

# Važnost sporta za djecu i mlade

---

Čehić, Virna

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:252520>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-18**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET  
Odsjek za pedagogiju

Virna Čehić

**VAŽNOST SPORTA ZA DJECU I MLADE**

(Završni rad)

Rijeka, kolovoz 2023.

SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET  
Odsjek za pedagogiju

Virna Čehić

**VAŽNOST SPORTA ZA DJECU I MLADE**

(Završni rad)

Matični broj studentice: 0009087779

Vrsta studija: Prijediplomski studij pedagogije

Mentor: prof. dr. sc. Anita Zovko

Rijeka, kolovoz 2023.

## **Izjava o autorstvu**

Ja, Virna Čehić, izjavljujem da sam autor završnog rada pod nazivom *Važnost sporta za djecu i mlade*.

Svi dijelovi rada, nalazi i ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (mrežnim izvorima, literaturi i drugom) u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedene u popisu literature.

Datum: 30.8.2023.

Vlastoručni potpis:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Virna Čehić', is shown within a light blue rectangular box.

## Sažetak

Sport je važan aspekt djetinjstva i adolescencije koji pruža brojne koristi za fizičko i mentalno zdravlje, socijalne vještine i formiranje vrijednosti. U povijesti, sport je imao značajnu ulogu u društvu, promovirajući zdrav način života i potičući razvoj individualnih sposobnosti i timskog duha. Utjecaj sporta na djecu i mlade je iznimno važan, fizička aktivnost koju sport pruža pomaže u održavanju optimalne tjelesne kondicije, jačanju mišića i kostiju, te smanjenju rizika od bolesti. Također, sport ima pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje, smanjujući stres, potičući osjećaj samopouzdanja i razvijajući vještine upravljanja emocijama. Socijalne vještine i vrijednosti se također oblikuju kroz sportske aktivnosti, a sudjelovanje u ekipnim sportovima omogućava djeci da nauče surađivati, komunicirati, razvijati timski duh i poštivati pravila igre i svog protivnika. Osim toga, sport ima i odgojno-obrazovni aspekt. Treneri, nastavnici i roditelji imaju ključnu ulogu u odgoju i obrazovanju djece kroz sportske aktivnosti. Važno je naglasiti da je sportski odgoj jednako važan kao i sportska izvedba, te da treneri trebaju posvetiti pažnju razvoju karaktera, moralnih vrijednosti i osobnih postignuća mladih sportaša. Izbor pravog sporta za dijete je također važan faktor, a testiranje motoričkih sposobnosti i praćenje interesa djeteta mogu pomoći u odabiru sporta koji najbolje odgovara njegovim potrebama. Također, važno je uzeti u obzir djetetovu želju i motivaciju za određeni sport, kao i pružiti podršku i pravilan razvoj kroz adekvatnu sportsku strukturu.

Ključne riječi: Sport, djeca, mladi, utjecaj, zdravlje

## Summary

Sport is an important aspect of childhood and adolescence that provides numerous benefits for physical and mental health, social skills and value creation. Historically, sport has played a significant role in society, promoting a healthy lifestyle and encouraging the development of individual abilities and team spirit. The influence of sports on children and young people is extremely important, the physical activity provided by sports helps to maintain optimal physical condition, strengthen muscles and bones and reduce the risk of disease. Also, sport has a positive effect on mental health, reduces stress, promotes a sense of self-confidence and develops emotion management skills. Social skills and values are also shaped through sports activities, and participation in team sports allows children to learn to cooperate, communicate, develop team spirit and respect the rules of the game and the opponent. In addition, sport has an educational aspect. Coaches, teachers and parents have a key role in the upbringing and education of children through sports activities. It is important to emphasize that sports education is as important as sports performance, and that coaches should pay attention to the development of character, moral values and personal achievements of young athletes. Choosing the right sport for the child is also an important factor, and testing motor skills and following the child's interests can help in choosing the sport that best suits their needs. It is also important to take into account the child's desire and motivation for a particular sport, as well as to provide support and proper development through an adequate sports structure.

Key words: Sport, children, youth, influence, health

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2.SPORT.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1.Povijest sporta.....</b>	<b>4</b>
<b>3.UTJECAJ SPORTA NA DJECU I MLADE .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1.Fizičko zdravlje.....</b>	<b>7</b>
<b>3.2.Mentalno zdravlje.....</b>	<b>11</b>
<b>3.3.Socijalne vještine i vrijednosti .....</b>	<b>7</b>
<b>4.ODGOJNO-OBRAZOVNI ASPEKTI SPORTA.....</b>	<b>18</b>
<b>5.KAKO ODABRATI PRAVI SPORT? .....</b>	<b>22</b>
<b>6.PEDAGOGIJA SPORTA .....</b>	<b>24</b>
<b>7.ZAKLJUČAK.....</b>	<b>26</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>28</b>
<b>PRILOZI.....</b>	<b>31</b>

## 1.UVOD

Tjelesna aktivnost važna je u svakom periodu života, no fokus treba stavljati na djecu i mlade kako bi prikazali važnost tjelesne aktivnosti i sporta od najranije dobi i samim time utjecali na njihove buduće navike i oblikovali živote djece u što pozitivnijem smjeru. Ovaj rad fokusirat će se na utjecaj sporta na fizičko i mentalno zdravlje djece, socijalne vještine i vrijednosti, odgojno obrazovne aspekte, pravo vrijeme za uključivanje djeteta u sport, koji sport odabrati i slično kako bi se iskazala važnost bavljenja sportom od najranije dobi. S obzirom na to da djeca najveći dio svog dana provode u školi slušajući nastavu bez puno tjelesne aktivnosti, vrlo je bitno izdvojiti vrijeme za sport ili neku vrstu aktivnosti nakon nastave, ali i na kvalitetne sate tjelesnog odgoja tijekom nastave.

Djeca i mladi imaju različite razloge bavljenja sportom, ali ipak jedan od najvažnijih razloga je postizanje i održavanje zdravlja te njegovanje dobrog tjelesnog izgleda. Sport kod djece i mladih vrlo je važan jer od najranije dobi utječe na fizičko zdravlje, na njihov rast i razvoj, motoričke sposobnosti i opće funkcionalne sposobnosti organizma te smanjenje rizika od raznih bolesti (Krželj, 2009). Kako bi se dijete pravilno razvijalo potrebno je obratiti pažnju na osmišljavanje određenih sistema vježbi, raznih igara tijekom kojih se mogu kretati i zabavljati u isto vrijeme, ispravno vođenja higijene tijela, stvaranje navika za zdrav život te ispravno držanje tijela kako bi se od malena djeca naučila i stekla bitne navike za ostatak života. Prilikom treninga važno je da trener cijelo vrijeme ima na umu sve čimbenike djetetova razvoja prema kojima mora prilagođavati svoje ponašanje i vježbe jer trening za djecu mora biti osmišljen drugačije nego za odrasle kako bi ispravno djelovao na njihov razvoj (Jantoljak, 2018).

Osim na fizičko, sport utječe i na mentalno zdravlje djece i mladih tako da pozitivno regulira razinu stresa, emocije, raspoloženje i općenito zadovoljstvo životom. Sport utječe na lučenje serotonina u mozgu koji djeluje na osjećaj sreće i veselja, a samim time i smanjuje vjerojatnost učestalog pojavljivanja negativnih emocija, razvijanja različitih bolesti, depresije i slično (Grošić, Filipčić, 2019). Sport kod djece potiče većinom pozitivna iskustva i emocije, a upravo to često postaje temelj i polazište za druga područja života kao što su obitelj, prijatelji, školsko okruženje, emotivne veze i slično.

Sport vrlo pozitivno utječe i na socijalne vještine i vrijednosti djece i mladih zbog toga što se djeca kroz sport socijaliziraju i samim time lakše pripadaju određenim skupinama kojima



žele pripadati, a tijekom procesa socijalizacije djeca uče jezik, razne obrasce ponašanja koji obilježavaju njihovu okolinu i društvo, razvijaju cjeloživotne zdrave navike i grade vlastiti identitet (Zelić, Zovko, Klapan, 2023). Kroz sport mladi ljudi imaju sposobnost i mogućnost razvijati sve svoje potencijale te tako i obogatiti svoju ličnost. Osim toga, u sportu se mogu pronaći različiti izvori zadovoljstva, a zdraviji, kompetentniji i zadovoljniji ljudi koji su uspješni u izvršavanju svojih sportskih obaveza lakše to prenose i na svakodnevni život i obaveze te samim time imaju bolju percepciju kvalitete života.

## 2. SPORT

Sport je važan aspekt života djece, mladih i odraslih ljudi koji ima razne pozitivne i negativne učinke te je kao takav integriran u kulturu i način života gotovo svake društvene zajednice. Bavljenje sportom utječe na zdravlje, emocije, ljudske odnose, razvijanje osobina, samoaktualizaciju i slično, a od najmlađe dobi može se prepoznati interes za sportom u dječjoj igri te kasnije i primjena u raznim aktivnostima čovjekova života i smatra ga se sastavnim djelom života mnogih ljudi različite dobi i društvenog položaja.

Prve i najvidljivije kada je riječ o utjecaju sporta na djecu su funkcionalne sposobnosti zbog toga što se one aktivno mijenjaju u vrijeme rasta i razvoja, a to su sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava pa bi iz tog razloga predškolska djeca trebala za početak učiti što više jednostavnih kretnji i elemenata (Tomažin, 2015). Osim funkcionalnih sposobnosti, utječe i na motoričke sposobnosti koje su važne za ljudsko kretanje i neophodne za razvoj djeteta stoga ih je važno uskladiti s odrastanjem i razvojem funkcionalnih sposobnosti djeteta, a u sportu se mogu razvijati tako što će sportski trener s adekvatnim znanjem i iskustvom učiti djecu raznim sportskim tehnikama izvršavanja pokreta ili kombiniranja pokreta. Uz sve navedeno, sport utječe i na kognitivne sposobnosti koje su vrlo važne za djecu tijekom školovanja i na konativne dimenzije ličnosti pa se tako smatra za sportaše da su socijaliziraniji, otvoreniji, samopouzdaniji i otporniji na stres, no sport je važan i za cjelokupan socijalni razvoj djeteta jer dobro utječe na uklapanje u društvo i razumijevanje cijelog socijalnog okruženja (Krstin, 2018). Tjelovježba je usko povezana s psihofizičkim zdravljem stoga neovisno o manjku slobodnog vremena i želji za vježbanjem, u svakoj životnoj dobi potrebno je posvetiti vrijeme tjelovježbi. Kako bi se dijete počelo baviti sportom u početku su za to najzaslužniji roditelji koji bi trebali svoju djecu poticati na razvijanje zdravih navika, no osim roditelja na djecu u velikoj mjeri utječe i televizija kroz prikazivanje uspješnih sportaša, djetetova okolina i vršnjaci, ali isto tako i dostupnost sportskih sadržaja u njihovoj okolini (Lorger, 2011).

Sport je „jedna od temeljnih društvenih institucija“, neodvojiv od „strukture društva i institucija obitelji, gospodarstva, medija, politike, obrazovanja i religije“, kao i sastavni dio svakodnevnoga života ljudi širom svijeta (Perasović, Bartoluci, 2007; str. 105.-119. prema Ratković, 2019), a upravo ova definicija navodi na interdisciplinarnost sporta i povezanost društvenog razvoja sa sportom od najranije dobi.

Sport ima mnoge dodirne točke s tjelesnom aktivnošću, rekreacijom i slično, ali ono što ga izdvaja je njegovo osnovno obilježje takmičenja, a ono može biti s vremenom,

savladavanjem neke težine, metričkim jedinicama, raznim zaprekama ili pravim protivnicima, a cilj je pobjeda (Krželj, 2009). Pobjeda za sportaša znači što bolji, vrhunski rezultat koji ga potiče da probija svoje granice i za njega stvara trajnu vrijednost jer se tijekom tog procesa razvija, stvara pravilan odnos prema svom zdravlju, navikama, organizaciji i orijentaciji što mora učiniti kako bi bio najbolji što može biti (Bjelobradić, 2021). Upravo takav način života od malena za djecu mnogo znači jer osim što potiče fizički i psihički rast i razvoj djece, on utječe i na mnoge osobine i životne situacije koje će lakše obavljati.

Sportaše odlikuju osobine predanosti i redovitosti koje su vrlo važne kada je u pitanju trening jer upravo one pomažu u razvijanja radnih navika te osobne, ali i kolektivne odgovornosti. Mladi sportaš razvija vlastiti sustav vrijednosti koji trajno oblikuje njegovu osobnost te se prenosi i na druga područja života, kao što su škola i odnosi s prijateljima. Kako bi se osigurala veća predanost dogovoru i individualna, ali i kolektivna odgovornost važno je uspostaviti sustav pravila rada i sankcija. Uključivanje mladih sportaša u proces donošenja odluka osigurava njihovu participaciju, a samim time i odgovornost. Ovaj pristup također jača osjećaj pripadnosti grupi i značajno smanjuje mogućnost sukoba zbog neodgovornog ponašanja pojedinaca, kao i razvoj negativnih emocija prema treneru ili suigračima zbog eventualnih sankcija (Lorger, 2011).

## **2.1.Povijest sporta**

Povijest sporta vidljiva je još kod starih Grka koji su tijekom čitavog života održavali sportske igre i na taj način njegovali tjelesnu kulturu. Stari Grci smatrali su da su igre bile odraz kulture, a ne njeno sredstvo te da stari Grci nisu bili kulturni zbog sportskih igara koje su održavali, već su te igre bile odraz njihove kulture koju su vrijedno njegovali (Jurjević, 1982). Od samog početka Olimpijskih igara 776. godine prije nove ere Grci su intenzivno povezivali sport s kulturom te od onda čak i broje svoje godine prema Olimpijadama što prikazuje koliki značaj su iste imale za taj narod. Osim toga, tijekom održavanja igara u državi je vladao sveti mir, morali su se zaustaviti svi ratovi i nemiri te su svi Grci bili na okupu, a sportaši su se pred Zeusovim hramom zaklinjali, nisu jeli te su poštivali razna pravila i na taj način je bila provjeravana njihova izdržljivost i disciplina koje se smatraju važnim karakteristikama i u današnje vrijeme kada je sport u pitanju. Igre su bile vrlo organizirane i popraćene raznim pravilima koje su sportaši morali poštivati, a olimpijske su pobjednike građani jako veličali i njihova imena često su se mogla pronaći u radovima pjesnika, slikara, kipara te keramičara (Nikpalj, 1976).

Nasuprot Grka pojavili su se Rimljani koji nisu imali razumijevanja za Grke i njihove igre te se nakon njihovih prodora igre zabranjuju čitav niz godina, a kada su se 1986. godine vratile, postojale su mnoge promjene kao što su odnosi među ljudima i ratovima te na taj način postaju razlog za borbu i utrku država za medaljama. Ipak, od najranije dobi vidljiv je utjecaj sporta u odgoju i obrazovanju dječaka tijekom kojeg su razvijali različite tjelesne sposobnosti poput rukovanja mačem, kopljem te lukom i strijelom, a trenirali su i trčanje, skakanje s motkom, hrvanje, igre s loptom, bacanje diska i kamena te plivanje u rijeci, a iako su većinu toga preuzeli od Grka, nisu njegovali sport toliko kao oni već su na sport gledali više kao na zabavu (Pavlović, 2022). U Rimu je sport uvelike utjecao na higijenu i stvaranje navike njege tijela, a poznate su bile i terme tj. javna kupališta na kojima su provodili mnogo vremena te osim što su brinuli za svoje tijelo, vrijeme se provodilo druženjem i socijalizacijom s drugim ljudima pa se sport počeo povezivati i s razvojem kulturnog i društvenog života. Kako bi bili uspješni u onome što rade, Rimljani su brinuli o svojoj prehrani i birali samo najbolju i najefikasniju hranu pa se tako na njihovom jelovniku uvijek nalazila hrana s velikim udjelom ugljikohidrata kako bi imali snage i energije za svoje aktivnosti (Pavlović, 2022). Iz svega navedenog zaključujem da je sport kakvog su prakticirali Grci i Rimljani uvelike utjecao na sport danas i na isticanje njegove važnosti jer se sport još uvijek smatra važnim segmentom čovjekova života u smislu održavanja zdravlja, lijepog izgleda tijela, ali i zabave koju nam sport pruža.

Kada je riječ o povijesti sporta ističe se i drevni Egipat u kojem se tjelovježba odvijala svakodnevno i imala je veliku ulogu u njihovim životima. U početku se odvijala kroz različite obrede posvećene bogovima, pogrebe i druge svečanosti i to najčešće plesom, a to koliko im je ples bio važan potkrepljuje i činjenica da su stvorili "plesno pismo" u kojem su bile oznake s uputom za određenu vrstu plesa koje su i dan danas vidljive na zidovima. Osim plesa, Egipćani su se bavili hrvanjem te su izvodili i razne tjelovježbe i služili se loptom za dodavanje, hvatanje i žongliranje (Bilić, 2022).

Osim u Rimu i u Grčkoj, sport se postepeno razvijao u svim državama svijeta pa se tako primjerice u Australiji sport smatrao pripremom za nešto više i važnije u životu, a dijelio se od početka na profesionalni i amaterski sport. Profesionalni sport odnosio se na višu radničku klasu, dok je amaterski sport bio namijenjen za nižu tj. srednju klasu, a tijekom rata ove su se dvije klase još više odvajale i razlikovale, ali i odražavale na živote ovih ljudi. Sportovi koji su popularni u Australiji od najranije povijesti sporta pa tako i danas su Australski nogomet, hokej na travi, košarka, plivanje, ragbi, tenis, biciklizam i vaterpolo (Cashman, McKernan, 1979).

U Americi je situacija bila slična, sport je oduvijek bio mješavina svega, profinjenosti i grubosti, potkupljivosti i nesebičnosti te mnogih drugih sličnih antonimnih opisa koji su dio privlačnosti i zanimljivosti od početka, no isto tako i drame koja je sastavni dio povijesti sporta. Amerikanci koji nisu bili muzičari, povjesničari, kulturolozi i slično, najčešće su bili sportaši, a borbe vezane uz sport uglavnom su se bavile mišljenjima religioznih ljudi i nevjernika, rasnih predrasuda i integracije u sport, klasnog podrijetla raznih sportova, ženama u sportu, sportom u odgojno-obrazovnim ustanovama i slično (Gorn, Goldstein, 2004). U Americi je sve počelo time da su se djeca igrala "hula hupom" te su imali razne tehnike za igranje s njim za koje se ranije nije znalo, a sport se kasnije počeo širiti pa se tako i danas ističu košarka, hrvanje, nogomet, hokej na ledu, bejzbol, tenis i boks kao neki od najpoznatijih američkih sportova.

Kada je riječ o Hrvatskoj i povijesnom razvoju sporta vidljivo je da je vladao utjecaj Rima čak i prema amfiteatru u Puli, Zadru, Solinu te raznim kupalištima i lječilištima koja su od samog početka bili građeni i namijenjeni za tjelovježbu, rekreaciju i rehabilitaciju. Od takvih aktivnosti ističu se vježbanje, plesanje, viteške igre, mačevalačke škole, gađanje mete te igra loptom od čega se gađanje alke i dalje održava tamo gdje je i započelo, u Sinju. U početku je tjelesni odgoj u školama bio povezan s vojnim obukama i potrebama i uglavnom su dugo kroz povijest sati tjelesnog odgoja bili namijenjeni samo dječacima, a kao obavezan predmet uveden je tek 1920. godine u škole (Jajčević, 2010 prema Lukenda, 2022). Povijest razvoja sporta u Hrvatskoj može se ispratiti i u Hrvatskom športskom muzeju, a na ideju za osnivanje istog došao je otac hrvatskog sporta Franjo Bučar i otvoren je za javnost 1977. godine u Zagrebu te je danas „jedini muzej sporta koji sustavno skuplja, obrađuje i čuva građu vezanu za tjelesno vježbanje i sport. Riječ je o specijaliziranoj muzejskoj ustanovi s državnim djelokrugom, tematski vezanoj za povijest i razvoj sporta i fizičke kulture na cijelom području Hrvatske, što ga čini jedinstvenim muzejom te vrste u zemlji.“ (Franulić i suradnici, 2010, str. 138 prema Kurtović, 2017).

### **3. UTJECAJ SPORTA NA DJECU I MLADE**

Jasno je da sport ima nezanemariv utjecaj na djecu i mlade te na opću kvalitetu njihova života, a osim svih pozitivnih učinaka koje ima za tjelesno zdravlje, sport uzrokuje i niz drugih benefita u života pojedinca (Zelić, 2022). Tijekom ranog djetinjstva uvelike se već razvijaju motoričke i funkcionalne sposobnosti djece pa je iz tog razloga poželjno i korisno iskoristiti priliku za utjecati na razvoj kvalitete znanja i sposobnosti djece kada je u pitanju sport. Predškolsko razdoblje smatra se najpovoljnijim za uključivanje djeteta u sport i samim time stimuliranje razvoja funkcionalnih, motoričkih, socijalnih, kognitivnih i konativnih sposobnosti i stjecanja zdravih navika (Tomažin, 2015).

Djeca i mladi nažalost velik dio vremena provode na računalima, gledajući televiziju i općenito statičnim i sjedilačkim radnjama koje ne omogućuju kvalitetan razvoj mišićno-skeletnog aparata djeteta što utječe na pretilost i mnoge druge zdravstvene tegobe te iz tog razloga smatram da je vrlo bitno da djeca što više vremena provode igrajući se ili baveći se sportom u slobodno vrijeme.

Utjecaj sporta na djecu i mlade u ovom radu biti će podijeljen na tri kategorije; fizičko zdravlje, mentalno zdravlje te na socijalne vještine i vrijednosti.

#### **3.1.Fizičko zdravlje**

Dokazano je da umjereno tjelesno vježbanje proizvodi mnoge povoljne učinke na organizam, a Saar i Jürimae (2007, prema Lorger, 2011) ističu važnost ranog uključivanja u organizirane tjelesne aktivnosti i sudjelovanja na natjecanjima kako bi se oblikovali pozitivni stavovi prema sportskim aktivnostima od najranije dobi. Takvi stavovi pridonose trajnoj participaciji u tjelesnim aktivnostima i odrasloj dobi s ciljem očuvanja zdravlja. Organizirane sportske aktivnosti imaju pozitivan utjecaj na poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, a kombinacija bavljenja sportom i pravilne prehrane može biti učinkovit način za postizanje atraktivnog tjelesnog izgleda te za promicanje zdravijeg i dugovječnijeg života. S druge strane ukoliko se djeca ne uključuju u organizirane tjelesne aktivnosti i sportove, dobro je uključiti tjelovježbu barem u nekom blažem obliku. Osim što tjelovježba povećava energetske potrebe i sprječava rizik od razvijanja raznih bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih oboljenja, osteoporoze, tumora i slično ona također smanjuje mogućnost pretilosti u djece te je upravo zbog toga važno razvijati naviku tjelesne aktivnosti od najranije dobi (Krželj, 2009). Ukoliko dijete provodi previše vremena pred televizorom ili čitajući knjige

i baveći se statičnim aktivnostima, postoji veća mogućnost za prekomjernu tjelesnu težinu na čiji razvitak je utjecala neaktivnost. Sve navedeno dovodi do raznih čimbenika rizika od oboljenja. Najmanji oblik tjelesne aktivnosti kojeg bi djeca trebala imati u životu su kvalitetni sati tjelesnog odgoja u školi koji u manjoj, ali ipak postojećoj količini utječu na fizički rast i razvoj djece te razvoj njihovog psihomotornog sistema i općih funkcija organizma. Kako bi se sati tjelesnog odgoja uspješno odvijali, ističe se važnost unaprijed osmišljenog sistema vježbi, raznih igara, ispravnog vođenja higijene tijela, stvaranje navika za zdrav život te ispravno držanje tijela. Ipak, treba istaknuti važnost bavljenja sportom jer svaki sport i tjelesna aktivnost tijekom istog pokreću cjelokupni lokomotorni sustav, koji je ključan za transformaciju energije potrebne za funkcioniranje svih stanica u tijelu (Svilar, Krakan i Krakan Bagarić, 2015 prema Zelić, 2022). Stoga se sport, ali i općenito tjelesna aktivnost mogu smatrati važnim čimbenicima za harmoničan razvoj svih osobina i antropoloških karakteristika djeteta.

Dječji organizam je specifičan u usporedbi s odraslima, stoga je izuzetno važno uzeti u obzir te specifičnosti prilikom provođenja aktivnosti s djecom. Svaka osoba koja radi s djecom, treneri i profesori tjelesnog odgoja moraju poznavati razvojne osobine onih s kojima rade, treba promatrati anatomske-fiziološke osobine, psihičke osobine te naravno spol (Jantoljak, 2018). Kostur djeteta se razlikuje od kostura odraslih po obliku, postupnosti rasta pojedinih kostiju i stupnju okoštavanja. Okoštavanje kostiju se dovršava tek tijekom puberteta, kada dijelovi kostiju sraščuju pa je važno pažljivo kontrolirati pokrete koji bi mogli negativno utjecati na formiranje kostiju jer su rast i razvoj povezani s radom mišića koji značajno utječu na njih. Kada je riječ o mišićima, treba naglasiti da se kod djece prvo razvijaju veće skupine mišića, dok se kasnije razvijaju one manje. Mišići koji stežu su obično razvijeniji od mišića koji rastežu, što znači da dijete lakše može pokretati ruku nego dlan ili prste. Snaga djece je značajno manja od snage odraslih, a mišići se puno brže umaraju. Vježbe koje zahtijevaju statički napor brže umaraju djecu jer zahtijevaju neprekidan napor određenih mišićnih skupina i smanjuju brzinu cirkulacije krvi, a zbog toga sportovi poput veslanja ili bodybuildinga nisu nikako poželjni za djecu. Dinamičan rad manje zamara dijete jer mišići dobivaju bolju opskrbu krvlju, a otpadne tvari se brže uklanjaju pa vježbe za djecu trebaju imati karakteristike dinamičkog rada mišića, što pridonosi pravilnom razvoju kostiju i mišića (Sindik, 2009). Kako bi treneri i profesori tjelesnog odgoja bili stručni za obavljanje ovog ponekad rizičnog posla, smatram da osim znanja i iskustva treba postojati velika želja i ljubav prema sportu i djeci kako bi uvođenje djeteta u sport bilo bezbolno i zabavno.

Funkcionalne sposobnosti se razvijaju tijekom djetetova sazrijevanja, a one podrazumijevaju sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava srca i pluća koji nisu u potpunosti razvijeni još kod djece pa je važno paziti i kakvim sportom se dijete bavi, tj. kako izgleda njegov trening. Ove sposobnosti su odgovorne za pravilno funkcioniranje osnovnih organskih sustava, a budući da se djeca neprestano razvijaju i rastu, dišni, krvožilni i živčani sustav djeteta također se neprekidno razvijaju i poboljšavaju. Djetetove plućne alveole i bronhi se još nisu potpuno razvili kao kod odraslih, nosni otvori su uski, a rebra su vodoravno postavljena u odnosu na kralježnicu te u prvim godinama života, dijete diše pomoću trbušne prepone i trbušnih mišića te zbog svega navedenog cilj sporta i tjelesne aktivnosti općenito mora biti usmjeren na učenje što većeg broja različitih i jednostavnih pokreta, a ne samo na razvoj funkcionalnih sposobnosti i uspjeha u sportu (Tomažin, 2015). Ono na što treba također obraćati pažnju su djetetovi dišni organi jer još nisu potpuno razvijeni, a to rezultira češćim upalnim procesima nego što su kod odraslih ljudi, a upravo zbog toga je pametno djetetu obratiti pozornost na disanje i uputiti ih da dišu na nos jer se tijekom disanja kroz nos zrak grije, bolje vlaži i filtrira te tako izbjegavaju upalne procese (Sindik, 2009).

Autorica Tomažin (2015) također ističe da nedostatak tjelesne aktivnosti i nedovoljna mišićna igra imaju negativan učinak na tijelo djeteta te se u današnje vrijeme djeca sve više i više suočavaju s prekomjernom tjelesnom težinom i nedostatkom mišićne mase što najčešće rezultira spuštenim stopalima te problemima s kralježnicom pa je i zbog toga važno djeci svakodnevno osigurati prostor za igru i tjelesnu aktivnost, a kada su spremni i za sport. Nakon što se dijete postupno uvede u svijet sporta, ono usvaja znanja i navike za cijeli život i direktno utječe na poboljšanje svog krvožilnog i dišnog sustava, smanjuje rizik obolijevanja od različitih bolesti prouzrokovanih nezdravim načinom života i smanjuje postotak masti u svom tijelu.

Motoričke sposobnosti glavni su pokretači ljudskog tijela i neophodne su za razvoj svakog djeteta, a sport ima veliku ulogu u razvijanju istih. Tijekom dječjeg razvoja bitno je provoditi aktivnosti koje potiču, a samim time i ubrzavaju razvoj motoričkih sposobnosti kao što su *brzina* koja se odnosi na sposobnost brze reakcije i izvođenja jednog ili više pokreta te općenito pokreta tijela u prostoru, *jakost* koja obilježava maksimalnu voljnu aktualnu silu pokreta u određenom trenutku, *izdržljivost* kao sposobnost obavljanja raznih aktivnosti bez da se efikasnost izvođenja istih smanjuje, *gibljivost* ili *fleksibilnost* koja se odnosi na sposobnost izvedbe nekog pokreta što veće amplitude, *koordinacija* koja je zaslužna za sposobnost upravljanja pokretima tijela ili dijelova tijela, *preciznost* za sposobnost ciljanja statičkih ili pokretnih ciljeva na nekoj udaljenosti te *ravnoteža* kao sposobnost uspostavljanja određenog



položaja te korigiranja utjecaja gravitacije na tijelo (Findak, Prskalo, 2004 prema Jantoljak, 2018). Važno je da razvoj ovih motoričkih sposobnosti bude dobro usklađen s djetetovim odrastanjem i razvojem funkcionalnih sposobnosti iako one dolaze do izražaja nešto kasnije na način da utječu na razvoj motoričkih vještina kao naučenih tehnika izvršavanja pokreta ili kombinacije pokreta (Tomažin, 2015). Kako bi se ove sposobnosti, a kasnije i vještine uspješno razvijale, bitno je djecu učiti raznim jednostavnim elementima, pokretima i vježbama koje s vremenom treba unaprjeđivati i činiti ih složenijima jer utječu na razvoj i jačanje miškulature, spretnost i koordinaciju, a upravo redovitim vježbanjem izravno se utječe na razvitak istih. Tomažin ističe povezanost i veliku korelaciju razvoja motoričkih vještina s intelektualnim razvojem djeteta jer tijekom sporta i izvođenja tjelesne aktivnosti djeca razvijaju svoje mišljenje, percepciju, zapažanja, predočavanje, maštu, pamćenje i mnoge druge segmente koji izravno utječu na razvoj intelekta, a ukoliko su motoričke i funkcionalne sposobnosti slabo razvijene, nerijetko dolazi do nespretnosti i sporosti te samim time i do nesigurnosti koja koči dječju maštu i radoznalost te usporava intelektualni razvoj.

Budući da je sport važan za razvoj dječjeg tijela, vrlo je bitno osigurati zdravstveno praćenje i tako sačuvati i poboljšati njihovo zdravlje. Krželj u svom radu "Dijete i sport" iz 2009. godine naglašava važnost provođenja različitih vrsta preventivnih sportskih medicinskih pregleda od strane sportskih liječnika kako bi se sačuvalo zdravlje djece i mladih, a izdvaja:

- a) Prvi pregled prije početka aktivnosti,
- b) Kontrolni pregledi nakon određenog vremenskog perioda,
- c) Ciljani specijalistički pregledi za određene potrebe,
- d) Ostali pregledi vezani uz ozljede, prehranu i druge čimbenike.

Preventivni pregled obuhvaća općenite podatke, antropometrijska mjerenja, klinički pregled i funkcionalna ispitivanja te se koristi kompjutorski sustav zdravstvenog kartona. Na temelju rezultata pregleda donosi se odluka o sposobnosti sportaša, koja može biti: sposoban bez ograničenja, privremeno nesposoban, ograničeno sposoban, odnosno sposoban za umjereni trening, ali ne za natjecanje te sposoban samo za određene sportove, dok za druge nije sposoban. Postoje i određeni uvjeti koji mogu zabraniti sportske natjecateljske aktivnosti, a kako se sportovi dijele u tri skupine: kontaktni, nekontaktni i ostali sportovi, vrsta sporta može utjecati na zabranu. Mlađa djeca ne bi trebala vježbati kontaktni sport s osobama koje su znatno starije ili veće od njih. Pri odlučivanju o bavljenju sportom također treba uzeti u obzir izdržljivost i zrelost djeteta. Pogrešno je pretpostavljati da sistematski pregledi sportaša nisu posebni ili zahtjevni medicinski postupci, jer sportaši obično jesu zdravi ljudi i važno je poduzimati mjere

kojima će se zdravlje provjeravati i održavati. Tijekom pregleda važno je djeci spomenuti i štetne navike kao što su pušenje i konzumacija alkohola koje narušavaju njihovo zdravlje, a samim time ih i sprječavaju da postignu svoju optimalnu razinu sportske forme i ostvare željene ciljeve (Lorger, 2011). Upravo zbog toga, djeca koja se bave sportom najčešće izbjegavaju rizična ponašanja.

Iako se nastoji utjecati na sve moguće načine da sport za djecu ima samo pozitivne učinke, nažalost ozljede se ipak događaju i često su neizbježne jer se djeca sve više i intenzivnije bave sportom od najranije dobi. Kako bi se dječje ozljede ispravno liječile, važno je razumjeti i znati u kojem stadiju razvoja se nalazi dječje tijelo jer u protivnom ozljeda može rezultirati trajnim lošim učincima poput neusklađenosti duljine udova, različite deformacije i nesposobnosti (Shanmugam, Maffullini, 2008). Također, autori ističu jednu vrlo važnu opasku koju bi trebalo češće naglašavati kada je riječ o tjelesnoj aktivnosti djece, a to je da djeca proizvode previše topline u odnosu na svoju tjelesnu masu, a istovremeno imaju vrlo nisku sposobnost znojenja i tendenciju da premalo piju vodu jer zaboravljaju i ne shvaćaju važnost konzumacije vode pogotovo tijekom tjelesne aktivnosti i toplih ljetnih mjeseci te iz tog razloga također češće dolazi do ozljede zbog iscrpljenosti.

### **3.2.Mentalno zdravlje**

Osim utjecaja kojeg bavljenje sportom ima na tjelesno zdravlje, važno je istaknuti i njegov utjecaj na mentalno zdravlje djece i mladih. Promjene koje sport potiče kada je riječ o zdravstvenom stanju i tjelesnoj snazi potiču i promjene na mentalnom planu. Sport ima važnu ulogu u razvoju jer pruža mogućnost učenja reguliranja emocija, razvijanja interpersonalnih i sportskih vještina te izgradnje odnosa među vršnjacima, a pomaže i u razvoju neakademskih kompetencija i pruža mogućnost uspoređivanja s drugima u svrhu motivacije i napredovanja. Poznato je da vježbanje utječe na buđenje pozitivnih emocija kod pojedinca i osjećaja sreće, a za to je zaslužan hormon serotonin. Kada ljudi započnu svoj trening i dođe do fizičke aktivnosti tijela, ono povećava brzinu i frekvenciju izlučivanja serotonina u mozgu, a sukladno s tim i naše raspoloženje je bolje (Grošić, Filipčić, 2019). Mnoga istraživanja pokazala su da serotonin pozitivno utječe na liječenje depresije i samim time je potaknuta manipulacija serotonina u mozgu različitim lijekovima koji su postali važno područje istraživanja u biološkoj psihijatriji, a trening je odličan prirodan način za lučenje serotonina (Young, 2007). Osim toga, lučenje serotonina je vrlo važno jer izaziva sreću i dobrobit, a to su važni čimbenici koji štite od raznih psihičkih i tjelesnih poremećaja kod djece jer su ove pozitivne emocije povezane s dobrim raspoloženjem dok su negativna raspoloženja povezana s negativnim ishodima koji mogu biti

faktor rizika i za mnoge poremećaje. Prema Young iz 2007. dokazano je da su osobe s povećanom količinom negativnih emocija bile kasnije povezane s razvijanjem psihičkih ili tjelesnih poremećaja, povećanom učestalosti depresije, povećanom količinom slučajeva samoubojstva i slično, stoga je važno isticati značaj pozitivnih emocija koje utječu na društveno ponašanje, dobre odnose i socijalnu podršku, a sve navedeno dijete može pronaći u sportu. Općepoznato je da postoje mnogi načini podizanja razine serotonina u ljudskom tijelu te da su konzumacija droge, opojnih sredstava i drugih nedozvoljenih i loših sredstava neki od njih pa se upravo zbog toga također ističe važnost uključivanje djece u sport jer sport umanjuje vjerojatnost rizičnih ponašanja i dijete svoj ispušni ventil i porast sreće te regulaciju emocija može dobiti kroz trening, vršnjake, osjećaj pripadnosti i sve dobro što sport donosi. Sport ili barem vježba ima antidepresivne učinke, poboljšava pamćenje i učenje, blagotvorno djeluje na bolesti mozga, smanjuje rizik od raznih bolesti te razvijanja depresije u starijoj dobi pa je dobro da djeca i mladi poznaju put kojim mogu doći do zdravog tijela i uma (Kondo, Shimada, 2015).

Ono što se također luči prilikom vježbanja su endorfini koji se oslobađaju iz režnja hipofize i ulaze u krvožilni sustav te na taj način djeluju kao analgetici<sup>1</sup>, antipiretici<sup>2</sup> i antidepresivi. Također, endorfini su zaslužni i za osjećaj euforije koji se zna javiti tokom treninga (Grošić, Filipčić, 2019). Sve navedeno utječe i na naše emocije, a s obzirom na to da je današnji način života pretežito sjedilački, učenici i studenti satima sjede u svojim klupama, mnogo vremena provode na internetu i na društvenim mrežama te često dolazi do stresa i anksioznosti. Trening i sport općenito mogu pozitivno utjecati na cjelokupno psihičko stanje i emocije, često se primjenjuje za smanjivanje depresije, a osim što nam omogućuje timski rad, upornost, odgovornost, optimizam i slične pozitivne osobine i emocije, pomaže nam i pri razvijanju samopouzdanja što automatski rezultira i boljim raspoloženjem (Stojaković, 2019). Osobe koje često vježbaju imaju više snage, ljepše držanje, čvrsto i vitko tijelo, a to sve omogućuje osobi da njeno samopouzdanje raste te da ima više motivacije za postizanje svojih ciljeva.

Sudjelovanje u različitim sportskim aktivnostima omogućuje veći broj socijalnih kontakata i potiče razvoj prosocijalnog ponašanja (Bungić, Barić, 2009). Sport igra ključnu ulogu u razvoju djece i mladih jer pruža mogućnost učenja reguliranja emocija, razvijanja interpersonalnih i sportskih vještina te izgradnje odnosa među vršnjacima. Sudjelovanje u

---

<sup>1</sup> (an<sub>1</sub>- + grč. ἄλγος: bol), lijekovi kojima se djelomice ili potpuno suzbija bol (Hrvatska enciklopedija).

<sup>2</sup> (anti- + grč. πυρετικός: koji se odnosi na vrućicu, groznicu), sredstva za snižavanje povišene tjelesne temperature djelovanjem na prenadraženi centar za toplinu (Hrvatska enciklopedija).

različitim sportskim aktivnostima zbog svega navedenog stavlja veliki značaj na sport od najranije dobi jer on doprinosi kvaliteti života s naglaskom na varijable koje djeluju na razinu stresa u tijelu, tjelesno zdravlje, raspoloženje, a onda i općenitim zadovoljstvo vlastitim životom (Zelić, Zovko, Klapan, 2023).

Sport vrlo često na ljude svih uzrasta djeluje kao "ispušni ventil" i pomaže im da se suočavaju sa stresom te da se rasterete od skupljene negativne energije. Emocionalno zdrava osoba ima sposobnost doživljavanja različitih emocionalnih stanja, ali istovremeno može kontrolirati njihov intenzitet i preuzeti kontrolu nad svojim postupcima, što joj omogućuje normalno funkcioniranje i u svakodnevnim obvezama. Iako sport može dovesti i do stresnih situacija, on najčešće izaziva pozitivne emocije i osjeća te povećava životno zadovoljstvo. Osoba koja često doživljava pozitivna iskustva tijekom treninga najčešće ta iskustva prenosi i na druga područja života kao što su emotivne veze, obitelj i prijatelji, školsko okruženje i slično, no kako bi to bilo ostvarivo potrebna je određena doza motivacije jer upravo ona utječe na razinu tjelesne aktivnosti (Burić, Zovko, 2022).

U kontekstu mladih sportaša i njihovog treninga, treba napomenuti da se često nalaze u situacijama koje zahtijevaju veliku emocionalnu izdržljivost i napor primjerice tijekom dugotrajnog treninga, a ne postoji previše tolerancije prema onima koji ne ispunjavaju kriterije za napredak prema vrhunskom sportu pa se tako oni koji ne ostvare svoj maksimalni cilj susreću s porazom i neuspjehom što negativno utječe na njihove emocije i povećava mogućnost stresa i anksioznosti (Batričević, 2008 prema Lorger, 2011). Negativna iskustva, situacije i emocije tijekom treninga mogu kod mladih sportaša izazvati izgaranje (burnout) zbog pritiska kojeg najčešće potiče aspekt natjecanja u sportu, a Cox (2005, prema Lorger, 2011) fenomen "izgaranja" objašnjava kao nemogućnost prilagodbe na stres kojeg izaziva trening, ali isto tako i nemogućnost napredovanja u treningu i rezultatima bez obzira na ulaganja sportaša koja mogu biti velika, možda i maksimalno što je sportaš u tom trenutku mogao dati. Izgaranje se može smatrati oblikom emocionalnog stresa, posebno kod mladih sportaša koji sudjeluju u organiziranom sustavu treninga u vrhunskom sport, a može se manifestirati kao tjelesna i emocionalna iscrpljenost uzrokovana tim dugotrajnim stresom koji prati proces treninga i natjecanja.

Suvremeni način života pun je stresa i anksioznosti, a sport omogućuje razvijanje mnogih pozitivnih osobina kao što su iskrenost, skromnost, poštenje, kulturno ponašanje, optimizam, solidarnost, timski rad, upornost, ustrajnost, odgovornost, discipliniranost i mnoge druge, a upravo te osobine su poželjne pri svladavanju prepreka koje nas stižu tijekom života stoga

smatram da je za djecu pozitivno da od najranije dobi usvajaju ove osobine. Ako pojedinac utječe na čimbenike na koje može utjecati, primjerice izdržljivost, kondicija, tjelesna težina i slično, postoji veća mogućnost za poboljšanjem percepcije vlastitih mogućnosti i sposobnosti, a onda i porastom samopouzdanja koje potiče dodatnu motivaciju. S druge strane depresija i anksioznost su nešto s čim se djeca i mladi nerijetko susreću, a opisuju ih razne negativne emocije i osjećaji poput pretjerane brige, nelagode i tjeskobe te povlačenja, a upravo sport pomaže u borbi protiv takvih situacija jer se tijekom treninga iz tijela izbacuju negativne energije, ali i suzbija se lučenje stresnog hormona kortizola koji nepovoljno utječe na zdravlje cijelog tijela pa tako i mozga (Grošić, Filipčić, 2019).

### **3.3.Socijalne vještine i vrijednost**

Sport ima izuzetan utjecaj na razvoj djece i mladih, ne samo fizički nego i na njihovu emocionalnu, ali i socijalnu dobrobit i vrijednosti koje usvajaju od najranije dobi. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima pruža mnoge prilike za učenje socijalnih vještina i vrijednosti koje su važne za razvoj cjelovite osobe. Interakcija s vršnjacima, timski rad, vođenje, poštivanje pravila i fer igra samo su neki od aspekata sportskog iskustva koji mogu oblikovati socijalnu inteligenciju i moralni razvoj djece i mladih (Milošević, 2018). Proučavanje ovog područja je važno jednako kao i utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje jer socijalne vještine i vrijednosti imaju dalekosežan utjecaj na formiranje identiteta, odnose s drugima i općenito kvalitetu života pojedinca. Sport, kao organizirana aktivnost koja uključuje međusobnu interakciju i suradnju, pruža plodno tlo za razvoj i primjenu socijalnih vještina jer tijekom sudjelovanja u sportu djeca stječu vještine poput ranije navedenog timskog rada, poštivanja pravila, komunikacije, suočavanja s raznim barijerama, kontrolu konflikata, empatiju, samokontrolu, a pritom razvijaju poželjne osobine ličnosti poput suradljivost, odgovornosti, upornosti i asertivnosti što uvelike utječe na formiranje osobnosti djeteta te njegova moralna i socijalna obilježja (Krstin, 2018). Dobra komunikacija, timski rad, empatija i poštovanje drugih ljudi osnovne su komponente kvalitetnih interpersonalnih odnosa i izgradnje pozitivne društvene zajednice.

Socijalna dimenzija života mladih sportaša uglavnom je oblikovana odnosima i atmosferom u obitelji, odnosima u školskom okruženju, druženjem s prijateljima te načinom provođenja njihovog slobodnog vremena, a svaki od navedenih čimbenika ima iznimnu važnost za pravilan razvoj mladog sportaša, kako u pogledu mentalnog i tjelesnog zdravlja, tako i u integraciji u krug prijatelja unutar i izvan sportskog konteksta, te za kvalitetno iskorištavanje slobodnog vremena. Iako je obitelj od malena najvažniji faktor socijalizacije za djecu i mlade

jer je to u najranijim godinama njihova života i najčešće okruženje u kojem borave, odnosi s vršnjacima i prihvaćanje u društvo vršnjaka imaju izuzetnu važnost za svakog pojedinca jer utječu na njegovu dobrobit i imaju brojne koristi poput socijalizacije, inkluzivnosti i raznolikosti (Zelić, Zovko, Klapan, 2023). Uspostavljanje socijalnih veza sa svojim vršnjacima iz škole ili neke druge zajednice, osim skupine prijatelja iz sporta, igra ključnu ulogu u sprječavanju formiranja "uskog" i jednostranog identiteta mladog sportaša (Black, Smith, 2007 prema Lorger, 2011). Tjelesni izgled je aspekt koji također može utjecati na odnose s vršnjacima, a sport pruža mogućnost postizanja atraktivnog fizičkog izgleda koji se uz samopoštovanje pokazao važnim čimbenikom u stjecanju poželjnog statusa unutar vršnjačke skupine, dok socijalna anksioznost može predstavljati prepreku u tom procesu. Bavljenje sportom i sudjelovanje u istom kao član određenog sportskog tima može pomoći djeci i mladim ljudima da se psihosocijalno razvijaju i formiraju svoj društveni identitet koji utječe na pozitivno društveno samopoimanje te osobni rast i razvoj. Bolje mišljenje o sebi i samopouzdanje općenito pozitivno utječe na postizanje viših rezultata kada je riječ o društvenom funkcioniranju, ali kasnije i u poslovnom svijetu jer je bavljenje sportom u visokoj korelaciji s odličnim socijalnim vještinama koje su bitne u gotovo svakom aspektu života (Logan i suradnici, 2019).

Za djecu sport može predstavljati i izvor negativnih emocija koje potiču različite poteškoće povezane uz introvertiranost, emocionalnu otupljenost, anksioznost i depresiju najčešće djeci koja nisu vješta u nekim osnovnim aktivnostima kao što su igranje s loptom ili vožnja romobila i bicikla jer dolazi do uspoređivanja i pritiska od strane vršnjaka. Upravo iz tog razloga je važno djecu od malena usmjeriti na najjednostavnije aktivnosti koje kasnije prerastaju u sport, važno je dijete uključiti u aktivnosti s vršnjacima od koje se kao najvažnija ističe igra jer su to temeljne potrebe svakog djeteta tijekom kojih usvajaju nova motorička znanja i vještine, a samim time proizlazi i uspjeh jer se smatra da će takva djeca njegovati sport i u odrasloj dobi (Krstin, 2018). Snažan motivator za djecu od najranije robi je njihova najbliža okolina stoga je vrlo važno djetetu uputiti pohvalu tijekom sporta, primijetiti ga i pratiti što radi, uvažavati njegov napredak i uspjeh jer se tako potiče motivacija za daljnji napredak, ali i djetetu dajemo do znanja da je on važna karika u nekom timu i da doprinosi općem uspjehu tima. Iako se mnogi roditelji ne bave sportom i nisu sami uključeni u sportski tim, bitno je da svoje vrijeme odvajaju kako bi se što češće uključivali u sport svog djeteta ne samo na način da ih prevoze od kuće do dvorane, već i kao gledatelji te navijači kako bi njihova djeca napredovala što više, a to je u poticajnom okruženju i lakše (Clark, 2008).

Osim djetetove najbliže okoline, na socijalni razvoj utječe i trener, a jedan od osnovnih uvjeta je razvijanje dobrog odnosa i povjerenja između djeteta sportaša i trenera, no bez izostanka trenerova autoriteta. Trener ima vrlo važnu odgojnu funkciju zbog toga što je stariji, iskusniji i stručniji, a svoja znanja o sportu i životu neprestano prenosi na djecu i mlade te tako utječe na odgoj djeteta jer dijete vrlo brzo upija trenerova iskustva i znanja (Zulić, Frapporti-Roglić, 2013). U odnosu sportaš-trener bitno je stvarati uvjete za iskrenu komunikaciju i tako razvijati međusobno poštovanje i brigu za dobrobit drugih. U ekipi se nerijetko dešava da su neka djeca "omiljena", ali i suprotno, da se neka djeca osjećaju "odbačenima". Omiljena djeca s pozitivnim socijalnim atributima poput simpatičnosti i privlačnosti izazivaju pozitivne reakcije kod drugih, što ih dodatno motivira da budu ljubaznija i simpatičnija i samim time postižu bolji položaj unutar tima (Barić, Horga, 2006).

S druge strane, djeca koja nisu omiljena često gube motivaciju jer nisu doživljavana od strane drugih i trenera pa samim time postižu lošiji položaj unutar tima, ali i lošije rezultate jer ne pokazuju svoj maksimum. Trener, kao autoritet i osoba od povjerenja, može značajno pomoći djeci pružajući im savjete o ponašanju u ekipi, može im ukazati na neprikladna ponašanja ili izjave, te im pružiti podršku i odobravanje kako bi naučili prepoznati, mijenjati i pratiti svoje ponašanje na temelju reakcija drugih djece. Preporučuje se njegovanje izravne, autentične i otvorene komunikacije uz puno pozitivnih primjera i prijedloga za promjenu nepoželjnih oblika ponašanja, te poštivanje dječjih osjećaja, individualnih razlika i izbjegavanje stigmatiziranja ili "etiketiranja" jer takva ponašanja mogu imati značajno negativne i dugoročne posljedice na dječji razvoj i samopouzdanje jer djeca upijaju sve što su čuli i pod snažnim utjecajem tuđeg mišljenja dolazi do samoispunjavajućeg proročanstva (Armour, 2013). Ono što se također smatra pozitivnim faktorom koji unaprijed može spriječiti nedoumice i nepoželjna ponašanja te potencijalne sukobe je formiranje sustava pravila rada i sankcija. Pravila bi se trebala uspostaviti od strane trenera, ali u dogovoru sa sportašima na početku sezone treninga i natjecanja kako bi bili uključeni u donošenje istih i na taj način stvarali veću individualnu, ali i kolektivnu odgovornost te osjetili jaču pripadnost grupi.

Djeca od najranije dobi baveći se sportom razvijaju odnose s drugim ljudima i utječu na stvaranje različitih socijalnih konekcija i "veza" koje im mogu pomoći u budućnosti. Tijekom stvaranja takvih veza, djeca se razvijaju u pozitivnom smjeru i osjećaju posebnu razinu postignuća kroz timski rad. Osim toga, djeca razvijaju razne komunikacijske vještine, kompetencije vođenja, rješavanja problema, donošenja odluka i mnoge druge koje im omogućuju usmjeravanje energije u pravom smjeru, razvijaju različite natjecateljske

sposobnosti i kontroliraju svoje emocije i agresiju u društveno korisne svrhe (Clark, 2008). Clark također spominje i stavlja veliki naglasak na utjecaj kojeg ima uključivanje roditelja u sport njihove djece tako da se sportom želi baviti svega 25% djece kojima se roditelji ni na koji način ne bave sportom i ne uključuju se u sport za razliku od djece kojima se roditelji barem minimalno uključuju u sport jednostavnim promatranjem i poticanjem. Broj se u tom slučaju više nego udvostručio i istraživanje je pokazalo da se 62% takve djece uključuje u sport dok se najveće sudjelovanje u sportu od 82% pokazalo kod one djece čiji su roditelji uključeni u poslove trenera, sudaca ili sportsku administraciju.

Sudjelovanje u sportu, osjećaj pripadnosti nekom timu te uspostavljanju brige za svoje tjelesno zdravlje utječe pozitivno na prevenciju nepoželjnih ponašanja koja vršnjaci često međusobno potiču pa tako sport smanjuje rizik od uključivanja u razna negativna ponašanja i aktivnosti poput konzumacije alkohola, cigareta i droga na način da popunjava dječje slobodno vrijeme i usmjerava ga prema zdravim navikama i pozitivnim vrijednostima (Barić, Horga, 2006).



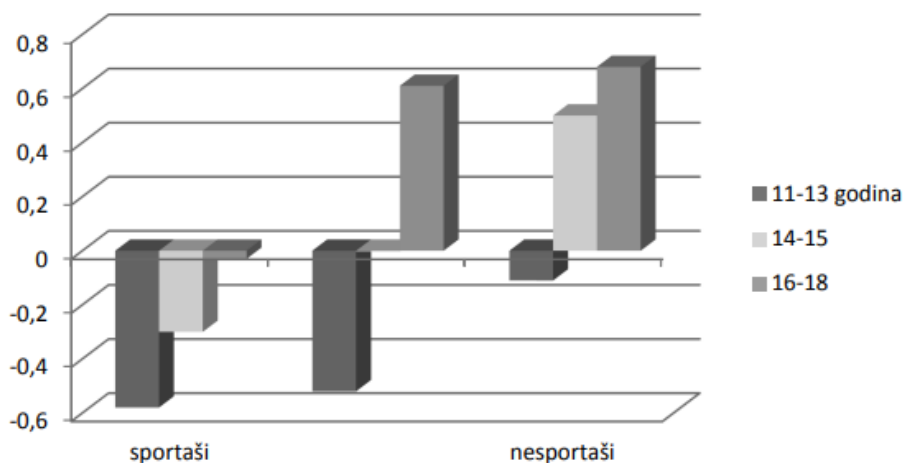
#### 4. ODGOJNO-OBRAZOVNI ASPEKTI SPORTA

Sport ima iznimnu važnost u odgojno-obrazovnom procesu djece i mladih. Kroz sudjelovanje u sportskim aktivnostima, djeca imaju priliku razvijati ne samo tjelesne sposobnosti, već i niz vrijednosti, osobnih karakteristika i socijalnih vještina. Odgojno-obrazovni aspekti sporta obuhvaćaju širok spektar područja, uključujući moralni razvoj, socijalizaciju, stjecanje timskog duha, razvoj samopouzdanja, učenje o poštivanju pravila i fer natjecanju, te razumijevanje važnosti zdravog načina života (Milošević, 2018). Sport pruža djetetu priliku da se suoči s različitim izazovima, uči iz pobjeda i poraza, te razvija osobine kao što su upornost, odgovornost, disciplina i samodisciplina. Kroz timski sport, djeca uče o suradnji, komunikaciji i poštivanju drugih članova ekipe, razvijajući tako važne socijalne vještine i humane kvalitete te poticanje autentične ljudske vrijednosti koje će im koristiti i izvan sportskih aktivnosti (Krželj, 2009). Također, sport potiče razvoj pozitivnih vrijednosti poput poštenja, timskog duha, solidarnosti i poštivanja protivnika. Odgojno-obrazovni aspekti sporta ne ograničavaju se samo na sportsko područje, već imaju utjecaj na sve aspekte djetetovog života. Aktivno bavljenje sportom potiče zdrav način života, razvija svijest o važnosti tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane, te smanjuje rizik od raznih bolesti povezanih sa sjedilačkim načinom života (Kondo, Shimada, 2015). Osim toga, sport potiče razvoj kognitivnih sposobnosti, koncentraciju, fokusiranje i donošenje brzih odluka, što se odražava i na akademski uspjeh djece.

Utjecaj na odgoj mladih sportaša ostvaruje se kroz različite faktore, uključujući trenere, nastavnike, roditelje, školu, vršnjake i okolinu. Dok redovna nastava tjelesne i zdravstvene kulture, koja je dostupna svim učenicima, stavlja manji pritisak na postizanje rezultata, sportski klubovi često postavljaju uspjeh kao primarni cilj, no nije ispravno zanemariti djetetovu budućnost i staviti fokus samo na sportski uspjeh za koji se ne zna koliko će dugo trajati i hoće li dijete u budućnosti ipak krenuti nekim drugim smjerom iz različitih razloga (Jurković, Zovko, Kalčić, 2018). Ipak, opstanak klubova često je usko povezan s postignućima koje ostvaruju. Stoga, unatoč njihovom znanju i dobronamjernosti, treneri se često suočavaju s pritiscima uprave klubova, roditelja i drugih faktora koji mogu umanjiti ulogu odgojnog rada s djecom. Ipak, treneri i sportski psiholozi trebali bi kontinuirano naglašavati kako je osnovni cilj sportskih aktivnosti djece i mladih postizanje uravnoteženog psihofizičkog razvoja. Barić i Horga (2006) s druge strane ističu važnost svijesti trenera o utjecaju grupe na socijalni razvoj pojedinca te da iskoristi prirodnu sklonost djece u grupi i važnost vršnjaka kako bi ostvario

odgojni učinak. U tom kontekstu, trener treba djelovati na smanjivanje suparništva unutar grupe, poticati suradnju i rad na zajedničkim ciljevima kako bi svi mladi sportaši mogli razvijati socijalne vještine i usvajati vrijednosti. U takvoj atmosferi suradnje i međusobne podrške, važno je da pravila ponašanja budu jasna i naglasiti da se pridržavanje tih pravila odnosi na dobrobit svih i ostvarenje zajedničkih ciljeva. Na taj način mladi sportaši djeluju u okruženju koje je predvidljivo i sigurno, što pozitivno utječe na oblikovanje njihove ličnosti. Trener može kanalizirati i oblikovati ove procese svojim primjerom i djelovanjem, dok kolektivne vrijednosti, grupna pravila, odnosi s vršnjacima i slično mogu postati zdrava osnova za razvoj individualnog mišljenja kod mladih sportaša. Da bi sport imao važnu ulogu u razvoju djeteta i mladog sportaša, ključno je pružiti im dovoljno pozitivnih iskustava, što osigurava pozitivne odgojne učinke i smanjuje vjerojatnost odustajanja od sporta. Način na koji trener strukturira sportski kontekst, postavlja prioritete ciljeva, promovira vrijednosti i stavove te pokazuje oblike vodstva, sve to utječe na privlačnost sportskog okruženja za mladog sportaša. Ako ovi aspekti stvaraju pozitivno sportsko iskustvo za mladog sportaša, to će utjecati na njegovu motivaciju i odabir da sport bude okruženje u kojem će razvijati i ostvarivati svoje potencijal (Barić, Horga, 2006).

Pozitivna sportska iskustva mladog sportaša istaknula je i Torbarina (2011) u svom istraživanju *Sport – zaštitni čimbenik u suočavanju s rizičnim ponašanjima djece i mladih* prilikom kojeg se na temelju rezultata zaključuje da sportaši uzrasta od 11 do 18 godina značajno manje koriste sredstva ovisnosti pa se tako više od 75% sportaša izjasnilo da nije nikada zapalilo cigaretu, 95% sportaša izjavilo je da nikada nije popilo alkoholno piće izuzet nekoliko gutljaja, a 91% nikada nije koristilo neku drogu. Upravo ove informacije iz provedenog istraživanja potvrđuju i ranije spomenuto izbjegavanje rizičnih ponašanja mladih sportaša i konzumacije alkohola, cigareta i droga.



Grafikon 1: Prosječne vrijednosti pojedinih dobnih skupina ispitanika za ovisnost u istraživanju Sport-zaštitni čimbenik u suočavanju s rizičnim ponašanjima djece i mladih (Torbarina, 2011)

Ono što je bitno naglasiti još u pogledu sporta su jednake mogućnosti za svu djecu iako postoji niz prepreka kada je riječ o jednakim mogućnostima u pogledu financijskih sredstava, sposobnosti, bioloških predispozicija i slično. Tijekom tjelesnog odgoja u školama, ali i ranije tijekom aktivnosti u predškolskim ustanovama djeci je potrebno pružiti što više materijala i mogućnosti za istraživanje sportova kako bi samostalno pokušali saznati što je to što ih zanima i u čemu bi se htjeli okušati. Mišljenja sam da je važno promicati redovitu tjelesnu aktivnost među djecom i mladima kroz različite sportske igre u predškolskim ustanovama, školskim natjecanjima, sportskim klubovima ili barem rekreativno kroz neku vrstu tjelesne aktivnosti kako bi im se osigurao što bolji rast i razvoj u svakom pogledu. Također, neminovno je spomenuti važnost podrške i utjecaja na dječju motivaciju koliko god je to moguće na način da se djeci osigura poticajno okruženje. Tijekom bilo kakve tjelesne aktivnosti, a pogotovo tijekom sporta treneri, nastavnici i roditelji moraju biti svjesni svoje odgovornosti, moraju ih kontrolirati i štiti kako bi utjecali na njihova prava i dobrobit stoga je izuzetno važno da treneri i nastavnici uključuju roditelje i obitelj u aktivnosti svoje djece, a da isto tako oni imaju volju i želju podržati svoje dijete (Zulić, Frapporti-Roglić, 2013).

Pod utjecajem općih društvenih vrijednosti, sport sve više postavlja naglasak na uspjeh i natjecateljski duh, često stavljajući ih ispred odgoja. Umjesto fokusa na stjecanje znanja, razvoj vještina, podizanje sposobnosti i usvajanje moralnih vrijednosti, sve češće se ističe isključivo postizanje visokih rezultata i uspjeha kao glavni ciljevi sportskih aktivnosti. Osim toga, djeca se toliko fokusiraju na postizanje visokih rezultata i uspjeha pa zanemaruju druge važne segmente života poput obrazovanja, a vrlo je važno spomenuti i utjecati na adekvatno primarno

obrazovanje djece sportaša jer uz adekvatno obrazovanje djeteta može razvijati svoje sportske sposobnosti u bilo kojem smjeru ukoliko ne uspiju kao profesionalni sportaši, a djeca se znaju i previše fokusirati na sport, toliko da počnu zanemarivati obrazovanje. Sportaši i sportašice najčešće poslije sportske karijere započinju s nekom drugom vrstom karijere jer karijera izvrsnog sportaša traje nešto kraće nego karijera čovjeka koji se bavi primjerice uredskim poslom, a upravo zbog navedenog treba osigurati dobre programe i projekte od strane obrazovnih ustanova kako sportaši ne bi gubili svoje životne uštedvine zbog nedostatka znanja, iskustva i poduzetničkih kompetencija (Jurković, Zovko, Kalčić, 2018). Sve navedeno naglašava važnost "dualne karijere" sportaša koja se odnosi na omogućavanje i olakšavanje prijelaza sa sportske karijere ka integriranoj karijeri nakon sportskog umirovljenja, naravno uz adekvatno obrazovanje (Veselica, 2021). Upravo zbog navedenog, treneri, učitelji i općenito odrasle osobe koje su bliske djeci moraju pozitivno utjecati na djecu.

Odnos između trenera i djece koja su njegovi sportaši mora uvijek biti interaktivan, trener mora slušati djeteta i obrnuto jer jedino na taj način mogu djelovati jedan na drugoga, a to djelovanje utječe na njihovo međusobno ponašanje i doživljaj. Trener mora biti svjestan svoje uloge i značaja za djecu, mora paziti na svoje ponašanje jer se ono direktno reflektira na djecu i utječe na neke aspekte ličnosti sportaša kao što je primjerice motivacija, trener mora pristupiti djeci na pravilan način i usmjeravati ih ka jačanju osobnosti, osobnom rastu i razvoju, razvoju raznih talenata, socijalnih kompetencija i slično (Zovko, Jurković, Klapan, 2021). Djeca treneru moraju vjerovati kako bi on uspješno djelovao na njih i kako bi njegov odgojni utjecaj bio vidljiv u oblikovanju dječjeg sustava vrijednosti, razvoja socijalnih kompetencija, navika i poštivanja pravila ponašanja. Tijekom treninga trener mora graditi uspješne interpersonalne odnose s igračima i mora se postavljati suportivno jer to utječe na motivaciju, no isto tako mora biti spreman dati konstruktivnu kritiku i utjecati na sportaše onda kada se to od njega zahtjeva. Trener bi trebao izbjegavati vrijeđanje, ismijavanje, kažnjavanje i sve druge oblike izražavanja nepoštovanja prema djeci jer to uvelike utječe na njihovo samopouzdanje, motivaciju, a samim time i razvoj kompetencija u sportu (Barić, Horga, 2006).

## 5. KAKO ODABRATI PRAVI SPORT?

Ono što svakog roditelja zanima jest kada da prvi put upišu svoje dijete u neki sport. Prvo i najvažnije je poznavati djetetov tjelesni i mentalni razvoj i promjene koje se dešavaju tijekom istog i pritom treba imati na umu da je svako dijete drugačije i da je njegov razvojni put različit pa će iz tog razloga neka djeca moć krenuti sa sportom ranije od druge djece (Tomažin, 2015). Optimalno je djecu uključiti u sport tijekom osnovne škole, no velik broj roditelja svoju djecu u sport uključuju već u vrtiću što često utječe pozitivno na stvaranje baze za kasnije bavljenje sportom.

Izbor odgovarajućeg sporta za dijete važan je, ali i izazovan proces, budući da ne postoje definitivni pokazatelji koji bi ukazali na talentiranost djeteta za određeni sport, postoji nekoliko faktora koji utječu na taj izbor; dijete može samostalno odabrati sport na temelju interesa svojih prijatelja ili uzora koje prati putem televizije ili novina, a može se i poistovjetiti s nekim sportašem ili timom koji mu se sviđaju i inspiriraju ga. Roditelji često biraju sport za dijete na temelju vlastitih preferencija. Neki odabiru sport u kojeg su i sami bili aktivno uključeni u prošlosti, dok drugi vrednuju financijsku isplativost ili druge praktične aspekte. Ponekad se sport odabire s ciljem zadovoljavanja kriterija određenih sportskih klubova koji vrše selekciju prema osnovnim školama ili provjerom djetetovih sposobnosti, ali važno je naglasiti da bi pravilan izbor sporta trebao uzeti u obzir interese i želje djeteta, kao i njegove prirodne sklonosti i fizičke predispozicije (Krželj, 2009).

Ako se dijete od najranije dobi počinje baviti sportom, treba uzeti u obzir da su djeca još uvijek ograničena raznim fizičkim i psihičkim karakteristikama koje se potencijalno manifestiraju kroz određene poteškoće, a to može uključivati nemogućnost izvođenja nekih mišićnih napora, brzo umaranje, potrebnu za mijenjanjem pokreta, nedostatak interesa, nemogućnost kontrole pokreta i položaja tijela, a na kraju i sklonost ozljedama koje mogu izazvati trajni strah na djecu i time potisnuti njihovu želju za sportom. Do treće godine djetetova života igra se smatra najboljim i najprirodnijim načinom prakticiranja tjelesne aktivnosti koji se s vremenom mijenja, postaje kompleksniji te na kraju krajeva privikava djecu na strukturiran način prakticiranja različitih tjelesnih aktivnosti (Zelić, Zovko, Klapan, 2023). Ipak nekakva podjela sportova postoji i ona se najčešće odnosi na djetetovu dob i sposobnosti iako postoje i sportovi koji nemaju dobne kriterije, točnije grupe koje primaju djecu svih uzrasta i svih sposobnosti jer je jedini fokus užitak i zabava. Sportovi i grupe koje ipak razlikuju svoje sportaše na temelju vještina i godina stavljaju fokus na talent i pobjedu, a samim time i osvajanje prvenstva u kojem sudjeluju. Osim navedenog, mnogi klubovi orijentirani su s podjelom na

usavršavanje vještina različitih vrsta, količinu vremena kojeg sportaš može posvetiti treningu, duljinu natjecateljske sezone, neki očekuju i sudjelovanje izvan natjecateljske sezone, tijekom praznika i vikenda, a za mnoge je količina novaca koju treba izdvojiti također jedna vrsta selekcije kada je odabir sporta u pitanju (Vealey, Chase, 2016).

Kako bi dijete odabralo ispravan sport, ponekad treba pomoć, a kako bismo mu pomogli potrebno je poznavati ga, njegov karakter, emocije, interese, potencijale, osobine, ali i sposobnosti pa će tako dijete koje je socijalno razvijenije možda bolje napredovati u momčadskom sportu, a ono mirnije i povučenije primjerice u šahu ili pikadu (Tomažin, 2015). Također, važno je osigurati podršku i suradnju roditelja, koji bi trebali biti svjesni važnosti pružanja slobode djetetu u odabiru sporta te ga podržati u njegovim sportskim aktivnostima. Kroz ispravan pristup i razumijevanje djetetovih potreba, može se pronaći optimalan sport koji će potaknuti njegov razvoj, zadovoljstvo i dugoročnu angažiranost u sportskim aktivnostima. Tijekom uključivanja djece u sport važno je imati na umu da sport nije nužno pozitivno iskustvo za svu djecu i da sport može biti potencijalni pokretač i motivator za djecu i to posebice ako ga podučavaju obrazovani odrasli ljudi koji imaju sposobnost i znanje za ispravno iskoristiti moć sporta, no isto tako postoje slučajevi u kojima su djeca imala negativna iskustva i bavljenje sportom je ostavilo gorka sjećanja i emocije na njih jer je nažalost i sport postao aspekt u kojem se nakupljaju negativni čimbenici poput iskorištavanja mladih, pritisak, doping, rasizam, seksizam, nasilje, korupcija i pranje novaca (Armour, 2013).

Osim toga, da bi se donio pravilan izbor sporta za dijete Krželj ističe da je vrlo korisno provesti testiranje pod nadzorom stručnih osoba kako bi se procijenile motoričke sposobnosti djeteta koje su važne za odabrani sport. Motoričke sposobnosti poput koordinacije, preciznosti, ravnoteže, brzine i gibljivosti imaju ključnu ulogu pri odabiru sporta, dok su snaga i izdržljivost manje značajne jer se mogu razvijati tijekom treninga. Važno je naglasiti da se u nekim sportskim disciplinama rezultati više temelje na tehnici, dok se u drugima fokusira na funkcionalnu izdržljivost ili morfološke osobine sportaša što isto treba uzeti u obzir pri biranju sporta. Općenito, pravilo je da djeca trebaju započeti s vrhunskim natjecateljskim treningom što kasnije moguće. Međutim, početak bavljenja natjecateljskim sportom sve je raniji, što je rezultat sve veće potrebe za sportskom specijalizacijom u mlađoj dobi. Odabir i selekcija djece za vrhunski sport ključni su faktori za postizanje uspjeha jer se sportaši sve ranije specijaliziraju, a upravo zato treba pravilno usmjeriti djecu prema sportu koji najbolje odgovara njihovim motoričkim sposobnostima i sklonostima, kako bi im se omogućio optimalan razvoj i postizanje njihovog potencijala.

## 6. PEDAGOGIJA SPORTA

Ono što je također važno istaknuti prilikom odabira pravog sporta je djetetova okolina u smislu poznavanja pedagogije sporta. Pedagogija sporta proučava sport kao pedagoški proces u kojem je naglasak stavljen na obrazovnu dimenziju sporta (Ćilić, Zovko, 2021). Velika poveznica sporta i pedagogije je to što je sport djelatnost koja se temelji na igri koja od samog početka ljudskog života jača ljudsku kondiciju u području ljudskog kretanja, a s vremenom ona prestaje biti samo spontana aktivnost i razvija se u nešto profesionalnije.

Pedagogija sporta objedinjuje različite sportske znanosti i spaja ih s tradicionalnim područjima pa se tako smatra obaveznim da ukoliko želimo da djeca izvuku samo ono najbolje iz sporta, mora postojati nešto što će spojiti sve važne segmente pedagogije i sporta u jednu smislenu cjelinu kako bi se pružila maksimalna podrška djeci i mladima prilikom bavljenja sportom pa se u pedagogiji sporta izdvajaju tri složene dimenzije koje vrijedi poznavati (Armour, 2013).

Tri dimenzije koje autor ističe su sljedeće:

### a) Poznavanje konteksta

Važno je znati što bi djecu trebalo učiti, a da je vrijedno i u isto vrijeme prikladno za poučavanje na način da je aktualno i smisleno jer se okolinski čimbenici konstantno mijenjaju i kao što se nacionalni kurikulum s vremenom mijenja ovisno o raznim političkim, društvenim, ekonomskim i kulturnim čimbenicima, tako se i sport mijenja i potrebno je biti u korak s promjenama.

### b) Učenici i učenje

Ova dimenzija naglašava da u prvom planu uvijek trebaju biti djeca i način na koji djeca uče jer je najlakše prenositi znanje na onaj način koji je djeci poznat, a u isto vrijeme treba uzimati u obzir godine djece i njihove različitosti koje utječu na učenje o sportu (sposobnosti, spol, rasa, interesi, zdravstveni status, tjelesna kilaža i slično).

### c) Učitelji i poučavanje, treneri i treniranje

Naglašava izazovnost poučavanja i treniranja djece jer su sve tri dimenzije u međusobnom utjecaju i interakciji što učiteljima i trenerima stvara izazove kada je riječ o poučavanju i treniranju djece te zbog toga njihova edukacija nikada ne smije prestati već moraju posjedovati nova znanja i pratiti promjene koje izazivaju vrijeme i drugi faktori.

Sve navedeno pred djecu, roditelje, učitelje i trenere stavlja izazov kada je riječ o odabiru sporta, a kasnije i provođenju istog te zbog toga oni moraju biti u međusobnoj komunikaciji i

interakciji kako bi mogli biti što bolji i pozitivniji utjecaj na dijete, ali i njegova podrška jer bi dijete uvijek trebalo biti u fokusu.

U okviru sportske pedagogije veliki naglasak stavlja se na proučavanje tjelesnog odgoja i obrazovanja u školama zbog toga što on predstavlja dio obrazovanja koje je usmjereno na cjelokupni tjelesni razvoj čovjeka i igra važnu ulogu u životu svakog pojedinca te može dovesti do životnih promjena u smislu poboljšanja zdravlja, postignuća u učenju i razvijanje pozitivnih odnosa od najranije dobi (Ćilić, Zovko, 2021).

Neki od zadataka pedagogije sporta su i otkrivanje novih spoznaja tako što proučava igru kao fenomen, istražuje značaj igre za djecu i mlade, zatim te spoznaje uči primjenjivati u praksi, proučava kako organizirati obrazovanje kadrova za vođenje masovnih sportskih aktivnosti, sustavno prati realizaciju programa i korigira greške te na samom kraju provodi kvantitativna i kvalitativna znanstvena istraživanja o svemu navedenom. Također, pedagogija sporta proučava koji su to sadržaji sportsko-rekreacijskog obrazovanja, razne mogućnosti odgajanja te pritom naglašava važnost individualnih značajki pojedinca, odgojne tehnike tj. načine odgojnog djelovanja, načine organiziranja rekreativnih djelatnosti u institucije te evaluaciju i regulaciju procesa učenja (Zulić, Frapporti-Roglić, 2013).



## 7. ZAKLJUČAK

Važno je napomenuti da sudjelovanje u sportu tijekom djetinjstva i mladosti može imati dugoročne koristi. Razvijanje zdravih navika i ljubavi prema tjelesnoj aktivnosti u ranim godinama može postaviti temelje za aktivan životni stil i dobrobit u odrasloj dobi. Sport pruža nevjerojatne prilike za osobni rast i razvoj. Kroz sudjelovanje u raznim sportskim aktivnostima, uči se važnost timskog rada, poštivanja pravila, upornosti i samodiscipline. Sport također može pružiti priliku za razvoj talenta i potencijala koji mogu rezultirati sportskim karijerama i raznim drugim prilikama. Tijekom odrastanja svjedoci smo kako neki mladi sportaši, naši kolege i prijatelji postižu izvanredne uspjehe na nacionalnoj i međunarodnoj razini, što pokazuje da je sudjelovanje u sportu mnogo više od samo igre. To je prilika za ostvarivanje vlastitih snova i postizanje uspjeha. Pored toga, sport može biti i sredstvo za promicanje inkluzivnosti i socijalne integracije. Kroz sport, djeca i mladi imaju priliku upoznati ljude različitih pozadina, kultura i sposobnosti te naučiti cijeniti različitosti. Organizacija sportskih događaja i programa koji su pristupačni svima može doprinijeti stvaranju inkluzivnog društva u kojem se svatko osjeća dobrodošlim i uključenim. Sudjelovanje u sportu također može smanjiti rizik od uključivanja u negativna ponašanja i rizične aktivnosti, poput konzumiranja droga, alkohola ili pušenja. Sport pruža alternativu slobodnom vremenu i može djecu i mlade usmjeriti prema zdravim navikama i pozitivnim vrijednostima. Kao zaključak ovoga rada jasno je da se kroz sport može razviti samopouzdanje, disciplina i poštovanje prema sebi i drugima, što su ključne karakteristike za uspjeh u svim aspektima života. Djeca koja troše svoju energiju na sport, igranje izvan kuće i uživanje u prirodi, puno su opuštenija i sretnija. Aktivnosti na otvorenom pružaju im priliku da istraže svoje okruženje, razviju motoričke vještine i izgrade snažnu vezu s prirodom. Također, fizička aktivnost u sportu pomaže djeci da oslobode napetost i stresa te bolje usmjere svoju koncentraciju na učenje onda kada je to potrebno. Sport im pruža mogućnost da se oslobode viška energije i da se fokusiraju na zadatke i obveze izvan sportskih aktivnosti.

U cijelom procesu vrlo je bitno da su roditelji dobar primjer svojoj djeci i da podržavaju njihovo bavljenje sportom. Kao roditelji, učitelji, treneri, pedagozi trebali bismo djecu poticati da se uključe u sportske aktivnosti, roditelji bi trebali osigurati svojoj djeci pristup treninzima i natjecanjima. Kako bi se djecu dodatno potaknulo na sport tijekom vrtića, osnovne i srednje škole bilo bi dobro da se sportski klubovi iz okolice dođu predstaviti i ponuditi djeci dolazak na trening. Također, važno je poticati djecu da njeguju svoje tijelo, brinu o svom fizičkom i

mentalnom zdravlju te da budu svjesni važnosti redovite tjelesne aktivnosti na način da im budemo dobar primjer.

Kroz bavljenje sportom svako dijete može shvatiti da su podrška i ohrabrenje roditelja ključni faktori za postizanje uspjeha u sportu. Roditelji mogu biti izvor motivacije i podrške tijekom treninga i natjecanja, ali isto tako i tijekom izazova i neuspjeha. Važno je da roditelji podržavaju djetetov trud, naglašavaju važnost fer igre i sportskog duha te da potiču ljubav prema sportu bez pritiska na rezultate.

U konačnici zaključujem da sudjelovanje u sportu tijekom djetinjstva i mladosti ima izuzetno pozitivan utjecaj na sve aspekte života. Sport nije samo sredstvo za održavanje tjelesne forme, već pruža priliku za osobni rast, razvoj vrijednosti, stvaranje prijateljstava i izgradnju karakternih osobina koje će djeci biti korisne i u odrasloj dobi. Naravno, ne treba zaboraviti na dozu opreza, kontrolirati djecu tijekom sporta, paziti na pravilo izvođenje vježbi te ukoliko ipak dođe do ozljede, pametno ju tretirati i liječiti.

## LITERATURA

1. Anelgetici. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=2448>
2. Antipiretici. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=3098>
3. Armour, K. (2013). *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching*. London: Routledge.
4. Barić, R., Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. *Sport i zdravlje djece i mladih-Zbornik radova* / Grgurić, Josip ; Batinica, Maja (ur.). Zagreb: Quo vadis tisak.
5. Bilić, N. (2022). TJELESNA AKTIVNOST I SPORT KROZ POVIJEST UMJETNOSTI: PRASTARI I STARI VIJEK. *ERS: EDUKACIJA REKREACIJA SPORT*, 31(44), 31-35. <https://hrcak.srce.hr/clanak/412318>
6. Bjelobradić, A. (2021). *ULOGA RODITELJSTVA U OSTVARIVANJU PRAVA DJECE U SPORTU* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:299676>
7. Bungić, M., Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75. <https://hrcak.srce.hr/file/73771>.
8. Burić, S. i Zovko, A. (2022). Razina tjelesne aktivnosti i motivacija za tjelesnu aktivnost kod adolescenata. *Physiotherapia Croatica*, 20 (1), 263-277. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/285830>
9. Cashman, R., McKernan, M. (1979). *Sport in History: The Making of Modern Sporting History*. Michigan: University of Queensland Press. [https://archive.org/details/isbn\\_0702213551/page/n5/mode/2up?view=theater](https://archive.org/details/isbn_0702213551/page/n5/mode/2up?view=theater)
10. Clark, W. (2008). Kids' sports. *Canadian social trends*, 85, 54-61. <http://mdm4ui.pbworks.com/f/10573-eng.pdf>
11. Čilić, A, Zovko, A. (2021). Pedagogija sporta - polazište, značaj i implikacije. U G. Nikolić, M. Jurković, Upravljanje dualnim karijerama – sport i obrazovanje: liderstvo

- nakon covid - a 19 (90-107). Rijeka: Visoka poslovna škola PAR. [zbornikPILC-2021-web-complete.pdf](#)
12. Gorn, E. J., Goldstein, W. (2004). *A Brief History of American Sports*. Chicago: University of Illinois Press. [https://archive.org/details/briefhistoryofam0000gorn\\_17o9/page/n3/mode/2up?view=th eater](https://archive.org/details/briefhistoryofam0000gorn_17o9/page/n3/mode/2up?view=th eater)
  13. Grošić, V., Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28 (2 Tjelesna aktivnost), 197-203. <https://hrcak.srce.hr/227115>.
  14. Jantoljak, M. (2018). *Relacije između motoričkih sposobnosti i uključenosti u izvannastavne aktivnosti učenika mlađe školske dobi* (Doktorska disertacija). Učiteljski fakultet, Zagreb, Sveučilište u Zagrebu. <https://repozitorij.unizg.hr/islandora/object/ufzg:933>
  15. Jurjević, J. (1982). Sport i kultura. *Obnovljeni život: časopis za filozofiju i religijske znanosti*, 37(4.), 371-375. <https://hrcak.srce.hr/file/83326>
  16. Jurković, M., Zovko, A. i Kalčić, T. (2018). ULOGA OBRAZOVANJA ODRASLIH U RAZVOJU DUALNIH KARIJERA SPORTAŠA. *Andragoški glasnik*, 22 (2 (38)), 45-58. <https://hrcak.srce.hr/224433>
  17. Kondo, M., & Shimada, S. (2015). Serotonin and exercise-induced brain plasticity. *Neurotransmitter*, 2(793), 10-14800. [https://scholar.archive.org/work/ctyg3yd6kzdsrptxz2kfavi5di/access/wayback/http://www.smartscitech.com:80/index.php/NT/article/download/793/pdf\\_17](https://scholar.archive.org/work/ctyg3yd6kzdsrptxz2kfavi5di/access/wayback/http://www.smartscitech.com:80/index.php/NT/article/download/793/pdf_17)
  18. Krstin, D. (2018). Sportske aktivnosti kao pomoć u socijalizaciji djece. *Ljetopis socijalnog rada*, 25 (3), 481-487. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v25i3.263>
  19. Krželj, V. (2009). Dijete i sport. *Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split*.
  20. Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Stricker, P. R. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. *Pediatrics*, 143(6). <https://publications.aap.org/pediatrics/article/143/6/e20190997/37135/Organized-Sports-for-Children-Preadolescents-and>

21. Lorger, M. (2011). *Sport i kvaliteta života mladih* (Doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb, Sveučilište u Zagrebu. Preuzeto s <https://www.bib.irb.hr/529226>
22. Lukenda, D. (2022). *Povijest kineziologije u Hrvatskoj* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:243762>
23. Milošević, T. (2018). Dečja igra: prilika za razvoj socio-emocionalnih vještina. *Zbornik Odseka za pedagogiju*, (27), 173-195. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=713364>
24. Nikpalj, N. (1976). Olimpijske igre u staroj Grčkoj. *Latina et Graeca*, 1(7), 93-98. <https://hrcak.srce.hr/file/211845>
25. Pavlović, T. (2022). POVIJEST SPORTA U ANTIČKOM RIMU. *ERS*, 31 (44), 24-30. <https://doi.org/10.54478/ers.31.44.7>
26. Ratković, T. (2019). *Razvojne mogućnosti sporta kao sastavnice nacionalnoga gospodarstva u međunarodnom poslovnom okruženju* (Doktorski rad). Zadar: Sveučilište u Zadru. <https://repositorij.unizd.hr/islandora/object/unizd%3A2981/datastream/PDF/view>
27. Shanmugam, C., & Maffulli, N. (2008). Sports injuries in children. *British medical bulletin*, 86(1), 33-57. <https://academic.oup.com/bmb/article-abstract/86/1/33/378284>
28. Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom- mogućnosti i opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53(1), 193-199. [https://www.researchgate.net/profile/Josko-Sindik/publication/257993725\\_Zdravstveni\\_i\\_psiholoski\\_aspekti\\_djetetova\\_bavljenja\\_sportom\\_-\\_mogucnosti\\_i\\_opasnosti/links/00b4952690d7fcd7000000/Zdravstveni-i-psiholoski-aspekti-djetetova-bavljenja-sportom-mogucnosti-i-opasnosti.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Josko-Sindik/publication/257993725_Zdravstveni_i_psiholoski_aspekti_djetetova_bavljenja_sportom_-_mogucnosti_i_opasnosti/links/00b4952690d7fcd7000000/Zdravstveni-i-psiholoski-aspekti-djetetova-bavljenja-sportom-mogucnosti-i-opasnosti.pdf)
29. Stojaković, M. (2019). *Važnost tjeleovježbe za psihofizičko zdravlje osoba svih životnih dobi* (Završni rad). Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet. <https://repositorij.kifst.unist.hr/islandora/object/kifst%3A352/datastream/PDF/view>
30. Tomažin, O. (2015). *Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta* (Završni rad). Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, Pula, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:619964>

31. Torbarina, Z. (2011). Sport – zaštitni čimbenik u suočavanju s rizičnim ponašanjima djece i mladih. *Jahr*, 2 (1), 65-74. <https://hrcak.srce.hr/68714>
32. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). *Best practice for youth sport*. Human Kinetics.
33. Veselica, R. (2021). Sportaši i obrazovanje - upravljanje dualnim karijerama. U G. Nikolić, M. Jurković, Upravljanje dualnim karijerama – sport i obrazovanje: liderstvo nakon covid - a 19 (90-107). Rijeka: Visoka poslovna škola PAR [zbornikPILC-2021-web-complete.pdf](#)
34. Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, 32(6), 394. <https://www.jpn.ca/content/jpn/32/6/394.full.pdf>
35. Zelić, A. (2022). *Utjecaj sporta na razvoj djece i mladih* (Završni rad). Filozofski fakultet u Rijeci, Rijeka, Sveučilište u Rijeci. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:339488>
36. Zelić, A., Zovko, A., Klapan, L. (2023). Benefiti sporta za djecu i mlade. U N. Macanović, J. Petrović, i G. Jovanović, Pravo na zdravlje i obrazovanje: univerzalna ljudska prava (str. 171-179). Banja Luka: Centar modernih znanja. [https://centarmodernihznanja.com/images/zbornici/Zbornik\\_Pravo\\_na\\_zdravlje\\_i\\_obrazovanje.pdf](https://centarmodernihznanja.com/images/zbornici/Zbornik_Pravo_na_zdravlje_i_obrazovanje.pdf)
37. Zovko, A., Jurković, M., Klapan, L. (2021). Pedagoške kompetencije sportskih trenera kao temelj za rad s djecom i mladima. U G. Nikolić, M. Jurković, Upravljanje dualnim karijerama – sport i obrazovanje: liderstvo nakon covid - a 19 (90-107). Rijeka: Visoka poslovna škola PAR. [zbornikPILC-2021-web-complete.pdf](#)
38. Zulić, A.; Frapporti-Roglić, M. (2013). Psihologija i pedagogija sporta. Hrvatski nogometni savez. Zagreb: Nogometna akademija. <https://hns-cff.hr/files/documents/old/252-Psihologija5.pdf>

## PRILOZI

Grafikon 1: Prosječne vrijednosti pojedinih dobnih skupina ispitanika za ovisnost u istraživanju Sport-zaštitni čimbenik u suočavanju s rizičnim ponašanjima djece i mladih, preuzeto od Torbarina, Z. (2011). Sport – zaštitni čimbenik u suočavanju s rizičnim ponašanjima djece i mladih. *Jahr*, 2 (1), 65-74. <https://hrcak.srce.hr/68714>