАЛЕНТИНА БУДИНЧИЋ
Факултет за стране језике, Београд, vvalentinab@yahoo.com

***Сажетак:** У последње вријеме један од изазова за све оне који се сусрећу са спортском терминологијом у српском језику јесте правилна употреба и разумијевање одређеног броја нових спортских термина који се јављају заједно са појавом нових спортских активности, а који се у свом изворном енглеском облику користе као језичке позајмљенице у српском. Питање употребе (адаптације) ових термина (у српском језику), значајно је како из спортског угла и стандардизације српског спортског регистра, тако и из угла лингвистике уопште и стандардизације српског језика у цјелини. Циљ овога рада јесте да кроз разматрање конкретних спортско-лингвистичких питања и анализу примјера укаже на то на који начин би требало да се односимо према оваквим терминима.*

***Кључне речи:** Спорт, термини, англицизми, позајмљенице, стандардизација*

***Abstract:** Recently, one of the challenges for all those who are faced with a sports terminology in the Serbian language is the proper use and understanding of a number of new sports terms that occur with the advent of new sports activities, due to the fact that they are in their original English forms used as a linguistic borrowings in Serbian. The question of use (adaptation) of these terms (in Serbian) is very significant from the perspective of sports and standardization of Serbian sports registry, as well as from the perspective of linguistics in general and standardization of the Serbian language as a whole. The aim of this paper is to consider the specific sports and linguistic issues and analyze certain examples in order to point out how we should treat these terms.*

***Keywords:** Sport, Terms, Anglicisms, Loan Words, Standardization*

1. УВОД¹

Снажан утицај енглеског језика на српски спортски терминосистем појавио се средином деветнаестог вијека, када је готово истовремено са формирањем званичних правила за велики број спортова у Енглеској и почетка спортске глобализације дошло и до интензивног ширења енглеског као интернационалног језика у свијету. Од тада до данас енглески језички утицај константно је присутан. Из тог разлога спортска терминологија у српском језику у великој је мјери састављена од термина енглеског поријекла.

Оно што је у оквиру српског спортског регистра у последње вријеме примјетно јесте прилив и употреба великог броја нових англицизама, који највећим дијелом припадају новијим спортовима, екстремним спортовима, терминологији фитнеса и слично. У погледу ових термина специфично је то што се они махом јављају у неадаптираном облику, тј. у изворном енглеском облику, а њихова употреба је неуједначена и шаролика. За говорнике српског

језика као матерњег који долазе у додир са овим терминима изазов представља правилна језичка употреба и разумијевање значења истих. Бројни примјери овакве језичке употребе указују на потребу да се анализи ових термина мора приступити са посебном пажњом, како из угла лингвистике, тако и из спортског угла, а са циљем да се обезбиједи боља комуникација у овом предметном регистру и очува норма нашег стандардног језика.

2. НОВЕ СПОРТСКЕ ТЕНДЕНЦИЈЕ И ЊИХОВЕ ЛИНГВИСТИЧКЕ ПОСЛЕДИЦЕ

У последње вријеме широм свијета, па и на нашим просторима, љубитељи спорта све више показују интересовање за спортске активности, које првенствено треба да им обезбиједе одмор и забаву. Због тога њихову пажњу све више привлаче различити спортско-рекреативни садржаји и нетакмичарски спортови.

Због пораста интересовања за поменуте спортске садржаје, последњих година дошло је до популаризације екстремних спортова, нових спортских програма у савременим фитнес центрима и теретанама, као и до настанка нових необичних спортских дисциплина.

¹ Рад је излаган на Конференцији „Спорт, здравље, животна средина“, 31.10.2015. у Београду.

Уз поменуте нове спортске активности, које углавном долазе из земаља енглеског говорног подручја, долазе и нови спортски термини који их означавају. Због немара оних који заједно са новим појавама у наш језик уводе и нове термине, непознавања нормe српског језика и, чини се, надасве жеље да се по сваку цијену иде у корак са англо-глобалистичким трендовима, термини који ове нове појмове именују у нашем се језику све више јављају у оригиналном енглеском облику, тј. ортографски потпуно неприлагођени. Оваква језичка употреба није у складу са нормом српског стандардног језика и може отежати комуникацију у поменутом предметном регистру. Стога, постојећа језичка ситуација није прихватљива и захтијева детаљну анализу и конкретне кораке који би допринијели да се промијени постојеће стање.

3. АДАПТАЦИЈА СТРАНИХ ЛЕКСЕМА У СРПСКОМ ЈЕЗИКУ

Да би се одређена лексема страног поријекла инкорпорирала у неком језику она обично пролази кроз неколико различитих фаза. Било да је ријеч о лексемама из општег лексичког фонда или о лексемама које припадају стручном регистру процеси њихове адаптације веома су слични.

Филиповић [1], Сурдучки [2] и Прћић [3] неки су од аутора који су до сада разматрали питање адаптације страних, првенствено енглеских, лексема у нашем језику, а анализе које поменути аутори дају могу се укратко сумирати на сљедећи начин. Наиме, адаптација нових термина у језику процес је који има више фаза и који се догађа у извјесном временском периоду. Након што се појави потреба за увођењем нове лексеме, у језику се почињу користити одговарајуће лексеме страног поријекла, које све до своје потпуне интеграције пролазе кроз низ несталних језичких промјена. Једна од првих фаза адаптације одређених лексема јесте њихова употреба у облику *сирових англицизама* [3], односно у облику са нултом ортографском адаптацијом.

Управо у облику *сирових англицизама* јављају се термини који су предмет анализе у овоме раду. Оно што ове термине чини посебно интересантним за лингвистичку анализу јесте то што се примјећује да постоји тенденција да се овакви, неадаптирани језички облици *трајно* задрже у нашем језику, као и то што неки од термина преузетих из енглеског језика, иако су већ прошли процесе адаптације и стандардизацију, и даље се користе у изворном енглеском облику.

4. СПОРТСКИ ТЕРМИНИ У СРПСКОМ ЈЕЗИКУ

Према дефиницији, термин је језичка ознака за одређени појам који се користи у специфичном предметном регистру [4]. Потреба за увођењем нових

термина у језику јавља се услед појаве нових концепата који немају одговарајућу језичку ознаку у циљном језику.

Због политичке и економске моћи већина новина данас у различитим областима долази из Сједињених Америчких Држава и Велике Британије, па стога није необично што најчешће и новине у спорту заједно са енглеским називима који их означавају долазе управо из ових земаља.

Како увођење нових термина у нашем језику није системски уређено, говорници српског језика као матерњег који се сусрећу са новим неадаптираним спортским терминима, којих је у посљедње вријеме све више, врло често приликом употребе и разумијевања истих могу наићи на одређене потешкоће. Наиме, то се догађа пошто услед неконтролисаног прилива поменути термини не пролазе процедуре стандардизације. Таква пракса доводи до веома произвољне, неуједначене и углавном нестандартдне употребе ових термина.

4.1. Адаптација енглеских спортских термина у српском језику

Да би се установила најбоља језичка ознака за одређени појам потребно је размотрити неколико важних питања. Прије свега неопходно је утврдити да ли у нашем језику већ постоји лексема која означава дати појам, па тек потом, уколико таква лексема не постоји, размотрити могуће начине адаптације.

Преобликовање и превођење два су основна начина на које нове лексеме можемо увести у српски језик, при чему треба да имамо у виду да термини имају низ особина које их разликују од осталог дијела лексикона једног језика и да је изузетно важно тежити стварању лексичких јединица које посједују ове особине, а како би оне могле успјешно вршити своју функцију унутар терминолошког система предметног регистра. Наиме, идеалан термин требало би да одликују: транспарентност, интернационалност, устаљеност, краткоћа, системност, недвосмисленост, прецизност, несинонимност [5], односно сваки термин требало би да задовољи одређене формалне, семантичке, прагматичке и социолингвистичке критеријуме [6].

Свака од ових особина требало би појединачно да се анализира приликом утврђивања најприкладнијег језичког еквивалента. У неким случајевима велики је изазов задовољити све критеријуме истовремено, па се неријетко дешава да се нека од особина мора занемарити у корист неке друге, којој се у датом случају уступа предност.

Ипак, без обзира на то да ли је у питању стандардизован или нестандартдизован језички облик,

тек у тренутку када се његова употреба устали у датом предметном регистру, термин добија своју праву вриједност. Да ли ће одређени језички облик заживјети и опстати зависи од његове конкретне употребе у предметном регистру, па је због тога неопходно стално пратити промјене у терминолошком систему, у складу са њима радити на стандардизацији и надограђивати терминолошке рјечнике.

4.2. Стандардизација спортских термина у српском језику

Одбор за стандардизацију српског језика једно је од тијела задужено за стандардизацију српског језика. У посебној публикацији поменутог Одбора ‘Српски језик у нормативном огледалу’ [6], управо је област терминологије означена као „најболнија тачка српског језичког стандарда“ и посебно је истакнута важност терминолошке стандардизације. Као један од важних корака у овоме процесу, аутори поменутог издања, односно чланови Одбора, виде формирање стручних комисија, чији би задатак био да у оквиру различитих области раде на терминолошкој стандардизацији.

На стандардизацији спортске терминологије у српском језику у оквиру пет спортова радила је др Мира Милић, што је резултирало настанком енглеско-српског спортског рјечника. Поменута ауторка, на основу принципа стандардизације утврђених од стране три аутора: Бугарског [7], Дибика [8] и Шипке [9], установила је принципе стандардизације спортске терминологије, а то су:

- једнозначност,
- прозирност,
- систематичност,
- продуктивност,
- краткоћа,
- учесталост.

На основу наведених принципа поменута ауторка сачинила је *Енглеско-српски речник спортских термина* [10]. У овом рјечнику, који броји 1300 одредница, обухваћени су термини фудбала, кошарке, одбојке, рукомета и ватерполо-а.

Иако принципи стандардизације који су утврђени за поменуте спортове, могу бити исти и када је ријеч о стандардизацији термина свих осталих спортова, што сама ауторка, с правом и предлаже, видимо да се то у пракси за сада не примјењује. Бројни спортски термини, без икакве адаптације, улазе у српски језик, и у таквом, у потпуности неоправданом, облику задржавају се у нашем језику. На снази је очигледно произвољна употреба термина.

Поред поменутог рјечника спортских термина, на нашем говорном подручју постоји још један спортски

рјечник, а то је *Енглеско-српско-енглески речник фудбала А-3* аутора Мирољуба Стојковића [11]. Овај рјечник броји преко 11 000 одредница.

Поменути терминолошки рјечници изузетно су значајни како из угла спортске терминологије, тако и из угла српског језика у цјелини, али нису довољни, јер су потребе које у овој области код нас постоје много веће. На жалост, још увијек немамо енглеско-српске и српско-енглеске терминолошке рјечнике за остале спортове, а потреба за њима из дана у дан све више расте.

5. АНАЛИЗА КОРПУСНОГ МАТЕРИЈАЛА

У оквиру спортског терминосистема фитнеса и мање заступљених, екстремних спортова код нас до сада готово да није ни било лингвистичких истраживања. Терминологија ових спортова остала је на маргини лингвистичког интересовања. Међутим, јасно је да је број ових спортова из дана у дан све већи, што се у нашем језику све чешће огледа у употреби енглеских термина са нултом ортографском адаптацијом. О овим терминима говорићемо у наставку.

Примјере употребе енглеских термина са нултом ортографском адаптацијом у српском језику подијелили смо у сљедеће групе:

- Називи програма у фитнес центрима и теретанама;
- Називи екстремних и мање познатих спортова;
- Називи фитнес центара и теретана.

Сви примјери узети су из корпуса који су чиниле базе података на интернету [12-17], спортска енциклопедија Спортови – визуелна енциклопедија [18] и четири посљедња броја часописа Fitness Management International [19].

5.1. Називи програма у фитнес центрима и теретанама

Корпус за овај дио анализе чинила је база од укупно 67 различитих назива програма у фитнес центрима и теретанама, а који се налазе у оквиру понуде укупно једанаест фитнес центара и теретана у Београду.

Све називе из корпуса можемо подијелити у двије групе:

- Термини написани у складу са нормом српског језика;
- Термини написани у оригиналном енглеском облику.

Од укупно 67 различитих назива, само њих 10 написано је у складу са правописним нормама српског језика (*карате, зумба, салса, танго*). Преостали термини, њих 57, написано је у



Валентина Будинчић

оригиналном енглеском облику (*body attack, body balance, cardio box, fit ball*).

Међу терминима који означавају програме у фитнес центрима и теретанама примијетили смо и то да постоје одређени термини који, иако се у адаптираном облику већ дуже вријеме користе у нашем језику, у оквиру назива поменутих спортских програма, ипак се јављају у оригиналном енглеском облику. То су, на примјер, термини *fitness* (умјесто *фитнес*), *kick box* (умјесто *кик бокс*), *step aerobic* (умјесто *степ аеробик*).

Ако изузмемо управо поменуте термине који су нешто раније ушли у српски језик и који су прошли процес адаптације, примијетићемо да се у оквиру назива програма у фитнес центрима и теретанама махом ради о терминима који означавају нове појмове. Јасно је да уз нове појаве у наш језик улазе и нови термини, а имајући у виду досадашњу језичку праксу код нас када је ријеч о увођењу нових термина, није необично то што се они јављају у оригиналном енглеском облику. С обзиром на то да превођење оваквих термина са енглеског језика на српски или њихова ортографска адаптација захтијевају одређено лингвистичко знање, приликом увођења нових термина најчешће се прибјегава преузимању оригиналних енглеских лексема. Оваква језичка пракса није прихватљива.

5. 2. Називи екстремних и мање познатих спортова

Како јединствена база назива ових спортова не постоји, као корпусни материјал за анализу ове групе термина послужиле су нам различите базе података на интернету.

Неки од неадаптираних термина који означавају називе екстремних и мање познатих спортова, а које смо издвојили из нашег корпуса, јесу слједећи: *wakeboarding, waterskiing, kitesurfing, scuba diving, apnea diving, snowboarding, skiing, snowmobiles, bmx, sport cars, motocross, fmx, streetbikes, base jump, skydiving, climbing, mountaineering, speleology, canyoning, trekking, kayaking, skateboarding, rollerblading*.

Употреба ових термина у српском језику недослиједна је и шаролика, што указује на то да је препуштена случају.

Наиме, на примјер, термини *paragliding, climbing, skydiving* и *scuba diving*, осим у ортографски неадаптираном облику, јављају се и у адаптираним облицима *параглајдинг, клајмбинг, скајдајвинг* и *скубадајвинг*. Затим, термин *skiing* термин је који је у нашем језику још одавно присутан у облику адаптираног термина *скијање*. Термини *китесурфинг*

Савремене спортске тенденције и нови језичи изазови

и *apnea diving* осим у наведеним неадаптираним облицима, јављају се и у преведеним облицима *змај сурфовање*, односно *роњење на дах*.

Јасно је да оваква језичка недосљедност у употреби спортских термина указује на неопходност њихове стандардизације.

5.3. Називи фитнес центара и теретана

Наш корпус за анализу назива фитнес центара и теретана чинила је база од укупно 202 назива фитнес центара и теретана у Београду.

Специфичности које смо уочили у вези са овим појмовима наводимо у наставку:

- Од укупно 202 назива, њих 27 написано је у складу са правописним нормама српског језика, односно без употребе неадаптираних енглеских језичких облика (*Теретана Ас, Теретана Аполон, Фитнес центар Арена*).
- Један назив написан је у облику синтагме коју чине *енглески термин написан ћириличним писмом* и оригинална енглеска лексема (*Фитнес World*).
- Енглески термин *гум* појављује се укупно 40 пута, наспрам српског термина, са истим значењем, *теретана*, који се појављује 16 пута (*Garden gym, Teretana Pump it Up*).
- Енглески термин *fitness* појављује се укупно 85 пута, наспрам адаптираног облика *фитнес* који се појављује 37 пута (*Fitness Centar Nautilus, Фитнес клуб Пелота*).
- Термин *club* појављује се укупно 24 пута, док се адаптирани облик *клуб* појављује 20 пута (*Fitness club Unicorn, Фитнес клуб Зона*).
- Остали термини који се појављују у оригиналном енглеском облику два и више пута су: *wellness, body, form, power (Jungle Power Fitness, Body Active)*.
- Неки од преосталих оригиналних енглеских језичких облика које смо пронашли у нашем корпусу су: *force, effect, evolution, speed (Force Center, Teretana Evolution)*.

На основу претходно изнесених података можемо закључити да у оквиру назива фитнес центара и теретана преовладава употреба неадаптираних енглеских термина, који заједно са адаптираним англицизмима и понеком нашом ријечју формирају ове називе.

Када је ријеч о званичним називима фитнес центара и теретана, постојећа ситуација показује да оснивачи приликом регистрације ових спортских објеката не наилазе ни на каква правна ограничења када желе да званични назив њиховог пословног објекта буде у потпуности или дјелимично на енглеском језику. То

Валентина Будинчић

значи да су са правне стране наведени називи прихватљ спортских објеката прихватљиви. То је разлог зашто је доста мали број фитнес центара код нас који носе називе на српском језику.

Сам назив на неки је начин и реклама спортског центра, па се тако власници, без много премишљања, одлучују за енглеске називе, који, вјерује се, сами по себи указују на нешто ново, страно и самим тиме вриједно пажње и повјерења. Међутим, сасвим је јасно да назив сам по себи, ипак, није довољан да докаже било какву вриједност.

Интересантно је поменути да, слично као и када је ријеч о називима спортских објеката, називи спортских манифестација код нас све чешће носе називе сковане од оригиналних енглеских лексема. Неки од назива из нашег корпуса су: *We run Belgrade, Open fitness day, Košutnjak Challenge race, Aerobik happening, Les Mills Day, Lady fair*. Разлози због којих долази до употребе оваквих језичких облика умјесто српских термина слични су као и код употребе оригиналних енглеских термина у оквиру назива фитнес центара и теретана. По нашем мишљењу у питању је неоправдана тежња говорника српског језика као матерњег да се оригинални енглески термини користе гдје год се за то укаже прилика. Циљ овакве језичке употребе у овом конкретном случају јесте да назив сам по себи послужи као реклама одређеног догађаја, који би, како се неоправдано вјерује, изгубио на својој вриједности уколико би био именован на српском језику.

5.4. Закључна разматрања

Велика заступљеност неадаптираних енглеских термина у оквиру спортског стручног регистра, никако не значи да у нашем језику не постоје ријечи које би могле означити дате појаве на одговарајући начин, нити да српски језик не може одговорити свим језичким изазовима и захтјевима модерног времена. Наиме, разлози за коришћење енглеских назива нису лингвистичке већ искључиво социолингвистичке природе. Они осликавају глобалне тенденције у времену у коме живимо и показују колико је присутно некритичко прихватање готово свега што долази са Запада. Заправо, англицизми су својим корисницима субјективно веома потребни, пошто служе као снажан симбол новог, модерног времена [3].

У периоду транзиције, кроз који као друштво пролазимо, сигурно је да није једноставно помирити традиционално са изазовима савременог доба. Језичка ситуација коју смо представили у овоме раду то врло јасно осликава. Ипак, сматрамо да колико год да јесте важно пратити савремена друштвена кретања, једнако је важно при томе очувати наше вриједности, па самим тим и наш језик.

Савремене спортске тенденције и нови језичи изазови

У оквиру читавог овог процеса, лингвистички пуризам, односно апсолутно одбијање свих страних лингвистичких утицаја, не видимо као рјешење. Сматрамо да бисмо таквим ставом само допринијели сиромашењу нашег језика и на одређени начин српски језик искључили из процеса интернационализације терминологије спорта, што се такође не би позитивно одразило на наш спортски стручни термилошки регистар.

Штавише, јасно је да је увођење нових термина у овој области у српском језику, посебно када је ријеч о програмима у фитнес центрима и теретанама, као и код назива нових и необичних спортова, неопходно, јер се увођењем нових термина који означавају поменуте нове појмове попуњавају одређене лексичке празнине у нашем језику. Међутим, проблем је у томе што се нови термини уводе неплански, најчешће у облику неадаптираних англицизама.

6. УПОТРЕБА НЕАДАПТИРАНИХ АНГЛИЦИЗАМА У СРПСКОМ СПОРТСКОМ РЕГИСТРУ

По нашем мишљењу, неки од главних разлога због којих се овако велики број неадаптираних термина појављује у српском језику јесу:

- Недовољна свијест о потреби да се језик користи у складу са нормом;
- Одабир дословног преписивања енглеског термина као најлакшег начина преузимања енглеских термина, при чему се занемарују сви остали прихватљивији начини адаптације ;
- Тежња да се термини учине што неразумљивијим како би одавали утисак да означавају нешто што је модерно и вриједно;
- Незаинтересованост спортских стручњака и преводилаца да озбиљније приступе овоме питању.

Такође, један од разлога зашто управо у овим спортовима имамо тако велики број нових термина, јесте чињеница да су за ове спортске активности највише заинтересовани представници млађих генерација, који у већој мјери него остали знају енглески језик и лакше прихватају и прате стране утицаје. Код њих, услед недовољне језичке свијести и непознавања свеукупне социокултурне ситуације не постоји настојање да се овоме питању посвети посебна пажња, па се термини преузимају по инерцији. Ако се томе дода све веће настојање код младих да се прати језичка мода, тако што ће се користити енглески језик и гдје му није мјесто, као и потреба да се мистификују термини, тешко је очекивати да дође до неких значајнијих промјена. Све док се не укључе надлежна тијела и не повећа језичка свијест код младих људи тешко је повјеровати да може доћи до позитивних помака.

7. ЗАКЉУЧАК

Иако је језичка употреба о којој смо говорили у овоме раду у вези са одређеном струком, у нашем случају у вези са спортом, она је тијесно повезана и са општим језиком, односно српским језиком у цјелини, пошто спортска терминологија чини веома значајан дио свеукупног лексичког фонда српског језика. Питање стандардизације спортске терминологије излази из оквира спортског стручног регистра и мора бити разматрано у ширем лингвистичком контексту.

У посљедње вријеме због нових глобалних спортских тенденција које се рефлектују и на наш спорт и српски спортски терминосистем тема спорта у лингвистичком огледалу посебно је актуелна.

Неоспорно је да пошто именују нове појаве велики број енглеских појмова о којима смо говорили у овоме раду немају свој језички еквивалент у српском језику, те да нови термини у нашем језику јесу потребни. Недопустиво је, међутим, да се енглески спортски термини који означавају ове појаве преузимају, без икаквог прилагођавања нашем језику.

Утисак је да не постоји довољна заинтересованост људи из струке и науке да се позабаве овим проблемом, а јасно је да је неопходно да се то промијени.

Рјешење проблема видимо у изради нових спортских терминолошких рјечника, чиме бисмо допринијели стандардизацији нових термина, а спортистима и спортским радницима олакшали комуникацију и стицање нових стручних знања.

Такође, сматрамо да би било веома корисно радити на подизању језичке свијести код наших људи, јер, као што смо више пута истакли, произвољна употреба и аутоматизовано преузимање англицизама из угла лингвистике и језичке стандардизације у потпуности је неприхватљиво.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Филиповић, Р. (1986). *Теорија језика у контакту. Увод у лингвистику језичких додира*. Загреб: Школска књига.

Датум пријема чланка: 19.10.2015.
Датум прихватања чланка: 05.11.2015.

[2] Сурдучки, Р. (1978). *Српскохрватски и енглески у контакту: Речник и морфолошка анализа енглеских позајмљеница у стандардном српскохрватском језику и језику Срба и Хрвата исељеника у Канади*. Нови Сад: Матица српска.

[3] Прћић, Т. (2005). *Енглески у српском*. Нови Сад: Змај.

[4] Драгићевић, Р. (2010). *Лексикологија српског језика*. Београд: Завод за уџбенике.

[5] Шипка, Р. (2006). *Основи лексикологије и сродних дисциплина*. Нови Сад: Матица српска.

[6] Брборић, Б. (2006). *Српски језик у нормативном огледалу*. Београд: Београдска књига.

[7] Бугарски, Р. (1996). Стране речи данас: појам, употреба, ставови. *Стране речи и изрази у српском језику, са освртом на исти проблем у језицима националних мањина*. Стр. 17-25.

[8] Дубуц, Р. (1997). *Terminology: A practical approach*. Place Portobello, Brossard, Quebec: Linguattech Editeur.

[9] Шипка, Р. (1998). *Основи лексикологије и сродних дисциплина*. Нови Сад: Матица српска.

[10] Милић, М. (2006). *Енглеско-српски речник спортских термина*. Нови Сад: Змај.

[11] Стојковић, М. (2011). *Енглеско-српско-енглески Football А-З*. Крагујевац: Призма.

[12] Форум Х3М gym-а (б.д.). Преузето са: <http://www.x3mgym.com/forum/>

[13] Fitness & gym Спортска академија Кочовић (б.д.). Преузето са: <http://kocovic.rs/#/>

[14] Beogym фитнес центар (б.д.). Преузето са: <http://www.beogym.com/>

[15] Activegym & fitness (б.д.). Преузето са: <http://www.activefitness.rs/programi.php>

[16] Atletic’s gym fitness club (б.д.). Преузето са: <http://www.gym.rs/#&panel1-4>

[17] Фитнес центар Оаза. Преузето са: <http://www.fitnesscentaroaza.com/>

[18] Енциклопедија. (2007). *Спортови – визуелна енциклопедија*. Београд: Креативни центар.

[19] Службено гласило Савеза за рекреацију и фитнес Србије. (2014/15). *Fitness Management International (бројеви: 14, 15, 16 и 18)*. Београд.

ТЕРАПИЈА ПЛЕСОМ - ПОБОЉШАЊЕ КВАЛИТЕТА ЖИВОТА ОСОБА СА ЗДРАВСТВЕНИМ ПРОБЛЕМИМА

DANCE THERAPY- IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH HEALTH PROBLEMS

ЛИДИЈА РАДОВАНОВ
radovanovlidija@gmail.com

Сажетак: Терапија плесом је разноврсна, сложена, али мало позната област. Може се примењивати код људи свих узраста и полова. Може бити ефикасна у лечењу људи са медицинским, социјалним, развојним, физичким и психичким недостацима. Скорије студије су испитивале утицај терапије плеса не само код пацијената са хроничном срчаном инсуфицијенцијом, већ и код особа које болују од Паркинсонове болести (ПД), рака, Алцхајмерове болести, људи старијег доба, итд. Истражени су различити стилови плеса, од Валцера до Танга. Резултати су показали да дугорочни, па чак и краткорочни ефекти имају позитивни утицај на постурално држање, равнотежу, сензо-моторичке и когнитивне функције. Такође, побољшава функционалну покретљивост код особа са ПД-ом, побољшава концентрацију серотонина и допамина и смањује психолошки стрес код адолесцената са благом депресијом. Узимајући у обзир ова сазнања, плес би требало озбиљно размотрити као алтернативну методу рехабилитације, поред редовне медицинске терапије.

Кључне речи: Плес, терапија, позитивни ефекти, рехабилитација

Abstract: Dance therapy is a diverse and complex, but little-known subject area. It can be used with people of all ages and genders. It can be effective in the treatment of people with medical, social, developmental, physical and psychological impairments. Recent studies have researched the influence of dance movement not only in patients with chronic heart failure, but with people with Parkinson's disease (PD), cancer, Alzheimer’s disease, older people etc. Different styles of dance, from Waltz, to Tango, have been researched. The results are showing that the long-term, even and short-term effects have positive influence on posture, balance, sensiomotor and cognitive performance. Likewise, it improves functional mobility in individuals with PD, enhances concentrations of serotonin and dopamine and decreases psychological stress in adolescents with mild depression. With respect to all of these discoveries, dance should be seriously considered as an alternative method of rehabilitation in addition to regular medical therapy.

Keywords: Dance, Therapy, Positive Effects, Rehabilitation

1. УВОД¹

Плес као вид комуникације, изражавања емоција, као креативни процес, је уметност којом се оплемењује душа и тело. Он развија смиреност и позитивно размишљање, али и когнитивне и физичке аспекте човека. Управо зато, терапија плесом/покретом у сврху рехабилитације различитих обољења, представља идеалан алтернативан начин побољшања квалитета живота. Његова сврха јесте да помогне људима да остваре самосвест и осећај благодања. У комбинацији са музиком, која ствара подстицај и активира различите регије мозга који су повезани са сензомоторним, високо когнитивним и емотивним процесима [1], плес представља комплексну радњу. Специфични елементи плеса могу се мењати, али

¹ Рад је излаган на Конференцији „Спорт, здравље, животна средина“, 31.10.2015. у Београду.

заједничке карактеристике укључују учење и понављање нових секвенци покрета, које имају ефекте на меморијске радње мозга. Донедавно, научници су истакли, да вежбање и музика која је повезана са том активношћу, могу подстаћи неуропластичност мозга. Служи као помоћ код пацијената са физичким и когнитивним оштећењима, укључујући оне који пате од деменције и Алцхајмерове болести [2,3], можданог удара [4,5] и Паркинсонове болести [6-8]. Међутим, употреба таквих терапија суочава се са ограничењима, стварајући потребу да се истраже додатне опције. Плес, као интригантна алтернатива физичких и музичких терапија, почела је да се користи у неурорехабилитацији. Терапија плесом/покретом подстиче оболелу децу да открију и користе свој пун потенцијал покрета. Она може добро да послужи младим пацијентима оболелим од рака или других озбиљних болести, за ослобађање од стреса и