

# Uloga sporta u razvoju djeteta

---

**Tomiša, Tena**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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:186:905410>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-11**



*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Tena Tomiša

# **ULOGA SPORTA U RAZVOJU DJETETA**

(Završni rad)

Rijeka, srpanj 2024.

SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Tena Tomiša

# **ULOGA SPORTA U RAZVOJU DJETETA**

(Završni rad)

Matični broj studentice: 0009092380

Vrsta studija: Prijediplomski studij pedagogije i talijanskog jezika i književnosti

Mentor: prof. dr. sc. Anita Zovko

Rijeka, srpanj 2024.

**Izjava o autorstvu**

Ja, Tena Tomiša izjavljujem da sam autorica završnog rada pod nazivom *Uloga sporta u razvoju djeteta*.

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

Datum:

Vlastoručni potpis:

## Sažetak

Sport ima iznimno važnu ulogu u životu svake osobe. Kroz povijest se mijenjao, no uvijek je imao veliki kulturni i društveni značaj upravo zbog pozitivnog utjecaja koji ima na zdravlje. Doprinosi poboljšanju zdravlja te fizičkom, psihičkom i socijalnom razvoju osobito kod djece i mladih, stoga je važno od rane dobi implementirati tjelesnu aktivnost u odgoj i poticati djecu na svakodnevno kretanje. Redovita tjelesna aktivnost doprinosi održavanju normalne tjelesne mase, jača mišiće i kosti, poboljšava kondiciju, smanjuje rizik od ozljeda i kardiovaskularnih bolesti. Osim što utječe na fizičke sposobnosti i razvija motoričke vještine, potiče proizvodnju endorfina koji smanjuje stres i poboljšava raspoloženje. Bavljenje sportom pozitivno utječe na mentalno zdravlje i pomaže djeci i mladima da se oslobode stresa i anksioznosti. Djeca i mladi koji se bave sportom razvijaju socijalne vještine, imaju veće samopouzdanje, lako sklapaju prijateljstva, razvijaju empatiju, upravljaju svojim emocijama i shvaćaju koliko je važno biti odgovoran timski igrač. U životu mladih sportaša, važnu ulogu imaju roditelji i treneri. Treneri su odgovorni za planiranje i provođenje treninga te prilagođavanje pristupa pojedincima dok su roditelji zaduženi za pružanje podrške i emocionalne potpore. Iako postoje rizici od ozljeda ili pritiska za postizanjem uspjeha, važno je da sport ostane zabavan i da su djeca sretna.

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

## **Summary**

Sport plays an extremely important role in the life of every person. It has changed throughout history, but it has always had great cultural and social significance precisely because of the positive impact it has on health. It contributes to the improvement of health and physical, psychological and social development, especially in children and young people, therefore it is important to implement physical activity in education from an early age and encourage children to move on a daily basis. Regular physical activity contributes to maintaining normal body mass, strengthens muscles and bones, improves fitness, reduces the risk of injuries and cardiovascular diseases. In addition to influencing physical abilities and developing motor skills, it stimulates the production of endorphins that reduce stress and improve mood. Playing sports has a positive effect on mental health and helps children and young people get rid of stress and anxiety. Children and young people who play sports develop social skills, have greater self-confidence, make friends easily, develop empathy, manage their emotions and understand how important it is to be a responsible team player. In the lives of young athletes, parents and coaches play an important role. Trainers are responsible for planning and conducting training and adapting the approach to individuals, while parents are responsible for providing support and emotional support. Although there are risks of injury or pressure to succeed, it is important that the sport remains fun and that the children are happy.

Key words: children, youth, sport, impact, health

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. TEORIJSKO ODREĐENJE SPORTA</b> .....	3
<b>3. POVIJEST SPORTA</b> .....	5
<b>3.1. Povijest sporta u svijetu</b> .....	5
<b>3. 2. Povijest sporta u Hrvatskoj</b> .....	8
<b>4. ULOGA SPORTA U RAZVOJU DJETETA</b> .....	10
<b>4.1. Fizički razvoj djeteta</b> .....	11
<b>4.2. Mentalni i emocionalni razvoj djeteta</b> .....	15
<b>4.3. Socijalni razvoj djeteta</b> .....	18
<b>5. ULOGA ODRASLIH OSOBA U SPORTU</b> .....	22
<b>5.1. Uloga trenera</b> .....	22
<b>5.2. Uloga roditelja</b> .....	24
<b>6. ZAKLJUČAK</b> .....	27
<b>7. LITERATURA</b> .....	29
<b>8. PRILOZI</b> .....	33

## 1. UVOD

Usljed brzog razvoja tehnologije, sjedilački način života postaje sve učestaliji. Tehnološka postignuća mijenjaju način rada s kojim su ljudi upoznati i iziskuju kontinuirano obrazovanje i usavršavanje. Poslovi koji su zahtijevali kretanje i fizičku aktivnost, zamijenjeni su poslovima koji zahtijevaju dugotrajno sjedenje za radnim stolom. Kako su promjene vidljive u profesionalnom svijetu, tako su vidljive i u privatnom životu, mijenja se način na koji osobe provode slobodne vrijeme (Škovran, Cigrovski, Čuljak, Bon, Očić, 2020). Televizor, videoigre, surfanje internetom i mobilni uređaji postali su sastavni dio svakodnevnog života. Ove aktivnosti donose niz ozbiljnih posljedica po zdravlje pojedinca, ali i društva u cjelini. Nedostatak tjelesne aktivnosti, uzrokovan sjedilačkim načinom života, može dovesti do raznih zdravstvenih problema poput pretilosti, srčanih bolesti, dijabetesa, bolesti mišićno-koštanog sustava i mentalne probleme poput stresa, anksioznosti i depresije (Krželj, 2009). Rezultati istraživanju (Burić, Zovko, 2022) pokazuju nisku razinu tjelesne aktivnosti kod adolescenata. Taj trend pada bavljenja tjelesnom aktivnosti dodatno je pojačala COVID-19 pandemija. Jedan od važnih čimbenika koji utječe na razinu tjelesne aktivnosti je motivacija. Prema teoriji samoodređenja dijeli se na intrinzičnu motivaciju, ekstrinzičnu motivaciju i amotivaciju. Intrinzična motivacija se pokazala kao najbolji oblik motivacije za dugotrajno održavanje tjelesne aktivnosti dok je ekstrinzična motivacija važni pokretač tjelesne aktivnosti (Burić, Zovko, 2022).

Ovaj problem osim što je prisutan kod odraslih, sve češće pogađa djecu i mlade koji su podložni sjedilačkom načinu života. S obzirom da su djeca i mladi u periodu života kada se odvija intenzivni rast i razvoj koji dugoročno utječe na njihov život, nedostatak tjelesne aktivnosti može ostaviti ozbiljne posljedice na njihov fizički, psihički i socijalni razvoj. Smanjena fizička aktivnost u djetinjstvu i adolescenciji može dovesti do slabijeg fizičkog zdravlja, loše kondicije i povećanog rizika od pojave kroničnih bolesti u starijoj dobi. Osim toga, negativno utječe na mentalno zdravlje, pridonoseći povećanju razine stresa, anksioznosti i depresije. Također, u toj dobi važan je socijalni aspekt, a kroz sport i tjelesne aktivnosti djeca dobivaju priliku sklopiti prijateljstva, socijalizirati se, razviti i unaprjeđivati svoje socijalne vještine.

Sport nosi brojne pozitivne učinke i ključan je element za dobrobit djece i mladih. Sudjelovanjem u sportu, djeca usvajaju važne životne vrijednosti poput timskog rada gdje



moraju zajedno raditi i surađivati kako bi ostvarili zadane ciljeve. Razvijaju empatiju, razumijevanje i suosjećanje prema suigračima i protivnicima. Kroz kontinuirano treniranje i vježbanje stječu upornost koja im omogućuje da poboljšaju svoj performans, prevladaju izazove koji se nalaze pred njima i ostvare odlične rezultate. Redovitim treninzima i poštivanjem pravila sporta kod djece se razvija disciplina koja će ih pratiti tijekom cijeloga života. Poštivanjem pravila razvija se i osjećaj za pravедnost i odgovornost kojom će se služiti kada treba poštovati pravila u društvu. Vještine i vrijednosti koje usvoje tijekom sportskih aktivnosti moći će kasnije primijeniti u poslovnom svijetu gdje će im timski rad, disciplina, upornost i poštivanje pravila omogućiti napredak.

Ovim radom se želi ukazati na važnost bavljenja sportom od najranije dobi. Važno je da su djeca svjesna značaja tjelesne aktivnosti i bavljenja sportom jer to uvelike doprinosi njihovom cjelokupnom razvoju. U radu će se prikazati razvoj sporta kroz povijest na globalnoj razini, ali i u Hrvatskoj pružajući kontekst za razumijevanje suvremenog sporta. Posebno će se analizirati utjecaj sporta na fizički, mentalni i socijalni razvoj djeteta. Također, razmotrit će se uloga trenera koji imaju ključnu ulogu u provođenju sportskih aktivnosti i odgovorni su za sigurnost djece. Isto tako, uloga roditelja koji pružaju podršku i potiču tjelesnu aktivnost kod djece.

## 2. TEORIJSKO ODREĐENJE SPORTA

Iako je suvremeni način života ubrzan, a slobodno vrijeme sve rjeđe koristi za tjelovježbu i sportske aktivnosti, ključno je prepoznati da je vježbanje neizostavan element u prevenciji zdravstvenih problema. Osim što sport zadovoljava tjelesne potrebe, ima ključnu ulogu u psihičkom razvoju i socijalizaciji djece. Od najranije dobi, djeci treba educirati o važnosti bavljenja sportom te o utjecaju na njihov cjelokupni razvoj. Sport može unaprijediti fizičku kondiciju, ojačati mišiće, poboljšati kardiovaskularno zdravlje i povećati fleksibilnost. Osim pozitivnog učinka na fizičko zdravlje, u obzir treba uzeti i utjecaj sporta na smanjenje anksioznosti, depresije te poticanje lučenje endorfina, koji poboljšava raspoloženje i stvara osjećaj sreće. Pored tih benefita, kroz timske sportove djeca uče o važnosti suradnje, komunikacije i poštovanja prema drugima. Razvijaju emocionalnu inteligenciju i suočavaju se s izazovima. Naposljetku, sport je temelj za izgradnju zdravih životnih navika koje će djeca prakticirati tijekom cijeloga života. Ulaganje u sport i tjelesnu aktivnost od najranije dobi poboljšava njihovo zdravlje, ali ih i priprema za zdraviju i sretniju budućnost.

Pojam sporta obuhvaća različite perspektive i aspekte, te se može definirati na nekoliko načina. Prema Milanoviću (2010), sport podrazumijeva različite, natjecateljski usmjerene, motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičkog karaktera koje djeci, mladeži i odraslima omogućavaju: zadovoljavanje potrebe za kretanjem i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i sportskih znanja, očuvanje i unapređivanje zdravlja te sportsko izražavanje i stvaralaštvo koje se očituje kao postizanje sportskih rezultata na svim razinama natjecanja. Hrvatska enciklopedija (2013) sport definira kao skupni pojam za tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh. Također smatra se njegovanjem tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unaprjeđivanje putem igre, borbe i natjecanja. Sport je raširena i popularna društvena pojava, sastavni dio kulture suvremenoga društva. Dodatno, Milanović i Kolman (1993) pružaju definiciju sporta u užem smislu riječi gdje se sportom podrazumijeva težnja postizanja maksimalnih motoričkih dostignuća (vrhunskih rezultata), i proučavanje svih procese vezanih uz psihofiziologiju ljudskog organizma s tim u svezi. No, sport se može definirati i kao fizička ili mentalna aktivnost koja se izvodi prema određenim pravilima i sustavu bodovanja s ciljem natjecanja protiv pojedinca ili tima sve dok se ne odredi pobjednik. Iako sport ne mora uključivati fizičku aktivnost (primjerice šah), natjecateljski element je neizostavan (Buljan Flander i sur., 2018). S obzirom na sve navedene definicije, sport se može odrediti kao skup fizičkih ili mentalnih aktivnosti koje se odvijaju prema

određenim pravilima s ciljem postizanja najboljih rezultata i pobjeđivanja. Sport omogućuje razvoj sposobnosti, unaprjeđenje zdravlja, sastavni je dio kulture suvremenog društva s uvijek prisutnim natjecateljskim elementom.

Pojmovi poput sporta i tjelesne aktivnosti se koriste kao sinonimi, no među njima postoji jasna razlika te ih treba koristiti ovisno o kontekstu. Tjelesna aktivnost, prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), obuhvaća svaki pokret tijela koji izvode skeletni mišići, a koji zahtijeva potrošnju energije iznad razine mirovanja, uključujući aktivnosti koje se izvode tijekom rada, igranja, putovanja i rekreacijskih aktivnosti (Tomic, Vidranski, Ciglar, 2015).

Tjelesna aktivnost može biti planirana ili neplanirana, strukturirana ili nestrukturirana te uključuje sve oblik kretanja koji doprinosi zdravlju pojedinca. Sport je specifičan oblik aktivnosti koji uključuje pravila, strukturu i često u cilju ima određene rezultate. Sportovi se mogu podijeliti u dvije grupe, individualne i ekipne.

Izbor između individualnog i grupnog sporta ovisi o osobnosti djeteta, njegovim interesima i potrebama. Najbolje rješenje je da roditelji razgovaraju s djecom i zajednički odaberu sport koji im najviše odgovara. Roditelji trebaju poslušati želje svoje djece, no isto tako mogu predložiti neki sport ukoliko primijete da dijete pokazuje zanimaciju za određeni sport. Ukoliko roditelji uoče da je njihovo dijete individualac, mogu ga usmjeriti ka individualnim sportovima koji bi odgovarali njegovom karakteru. Ako je dijete ipak društveno i voli provoditi vrijeme s vršnjacima, ekipni sportovi bi bili pogodniji. Ekipni sportovi poput nogometa, odbojke, rukometa, košarke jačaju osjećaj za zajedništvo, no individualni sportovi poput skijanja, plivanja, tenisa, atletike razvijaju koncentraciju i vlastitu upornost (Tomažin, 2015).

### 3. POVIJEST SPORTA

#### 3.1. Povijest sporta u svijetu

Sport je neizostavni dio ljudskog života, od davnih dana pa sve do danas. Tijekom povijesti se razvijao i mijenjao ovisno o društvenim prilikama što je rezultiralo brojnim oblicima i vrstama kojima smo svjedoci na dnevnoj bazi. Kroz povijesna razdoblja, imao je jako važnu ulogu jer je utjecao na društveni i kulturni život svakoga pojedinca.

Postoje brojni crteži u pećinama i arheološki ostaci koji dokazuju da se prehistorijski primitivni čovjek bavio trčanjem, bacanjem kamenja i koplja, plesom i mačevanjem štapovima. Slike na zidovima špilja nacrtane su pomoću ugljena, zemljanih boja te pigmenta bobica. Postupno su se iz jednostavnijih tjelesnih aktivnosti razvile složenije, poput plivanja, veslanja, jahanja, vožnje kola, jedrenja, hrvanja i klizanja. Vježbanjem i izvođenjem ovih aktivnosti, čovjek se pripremao na borbe za svakodnevno preživljavanje, ali i kako bi bio spretan i spreman za lov koja je bila od ključne važnosti za život njega i njegove obitelji. Stoga, od samoga početka čovječanstva uočena je važnosti tjelesnih aktivnosti i povezanost s kvalitetom života (Bilić, 2022).

U starome vijeku tjelesna snaga i izdržljivost bile su glavne karakteristike koje su se kontinuirano usavršavale upravo zbog mnogobrojnih ratova koji su se vodili. Osim fizičke spreme, vojnici su trebali spretno ovladavati oružjem poput sjekira, koplja, luka i strijele, bodeža itd. Više su bili usmjereni na razvoj čovjeka kao ratnika nego na njegov osobni razvoj kojim bi mogao ostvariti svoj puni potencijal. U Mezopotamiji su viši slojevi društva svoju kraljevsku moć iskazivali lovom na divlje životinje kao što su lavovi, vukovi, leopardi i pantere. Na ovaj način su se htjeli riješiti životinja koje su predstavljale prijetnju ljudskom rodu. Osim lova, bavili su se borilačkim sportovima što je moguće vidjeti na ploči iz Khatajia koja prikazuje borbu kopljima. Pronađeni dokumenti ukazuju na pojavu prvih natjecanja u sklopu proslave proljetnih svečanosti. Oni se sportom nisu bavili jer su vodili brigu o zdravlju već kako bi napredovali u društvu, iz osobne koristi. U Asiriji je od velikog značaja bilo plivanje i veslanje jer su tijekom ratovanja trebali prelaziti brojne rijeke kako bi došli do svojih protivnika. Morali su biti u dobroj fizičkoj formi kako bi prenosili vojnu opremu u splav. Kao i u Mezopotamiji, asirski vladari su svoju moć iskazivali lovom, lukom i strijelom su lovili zvjeri. Za njih je lov imao i religijsko značenje (Jajčević, 2010).

Egipćani su razvili vlastiti sustav tjelovježbe i sporta. Prema sačuvanim umjetničkim prizorima, vidljivo je da su se bavili atletikom koja je sličila atletici iz antičke Grčke. Razvili su neke timske sportove koji su poznati i danas. Jedan od najpoznatijih je bio *hocksha*, nešto slično hokeju na travi u današnje vrijeme. Štapove su izrađivali od palminih grana, a kraj su zamotali zavojem. Lopta su izrađivali od papirusa, a s vanjske strane je bila omotana u životinjsku kožu. Kako bi lopte privukle veću pažnju, proizvodile su se u raznim bojama. Bilo je popularno i potezanje užeta. Od ostalih sportova bavili su se ribolovom i lovom na divljači. Narod je uživao u streličarstvu, sportskoj disciplini koja je zastupljena i danas te se provodi na identičan način. Egipćani su se koristili lukom i strijelom kako bi pogodili određenu metu i osvojili što veći broj bodova te naposljetku pobijedili. Sport koji se prikazuje na pronađenim crtežima i reljefima je hrvanje. Oslíkani su razni zahvati koji su se izvodili prilikom borbe. Osim hrvanja, bilo je popularno i šakanje, jedan od najstarijih sportova Mediterana. U ostalim sportovima bacali su koplje, vreće su punili pijeskom i dizali ih poput utega, jahali konje i drugo (Cvitković, 2016).

Na Kreti su dominirale obredne igre i „Igra na biku“. „Igra na biku“ sastojala se od izvođenja raznih akrobatskih pokreta na leđima bika koji se kreće. S obzirom da je sport bio poprilično opasan, česte su bile nesreće koje su rezultirale gubitkom života. Sportske aktivnosti zabilježene na Kreti su šakanje, hrvanje i akrobatika (Bručić, 1989).

U Grčkoj se pogled prema tjelovježbi i sportu znatno promijenio u usporedbi s prijašnjim narodima. Razvojem medicine i provođenjem znanstvenih istraživanja o povezanosti tjelovježbe i zdravlja čovjeka, grčki filozofi upućuju na preventivnu vrijednost tjelesnog vježbanja. Prehrana i tjelesna aktivnost ključ su zdravog načina dužeg vijeka života. Također, ukazali su na uzajamnu povezanost fizičkog i mentalnog zdravlja. Hipokrat, Platon, Sokrat i Aristotel ističu da prakticiranjem tjelovježbe ili nekog oblika sporta, čovjek može unaprijediti kvalitetu svog života u različitim aspektima (psihičkom, fizičkom, socijalnom). U ovom periodu sport gubi na važnosti jer se sve više ulaže u intelektualne sposobnosti i obrazovanje. Oni koji su se bavili profesionalno sportom, probijali su granice ljudskih mogućnosti, no zbog velikih napora i neuravnoteženog načina života, time su narušavali svoje tjelesno zdravlje što su brojni liječnici onoga doba osuđivali. U Ateni, tjelesni odgoj bio je sastavni dio svake gimnazije, a nakon završetka školovanja, mladići su odrađivali vojnu službu. Od tamo potječu Olimpijske igre koje se održavaju i danas, na globalnoj razini pozivajući sportaše cijeloga svijeta. U ovom razdoblju ističe se tjelesni odgoj Sparte, poznat po svojoj strogoći i disciplini. Od najranijeg djetinjstva provodili su strogi odgoj i djecu izlagali velikim fizičkim naporima

kako bi od njih stvorili najjače vojnike. Sparta je poznata kao ratoborna sila s izuzetnom vojskom. Njima je škola služila kao priprema za rat (Jajčević, 2010).

Rimljani za razliku od Grka nisu pridavali veliku važnost tjelovježbi. Zapravo, tjelovježbom su se rijetki bavili iako su rimski liječnici ukazivali na pozitivne učinke koje ima na njihovo zdravlje i životni vijek. S druge strane, rimski filozofi su bili strogo protiv tjelovježbe. Nakon rimskog osvajanja Grčke ipak se to promijenilo i s vremenom su počeli prihvaćati sportske aktivnosti. U Rimskom Carstvu sagradili su ogromne amfiteatre i cirkuse kako bi mogli uživati u gladijatorskim borbama. Ove borbe su bili iznimno popularne, ali su ostale zapamćene kao iznimno okrutne igre u kojima su stradali brojni ljudi na način nedostojan ljudskog života (Pavlović, 2022).

U srednjem vijeku, prvi plan zauzimaju vitezovi. Muškarci su vježbali kako bi mogli sudjelovati na viteškim turnirima gdje su se odvijale sportske aktivnosti poput skoka u dalj, bacanje kamena, šakanja, hrvanja, plivanja itd. U ovom razdoblju razvijaju se tjelovježbena društva čiji su članovi polaganjem ispita mogli napredovati u društvu. Najpopularniji sport je bila igra *paume*. U 14.stoljeću počinje izgradnja prvih dvorana (Jajčević, 2010).

Temelji modernog sporta postavljeni su krajem 17. i početkom 18. stoljeća u Engleskoj. S obzirom da se moć kralja smanjila, a time i moć crkve, nova vlada ukida zabrane koje su na snagu stupile prošle vlade. Narod je imao slobodu izbora na području vlastitog slobodnog vremena. Građanstvo je sudjelovalo u pučkim igrama, razlikovale su se discipline poput hrvanja, plesa, kuglanja, a od igara s loptom najpopularniji je bio nogomet. Građani koji su pripadali aristokraciji su obnašali ulogu patrona tj. njihov je zadatak bio da organiziraju i plate troškove igara. Oni su to činili kako bi pridobili narod na svoju stranu. S vremenom sportovi postaju sve atraktivniji i sve više se financijskih sredstava ulaže u njega (Jajčević, 2010).

Povijest sporta, od prapovijesti do modernog doba, imala je dubok utjecaj na razvoj današnjeg sporta. Različita razdoblja i kulture značajno su doprinijele oblikovanju suvremenih sportskih pravila i vrijednosti koje ljudi poznaju danas. Rani oblici sporta, poput trčanja, bacanja kamenja i koplja te mačevanja, postavili su temelj za razvoj složenijih disciplina. Kroz povijest, sport je bio važan dio društvenog i kulturnog života, a tu ulogu zadržava i danas pružajući zabavu, okupljanje zajednice i promoviranje kulturnih vrijednosti. Povijesno gledano, sport je bio ključan za vojnu pripremu, osobito u kulturama Sparte i Rimskog Carstva, gdje su zahtjevni treninzi i disciplina bili temelj sportskih aktivnosti. Iz tog razloga, disciplina,

predanost i fizička sprema postali ključ uspjeha u sportu. Konačno, sport se razvio iz osnovnih tjelesnih aktivnosti potrebnih za preživljavanje u organizirane i globalno popularne discipline. Današnji sport rezultat je brojnih promjena koje su se odvijale tijekom povijesnih razdoblja, no i dalje se razvija i prilagođava modernim zahtjevima društva.

### **3. 2. Povijest sporta u Hrvatskoj**

Hrvatska ima uistinu bogatu sportsku povijest koja seže stoljećima unazad. Iako su se povijesne i društvene okolnosti kroz razdoblja mijenjali, sport je oduvijek bio važan dio hrvatskog identiteta.

Prvi zabilježeni podaci koji datiraju iz 15. stoljeća svjedoče o natjecanju lukom i strijelom koje se odvijalo u Zadru. U istom stoljeću, Dubrovnik organizira mačevanje koje se populariziralo pod talijanskim utjecajem. Talijanski gradovi su uvelike utjecali na razvoj sportova u dalmatinskim gradovima, posebice se izdvaja Venecija zbog koje je nastalo gađanje određene mete dugačkim kopljem, a danas poznatije kao Sinjska alka. U drugoj polovici 15. stoljeća, sve više građana pokazuje interes za šakanje, bacanje kamena s ramena i boćanje. Od morskih aktivnosti, važno je izdvojiti regate. Najstarije zabilježeno natjecanje u veslanju održano je 1603. godine na Korčuli. Tijekom renesanse najpopularnije su bile igre loptama, no ubrzo nakon su uslijedili zabrane na određenim javnim mjestima (Jajčević, 2010).

Prvi organizirani sport koji se utemeljio u Hrvatskoj je streljaštvo. Građansko streljačko društvo osnovano je 1784. godine u Osijeku. Kroz narednih nekoliko stoljeća, sport je poprimio značajnu ulogu u Hrvatskoj i uvelike se rasprostranio. Već na početku 20. stoljeća, građani se mogu baviti streljaštvom, planinarenjem, klizanjem, gimnastikom, biciklizmom, skijanjem, športskim ribolovom (Kričkić, 2010).

Moderniji sportovi poput nogometa, hokeja, tenisa, automobilizma potječu iz Engleske, no uz pomoć raznih saveza i pokreta šire se po cijeloj Europi. U Hrvatskoj, izuzetno važnu ulogu je obnašao Hrvatski sokolski savez, a zatim Hrvatski športski savez. Hrvatski športski savez osnovan je 1909. godine, no odobrenje za rad dobiva tek godinu dana kasnije. S obzirom da Hrvatska nije bila samostalna država i unatoč tome što su sportaši postizali zavidne rezultate, sport nije bio uređen na nacionalnoj razini u potpunosti (Milanović, Čustonja, Hrženja, 2016).

Nakon 1945. godine, sportaši na natjecanjima nastupaju u sastavima jugoslavenske reprezentacije. Samo središte sportske organizacije je bilo u Beogradu. U ovom periodu se

počinje značajnije ulagati u infrastrukturu tj. u izgradnju dvorana, sportski terena, stadiona itd. Hrvatski sportaši su postigli odlične rezultate na europskim i svjetskim natjecanjima. Nakon što se Hrvatska osamostalila, sportski sustav se reorganizirao i osnovani su nacionalni savezi. Hrvatski sportaši su dobili priliku nastupati pod hrvatskom zastavom prvi put 1992. godine na Zimskim olimpijskim igrama u Albervilleu. I otada, Republika Hrvatska aktivno ulaže i pomaže svim sportašima kako bi ostvarili svoje ciljeve i zastupali svoju državu. Sport je postao važan dio nacionalnog identiteta i ujedinio narod nebrojno mnogo puta (Jajčević, 2010).

Hrvatska ima bogatu sportsku povijest koja seže stoljećima unazad. Duga povijest hrvatskog sporta oblikovala je suvremeni sport na više način, od izgradnje modernih sportskih objekata, stadiona, dvorana i terena širom Hrvatske pa sve do organizacije velikih međunarodnih sportskih događaja. Mnogi hrvatski sportski klubovi imaju bogatu povijest i ostvaruju odlične rezultate na nacionalnoj i međunarodnoj razini. Sport u Hrvatskoj povezuje ljude iz različitih društvenih slojeva i regija, stvarajući osjećaj ponosa i zajedništva. Hrvatski sportaši postigli su ogromne uspjehe na Olimpijskim igrama, svjetskim i europskim prvenstvima, čime je Hrvatska stekla reputaciju države s vrhunskim sportašima u raznim disciplinama. Povijesni razvoj sporta u Hrvatskoj stvorio je čvrste temelje za buduće generacije sportaša. Tradicija i stalna ulaganja obećavaju svijetlu budućnost za hrvatski sport na domaćoj i međunarodnoj razini.



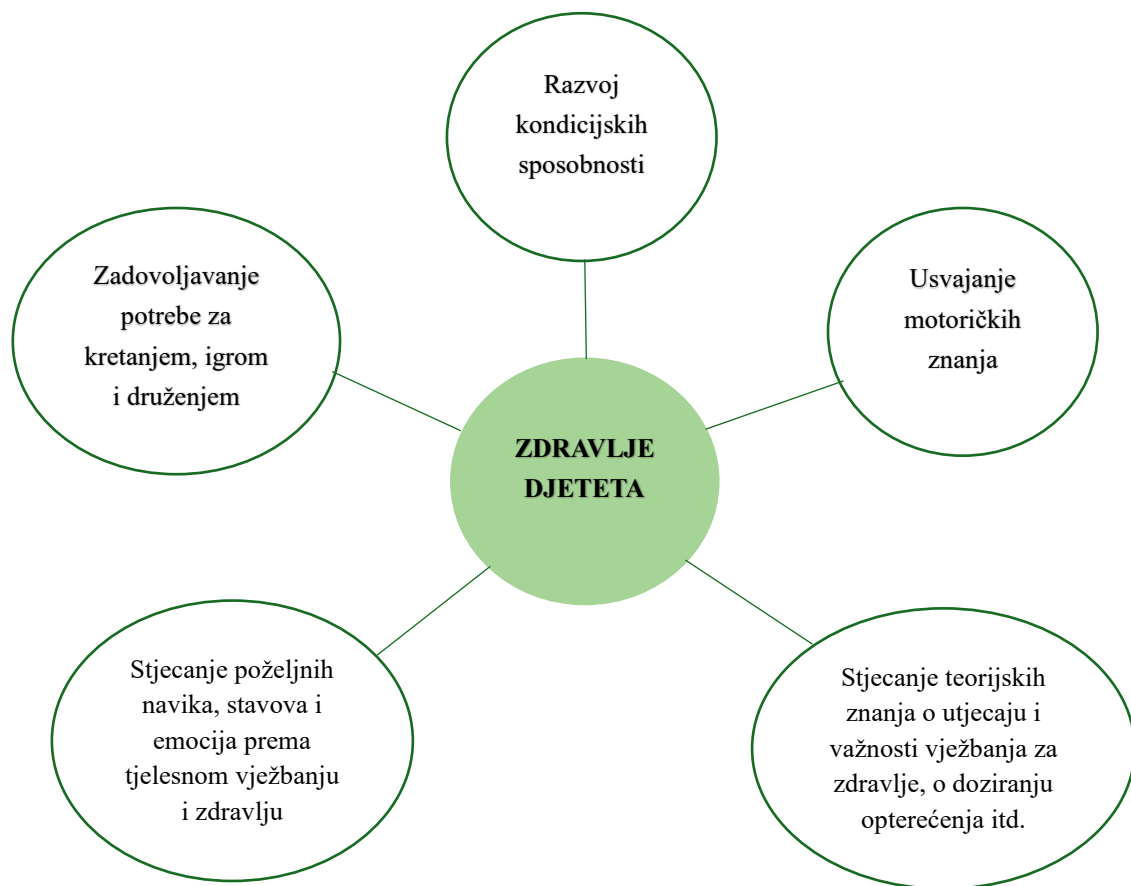
#### 4. ULOGA SPORTA U RAZVOJU DJETETA

Za normalan rast i razvoj djeteta, iznimno je važno baviti se tjelesnom aktivnošću koja doprinosi cjelokupnom zdravlju. Redovita tjelesna aktivnost ima niz pozitivnih učinaka i djeci pruža temelje za zdrav i uravnotežen život. Osim što sportske aktivnosti pomažu pri održavanju zdrave tjelesne mase što je ključno za prevenciju pretilosti, jačaju se mišići i kosti, poboljšava kondicija i otpornost na ozljede. Sport potiče zdrav rad srca i krvnih žila, smanjujući rizik od kardiovaskularnih bolesti. Djeca koja su aktivna imaju bolju koordinaciju, ravnotežu i motoričke sposobnosti, što ih čini spretnijima i sposobnijima. Fizička aktivnost potiče proizvodnju endorfina, prirodnih antidepresiva, koji smanjuju stres i poboljšavaju raspoloženje.

Djeca koja se bave sportom pokazuju veće samopouzdanje i samopoštovanje. Povećan dotok krvi u mozak poboljšava kognitivne funkcije, što pozitivno utječe na sposobnost učenja i koncentracije. Kroz sport, djeca razvijaju socijalne vještine kroz čestu interakciju s vršnjacima i trenerima. Sudjelovanjem u timskim sportovima, djeca uče poštovati pravila, biti timski igrači i učinkovito komunicirati s drugima. Ukoliko se već u djetinjstvu bave sportom, djeca imaju tendenciju razviti zdrave životne navike koje zadržavaju i kasnije u životu. Sport ne samo da poboljšava njihovo fizičko zdravlje, već i potiče mentalnu dobrobit i socijalnu integraciju, pružajući im čvrste temelje za uspješan i ispunjen život.

Tjelesnim vježbanjem prvenstveno se želi poboljšati djetetovo zdravlje. Na slici 1. prikazani su ciljevi koji se fizičkom aktivnošću nastoje ostvariti. Svaki od prikazanih ciljeva doprinosi cjelokupnom zdravlju djeteta, naglašavajući važnost tjelesne aktivnosti, edukacije i socijalnih interakcija za normalan razvoj. Djeca koja treniraju razvijaju svoje kondicijske sposobnosti što pozitivno utječe na njihovu brzinu, spretnost, izdržljivost i fleksibilnost. Na taj način se poboljšavaju sportske performanse, doprinosi općem zdravlju i smanjuje rizik od povreda. Sportom se zadovoljava dječja potreba za kretanjem, igrom i druženjem. Kroz igru i tjelesne aktivnosti zadovoljavaju se dječje emocionalne i socijalne potrebe. Druženje s vršnjacima kroz sport potiče socijalizaciju, razvoj komunikacijskih vještina, te osjećaj pripadnosti i timskog duha. Jedan od ciljeva je stvaranje pozitivnih navika, emocija i stavova prema tjelesnom vježbanju i zdravlju. Redovitim sudjelovanjem u sportskim aktivnostima djeca razvijaju disciplinu, odgovornost i samopouzdanje. Kako bi djeca sama uvidjela važnost sporta, vježbanja i spriječila povrede, bitno je da su educirana o vježbanju i pravilnom treniranju. Stjecanje teorijskih znanja o utjecaju i važnosti vježbanja za zdravlje omogućava djeci da

razumiju kako njihova tijela funkcioniraju i kako pravilno pristupiti tjelesnim aktivnostima. Jedan od ciljeva je usmjerenost na razvoj motoričkih vještina i koordinacije kroz fizičke aktivnosti. Razvoj motoričkih sposobnosti pomaže djeci u svakodnevnim aktivnostima.



*Slika 1. Ciljevi tjelesnog vježbanja (Maršić i Paradžik, 2005)*

#### **4.1. Fizički razvoj djeteta**

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) je preporučila da djeca i mladi dnevno utroše 60 minuta na fizičku aktivnost umjerenog do jakog intenziteta. Fizička aktivnost pozitivno djeluje na motoričke, ali i funkcionalne sposobnosti djeteta. Redovitom tjelesnom aktivnošću snižava se krvni tlak, povećava se osjetljivost na inzulin što dovodi do smanjenja rizika od obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, osteoporoze, tumora debelog crijeva i

dojke te ima pozitivan učinak na sustav za zgrušnjavanje. Također, smanjuje se rizik od prekomjerne tjelesne mase (Krželj, 2009).

Tjelesnu aktivnost treba provoditi od rane dobi ne bi li dijete razvilo motoričke sposobnosti poput snage, koordinacije, ravnoteže, preciznosti i fleksibilnosti. Motoričke sposobnosti upravljaju kretanjem cijeloga tijela. Treba ih razvijati tijekom cijeloga života, a ponajviše u djetinjstvu jer se u tom razdoblju života stvaraju temelji za rast, razvoj i nadogradnju drugim složenijim vještinama u budućnosti.

Motoričke sposobnosti se mogu definirati kao potencijali osobe u izvođenju motoričkih manifestacija, odnosno složenih ili jednostavnih voljnih kretnji koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja (Sekulić, Metikoš, 2007). One utječu na djetetovo cjelokupno zdravlje i fizičke sposobnosti. Te vještine su ključne za izvođenje radnji na dnevnoj bazi i za sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Razvoj motoričkih vještina odražava se na kvalitetu života djeteta, ukoliko imaju razvijene motoričke vještine bolje će izvoditi svakodnevne, ali i sportske aktivnosti što umanjuje rizik od ozljede i povećava njihovo samopouzdanje. Razvoj motoričkih sposobnosti u pozitivnoj je korelaciji s kognitivnim sposobnostima te se međusobno nadopunjuju (Tomažin, 2015).

Motorički razvoj djeteta ne može se promatrati odvojeno, već u kontekstu skladnog fizičkog, emocionalnog i kognitivnog razvoja. Razvoj motorike kod djece uključuje njihovu sve veću sposobnost korištenja vlastitog tijela i upravljanje predmetima, pri čemu pokreti služe kao alat za postizanje ciljeva. Ključno je da se motorički razvoj odvija prirodno, bez pritiska na dijete da izvodi složene pokrete prije nego što usvoji osnovne motoričke vještine (Krmpotić, 2015). Osnovna podjela motoričkih sposobnosti (Lučić, 2021):

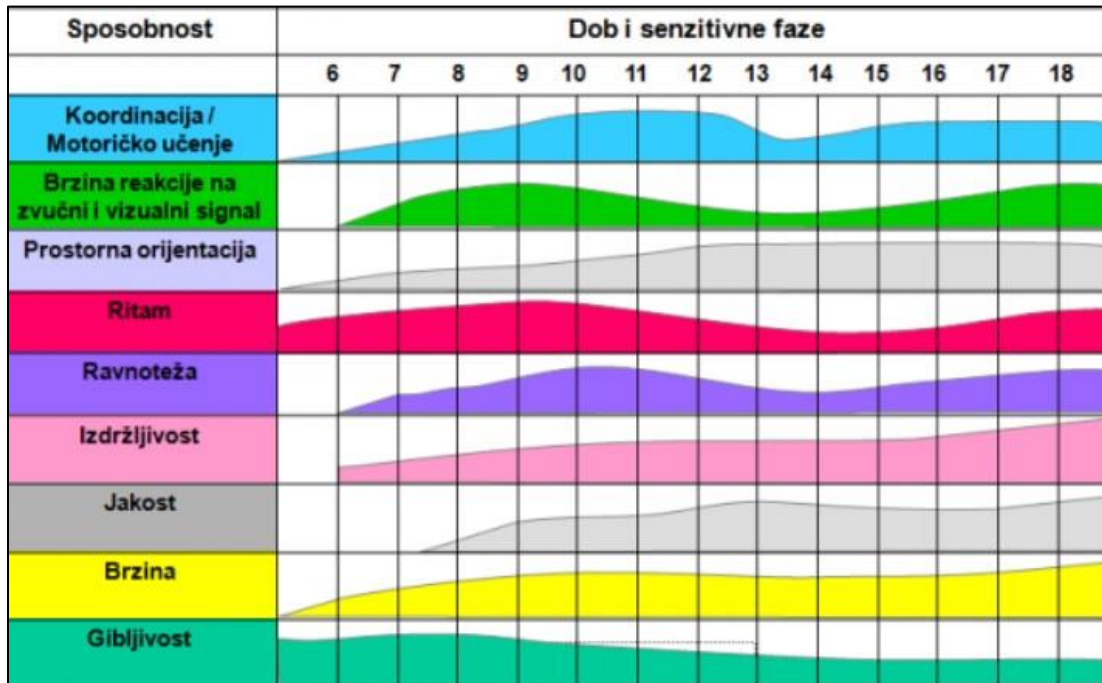
#### 1. Kvantitativne:

- snaga
- brzina
- izdržljivost
- fleksibilnost

#### 2. Kvalitativne:

- koordinacija
- agilnost

- ravnoteža
- preciznost



Slika 3. Razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti s obzirom na dob i utjecaj treninga (Lučić, 2021, prema Grosser i sur., 1986)

U predškolskoj dobi izražena je gibljivost koja se s porastom godina postepeno smanjuje zbog učvršćivanja mišića, te ukoliko se redovito ne vježba i rade vježbe koje potiču fleksibilnost i gibljivost zglobova, nije moguće održati visoku razinu gibljivosti (Tomažin, 2015). Kosti su pune hrskavičnog tkiva, vezivna tkiva nisu čvrsta, a kralježnica je još slaba što može dovesti do ozljede ukoliko se vježbanjem mišići ne ojačaju (Lončar, 2011). Vježbanjem gibljivosti mogu se spriječiti ozljede, poboljšati sportske izvedbe, te naposljetku olakšati svakodnevne aktivnosti.

Jedna od najvažnijih motoričkih vještina jest kretanje koje je preduvjet za mnoge druge aktivnosti tijekom rasta i razvoje djeteta. Na samome početku treba krenuti uvježbavanjem jednostavnijih pokreta te postepeno uvodili složenije elemente koje će dijete moći povezati u jednu cjelovitu radnju. Pritom se razvija spretnost i koordinacija koji su nužni za kretanje. Kretanjem se pozitivno djeluje na funkcije drugih sustava i organa, tako na primjer cijelog lokomotornog sustava, svih unutarnjih organa i središnjeg živčanog sustava (Lončar, 2011).

U istraživanju (Gašparić, 2015) sudjelovalo je 47 učenica trećeg razreda osnovne škole. Cilj istraživanja je bio istražiti i utvrditi kako dodatna tjelesna aktivnost utječe na poboljšanje motoričkih sposobnosti kod učenica osnovne škole. Od ukupnih 47 učenica, 27 se bavilo dodatnom tjelesnom aktivnošću i pohađalo četiri puta tjedno trening košarke, a ostalih 20 se tjelesnom aktivnošću bavilo isključivo tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Rezultati su pokazali da učenice koje se bave dodatnom aktivnošću posjeduju bolje motoričke sposobnosti od ostalih učenica. S obzirom na antropometrijske karakteristike, učenice koje su tjelesno aktivnije, imaju nešto veću tjelesnu masu, no manje potkožnog masnog tkiva (Gašparić, 2015).

Osim vidljivih promjena, u obzir treba uzeti i promjene koje se događaju unutar tijela. Tijekom vježbanja razvijaju se funkcionalne sposobnosti. Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti u organizmu koje prenose i proizvode energiju u organizmu čovjeka. Dijele se na aerobne funkcionalne sposobnosti (aerobna izdržljivost) i anaerobne funkcionalne sposobnosti (anaerobna izdržljivost) (Sekulić, Metikoš, 2007).

„Aerobne funkcionalne sposobnosti definiramo kao sposobnost sustava za transport i iskorištavanje kisika i mišićnog sustava da dopremi i u biokemijskim procesima za proizvodnju energije iskoristi kisik, a radi obavljanja mišićnoga rada.“ (Sekulić, Metikoš, 2007, str. 127.)

„Anaerobne funkcionalne sposobnosti definiramo kao sposobnost organizma da iskoristi glikolitičke izvore u anaerobnoj proizvodnji energije za obavljanje mišićnog rada i da efikasno tolerira biokemijske promjene koje pri tom nastaju u mišićnoj stanici.“ (Sekulić, Metikoš, 2007, str. 128.)

U predškolskoj dobi, dišni sustav djece nije u potpunosti razvijen. Nosni otvori su poprilično uski, rebra stoje u vodoravnom položaju naspram kralježnice, položaj dijafragme je visok, alveole i bronhiji se nisu u potpunosti razvili. Upravo zbog toga djeca dišu plitko, što znači da moraju udahnuti više puta u minuti od prosječne odrasle osobe ne bi li nadoknadili kisik koji im je potreban. Dječji krvožilni sustav je prilagođen potrebama organizma, krvne žile su mnogo šire te omogućavaju krvi da slobodnije teče. Dječji organizam funkcionira na drugačiji način od odraslog stoga je važno da se vježbe prilagode, njima odgovaraju tjelovježbe kraćeg trajanja u pravilnim razmacima (Miletić, 2018)

Uzimajući u obzir da je riječ o sposobnostima koje nisu mjerljive na jednostavan način, dosada ne postoji obilje istraživanja utjecaja tjelesne aktivnosti na funkcionalne sposobnosti.

Također, problematična je i činjenica da takvo istraživanje iziskuje veliku količinu koncentracije kroz duži vremenski period, što je teško postići s obzirom na manjak iste kada su u pitanju djeca (Flegar, 2019).

#### **4.2. Mentalni i emocionalni razvoj djeteta**

Mentalni i emocionalni razvoj djece je pod utjecajem raznih čimbenika kao što su obitelji, prijatelja, škola i okolina. Već od rođenja dijete promatra svijet oko sebe i ljude koji ga okružuju ne bi li naučio kako se emocije izražavaju. Rano djetinjstvo je iznimno važno jer u tom periodu dijete najviše usvaja, pogotovo ponašanja i reakcije. Roditelji imaju tu jako važno ulogu jer su poput modela od kojih djeca upijaju reakcije i ponašanja. Ovisno o njima, i okolini, dijete će razviti svoje ponašanje. Naravno, veliku ulogu igra i temperament djeteta, razlikujemo: dijete lakog temperamenta, dijete teškog temperamenta i suzdržano dijete.

Mentalno zdravlje je ključni i osnovni aspekt općeg zdravlja, obuhvaćajući kompletno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti ili invalidnosti. Dobar mentalni sklop omogućuje pojedincu da ostvari svoje potencijale, bude produktivan na poslu, doprinese zajednici i uspješno se nosi sa svakodnevnim izazovima. Različiti psihološki, socijalni i biološki čimbenici igraju značajnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja, a njegova razina ovisi o okolnostima i situacijama koje pojedinac doživljava (Fičko, Čukljek, Smrekar, Hošnjak, 2017).

Emocionalni razvoj je jedan od najvažnijih procesa razvoja ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procese socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini (Dumbović, 2022, prema Starc i sur., 2004).

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, između 10% i 20% djece mlađe od osamnaest godina ima neki oblik poremećaja mentalnog zdravlja, dok se oko 50% psihijatrijskih bolesti razvije tijekom djetinjstva i adolescencije (Ričković, Lakida, 2021). Porast depresije i anksioznosti među djecom i mladima postaje sve učestaliji problem, što potiče brojna istraživanja usmjerena na poboljšanje mentalnog zdravlja mladih. Prema nedavnim istraživanjima, tjelesna aktivnost ima značajan utjecaj na prevenciju stresa i anksioznosti te se smatra zaštitnim faktorom u njihovom razvoju. Prema studiji provedenoj od strane Jeromea i njegovih kolega (2022), rezultati jasno pokazuju da redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizik od razvoja depresije među mladima. S druge strane, veće vrijeme provedeno u sjedećem

položaju tijekom adolescencije povezuje se s povećanim rizikom od razvoja anksioznosti i depresije. Također, istraživanja su pokazala da djeca i mladi koji redovito sudjeluju u sportskim aktivnostima pokazuju veću otpornost na simptome depresije, dok oni koji već imaju dijagnosticiranu depresiju mogu smanjiti njene simptome i suicidalne misli kroz različite oblike tjelesne aktivnosti (Grbešić, 2023).

Mnoga istraživanja su pokazala da serotonin ima pozitivan utjecaj na liječenje depresije, što je potaknulo upotrebu različitih lijekova za manipulaciju raznim serotoninima u mozgu, čime se ovo područje istraživanja istaknulo u biološkoj psihijatriji (Young, 2007). Lučenje serotonina je ključno jer izaziva osjećaj sreće i dobrobiti, koji su važni faktori u zaštiti od raznih psihičkih i tjelesnih poremećaja kod djece. Pozitivne emocije povezane su s pozitivnim raspoloženjem, dok su negativna raspoloženja često povezana s negativnim ishodima i mogu predstavljati rizik za mnoge poremećaje. Young (2007) je dokazao da osobe s povećanim negativnim emocijama kasnije u životu imaju veću sklonost razvoju psihičkih i tjelesnih poremećaja, učestalijoj depresiji i većem broju slučajeva samoubojstava. Stoga je iznimno važno da se društvu predstavi važnost pozitivnih emocija koje se kroz sport mogu prenijeti.

Ako pojedinac doživljava tjelovježbu kao pozitivnu aktivnost, vjerojatnije će je redovito prakticirati i osjećati se bolje. Kroz trening, zadovoljstvo se postiže na fizičkoj i mentalnoj razini, što rezultira poboljšanjem kvalitete života. Važno je pronaći vrstu tjelovježbe koja odgovara individualnim potrebama i smanjuje stres. Aktivnosti koje nisu u skladu s osobnim zdravljem i sposobnostima mogu dovesti do komplikacija. Djeca i mladi koji se bave sportom manje su izloženi mentalnim bolestima u usporedbi s neaktivnim vršnjacima. Važno je organizirati slobodno vrijeme i kvalitetno ga provesti, izbjegavajući pasivne aktivnosti koje ne pružaju tjelesni napor. Ranije učenje zdravih navika i redovitih tjelesnih aktivnosti pomaže u sprječavanju razvoja mentalnih problema i potiče razvoj pozitivnih navika. Sport također ima pozitivan utjecaj na mlade s poteškoćama u razvoju, pružajući im priliku za socijalizaciju, izražavanje i osobni razvoj, a najpoznatiji primjer su Paraolimpijske igre (Markić, 2021).

Jedna od bitnijih vještina koju djeca trebaju savladati je samoregulacija. Samoregulacija omogućava pojedincu da se fokusira i bude angažiran tijekom nastave. Utječe na učenje i izvršavanje zadataka kako školskih tako i izvanškolskih aktivnosti. Dijete koje ima razvijene vještine samokontrole te aktivno sudjeluju tijekom nastave, bolje usvaja gradivo, pamti informacije, odgovara na postavljena pitanja nastavnika, kontrolira svoje emocije i poštuje autoritet. Suprotno ponašanju te djece, impulzivna, razdražljiva i agresivna djeca obično nemaju

razvijenu samokontrolu (Piché, Fitzpatrick, Pagani, 2015). Cilj istraživanja koje su proveli Piché i suradnici (2015) na uzorku od 935 djece vrtićke dobi, bio je utvrditi utječe li sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima u vrtićkoj dobi na bolju sposobnost samokontrole te predviđa li ta sposobnost uspješnije sudjelovanje u sportskim aktivnostima u budućnosti. Rezultati su pokazali da rano uključivanje djeteta u sportske aktivnosti značajno doprinosi razvoju samokontrole, te ta djeca pokazuju veću usmjerenost prema cilju i viši stupanj samodiscipline što naposljetku dovodi do boljeg školskog uspjeha. Djeca uključena u ekipne sportove pokazuju veći osjećaj odgovornosti i poštovanje prema drugima upravo zbog tog osjećaja zajedništva i pripadnosti grupi (Piché i sur., 2015).

Kroz dvije različite teorije, Maslowljevu humanističku teoriju ličnosti i Glasserovu teoriju izbora, možemo promatrati kako sportske aktivnosti i tjelesna aktivnost zadovoljavaju osnovne potrebe djeteta. Prema Maslowljevoj teoriji svaka osoba ima ciljeve koje želi postići u životu, a postizanje tih ciljeva djeluje kao nagrada i daje smisao životu. Sportske aktivnosti mogu zadovoljiti primarne biološke potrebe za kretanjem te pospješuju cjelokupni razvoj djeteta, uključujući spoznajni i socijalni aspekt. Sport omogućuje zadovoljenje potreba za sigurnošću, ljubavlju, poštovanjem i čak samoostvarenjem. Kroz sportski trening, djeca imaju priliku razvijati samopoštovanje i ostvariti svoje potencijale. Glasserova teorija ističe ulogu izbora u zadovoljenju djetetovih osnovnih potreba, poput potrebe za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom. Stjecanje sportskih vještina i postizanje uspjeha u sportu može zadovoljiti djetetovu potrebu za moći. Davanje djetetu mogućnosti da sam odabere sport kojim se želi baviti zadovoljava potrebu za slobodom, dok sam proces treninga pruža priliku za pripadanjem i ljubavlju kroz odnos s trenerima i suigračima (Sindik, Brnčić, 2012).

Za djecu pobjede u sportu nisu samo bezazleni trenutci, već izvor zadovoljstva i radosti. One nose sa sobom neizmjernu količinu pozitivnih emocija koje podižu duh i samopouzdanje pojedinca. Pobjednički osjećaj podiže razinu samopouzdanja i samopoštovanja. Pojedinaac je svjestan svoje vrijednosti i neće dopustiti da ga drugi omalovažavaju ili grde jer zna koliko je truda uložio da bi ostvario svoj cilj. Osim osobnog zadovoljstva, podrška i pohvale koje dolaze iz okoline dodatno potvrđuju pozitivnu sliku o sebi. Riječi podrške od roditelja, trenera i prijatelja djeluju pozitivno na emocionalni razvoj. Djeca znaju da imaju podršku, nekoga tko uvijek navija za njih i to ih dodatno motivira da pomiču svoje granice.

No, nedostatak podrške može imati suprotan učinak. Kada se pohvale ne čuju ili podrška izostane, pojedinac može osjetiti prazninu koja narušava samopouzdanje. Loši rezultati mogu



potaknuti neke ružne misli koje narušavaju njihovo mentalno zdravlje, samopouzdanje i javlja se osjećaj manje vrijednosti. U takvim trenucima, uloga roditelja i trenera je ključna. Njihova podrška i ohrabrenje, čak i u trenucima poraza, može ponovno probuditi onaj borbeni duh i pojedinca dignuti na noge. Stoga, važno je da roditelji i treneri budu prisutni i angažirani u životu svakog sportaša. Njihove riječi hvale i potpore potrebni su i u pobjedničkim trenucima, ali puno više vrijede u trenucima poraza.

Pretrreniranost ili sindrom pretrreniranost je skup simptoma koji su rezultat kroničnog pretjeranog vježbanja bez dovoljno opravka što onemogućava fiziološku adaptaciju. Jedan je od najčešćih razloga odustajanja od sporta u ranoj dobi. Razlikuju se dvije skupine, funkcionalna i nefunkcionalna pretrreniranost. Cilj funkcionalne pretrreniranosti jest poboljšanje performansi, no mora se izvesti po točno određenim koracima kako bi bila uspješna. Nefunkcionalna pretrreniranost nastaje kada opterećenje prelazi mogućnosti oporavka što naposljetku rezultira smanjenjem performansi i poremećajem funkcionalnosti. Neki od simptoma su umor, poremećaji spavanja, promjene raspoloženja, povećan rizik od bolesti i ozljeda (Brenner, Watson, 2024).

Usljed velikog pritiska i stresa s kojim se mladi sportaši često suočavaju, sve više se javlja “izgaranje“ tj. *burnout*. Mladi smatraju da nisu imali priliku razviti svoj identitet u adolescenciji već su bili ovisni o drugim ljudima koji su im govorili što da čine. Sportaši trebaju imati kontrolu nad svojim životom te se razvijati u smjeru koji oni smatraju najboljim (Coakley, 1992). Ovaj fenomen je poprilično popularan u sportskom svijetu te ostavlja ogromne posljedice na psihičko stanje mladih ljudi, no kako bi se to spriječilo mladima treba pružiti sve poznate informacije kako bi samostalno mogli donositi odluke. Treneri i roditelji trebaju dobrobit djeteta staviti na prvo mjesto.

### **4.3. Socijalni razvoj djeteta**

Sudjelovanjem u sportu, mladi mogu razviti različite socijalne vještine koje su korisne tijekom cijelog života i omogućuju im integraciju u društvo i zajednicu. Djeca koja se aktivno bave sportom često lakše uspostavljaju veze s vršnjacima, osjećaju se manje usamljeno i spremna su na suradnju. Nasuprot tome, djeca koja ne sudjeluju u sportskim aktivnostima mogu imati poteškoće prilikom uklapanja u društvo, manje prijatelja te će biti fizički manje sposobna. Stoga, bavljenje sportom ima ključnu ulogu u sociološkoj adaptaciji (Tomažin, 2015).

Ključni činitelji socijalizacije su obitelj, vršnjaci, odgojno-obrazovne ustanove i masovni mediji. Obitelj je od velike važnosti za prvi korak, uključivanje djeteta u sportsku aktivnost. Vršnjaci, poput obitelji, čine primarnu društvenu grupu te putem emocionalnih veza i procesa imitacije utječu na izbor sportova. Oni oblikuju "tinejdžersku supkulturu", u kojoj se pojedinac osjeća izolirano ukoliko se ne pridruži i sudjeluje što stvara određeni vršnjački pritisak. Uloga odgojno-obrazovnih ustanova je poučavati djecu o kulturi civilizacije i vlastitog društva. Osim toga, uče djecu kako se radom dolazi do nagrada i obrnuto. Kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu prikazuju da je život natjecanje te razvijaju kompetitivnu dimenziju. Masovni mediji imaju zasebnu ulogu te sportu pridonose tako što mladi sudjeluju u sportskim događajima kao posredna publika, ali i usvajaju određene informacije i znanja (Bjelajac, 2006).

Sudjelovanjem u sportskim aktivnostima dijete razvija verbalnu i neverbalnu komunikaciju kako bi uspješno prenio svoje ideje, misli i osjećaje svojim suigračima i treneru. Uči se slušati druge i uvažavati njihove stavove iako su ponekad drugačiji od njegovih. Na ovaj način se uči o međuljudskim odnosima koje kasnije u životu može primijeniti na poslu. Tijekom natjecanja izbiju prepirke koje sportaši moraju smiriti i naposljetku dovesti situaciju u normalnu. Stoga je važno da mogu kontrolirati svoje emocije, znati smiriti tenzije među suparnicima, rješavati probleme bez nasilja i pronalaziti kompromis koji bi zadovoljio obje strane kako ne bi došlo do sukoba.

Kroz zajedničke aktivnosti poput grupnih tjelesnih aktivnosti i sporta, jača se grupna kohezija i poboljšava suradnja među pojedincima u različitim situacijama što pozitivno utječe na razvoj njihovih socijalnih vještina. Osim što sport promiče fizičku i mentalnu dobrobit pojedinca te mu pruža prostor za osobni rast i razvoj, nosi i brojne društvene koristi promičući socijalizaciju, inkluzivnost i raznolikost. Pomoću socijalnih i interpersonalnih vještina djeca i mladi imaju sposobnost ispravno interpretirati ponašanje drugih, učinkovito upravljati socijalnim situacijama te pozitivno komunicirati s vršnjacima i odraslim osobama. Važno je da djeca i mladi znaju koristiti stečene vještine kako bi mogli uspješno surađivati i rješavati probleme unutar svoje grupe (Kahn, Bailey, Jones, 2019).

Dječji socijalni razvoj putem procesa socijalizacije ostvaruje se kroz različite socijalne oblike učenja. Najvažniji i najčešći oblici socijalnog učenja uključuju uvjetovanje (klasično, instrumentalno, opservacijsko), učenje putem modela (identifikacija, imitacija, učenje uloga) i učenje putem uviđanja. U ovom procesu, čimbenici socijalizacije poput obitelji, vršnjaka, predškolskih ustanova, medija i drugih imaju važnu ulogu (Selimović, Karić, 2011).

Jedna od ključnih prednosti sportaša je timski rad. Ukoliko se bave ekipnim sportovima, spremni su na suradnju i imaju razvijene komunikacijske vještine jer bez toga ne bi mogli funkcionirati kao jedno. Moraju sve svi jasno međusobno razumjeti kako ne bi došlo do nesporazuma. Uči se kompromisu jer se odluke donose zajednički i svaki glas jednako vrijedi. Dijete je spremno preuzeti odgovornost na sebe kada je u krivo, a ne okrivljavati druge i bježati od svojih dužnosti i obveza. Podržava svoje suigrače i razvija empatiju prema drugima, uvijek je tu za njih da ih bodri i gura naprijed. Djeca razvijaju dugoročna prijateljstva jer se povezuju s vršnjacima sličnih ili istih interesa te imaju zajedničke teme o kojima mogu razgovarati. Provede puno vremena zajedno, međusobno se upoznaju i povezuju na nekoj višoj razini.

U istraživanju (Eime, Young, Harvey i sur., 2013) vidljiva je pozitivna povezanost između sudjelovanja u sportu i psihičkog i socijalnog razvoja mladih. Među sportašima zabilježena je veća razina samopoštovanja i samo pouzdanja. Djeca kroz sport imaju priliku za bolju socijalnu interakciju što rezultira sklapanjem prijateljstava i razvojem socijalnih vještina, a pogotovo u timskim sportovima gdje je komunikacija među igračima ključ za uspjeh. Sudjelovanje u sportu može smanjiti simptome depresije kod djece i adolescenata što naposljetku dovodi do boljeg psihosocijalnog zdravlja. Dugoročno gledano, kod djece koja se bave sportom, postoji veća vjerojatnost da će ostati fizički aktivna i u odrasloj dobi. Kroz sportske aktivnosti, mladi razvijaju odnose s trenerima i suigračima što dodatno doprinosi njihovom društvenom razvoju. Sportom se razvijaju komunikacijske vještine koje se osim na terenu, primjenjuju i u svakodnevnom životu (Eime i sur., 2013).

Na djecu se stavlja velika odgovornost kako bi shvatila značaj ispunjavanja svojih dužnosti. Ukoliko im se ukaže prilika da budu vođe, kapetani, na njima je da ostvare očekivanja i ne iznevjere svoje suigrače. Moraju ozbiljno shvatiti svoju ulogu i biti primjer svojim ponašanjem. Iako je fokus na pobjedi, mnogo puta se kroz poraz nauči puno više. Djeca nauče razlikovati pravedno od nepravednog i važnost fer igre. Trebaju znati da je i poraz dio života te da se marljivim radom i trudom mogu ostvariti svi ciljevi. Nije lijepo bezobrazno se ponašati kada se izgubi već se djecu uči dostojanstveno prihvatiti poraz i čestitati boljemu od sebe. To je samo pokazatelj da treba uložiti više napora.

Sudjelovanje u sportu pomaže djetetu da promijeni sliku o sebi jer postizanjem određenih rezultata kao dio tima jača osjećaj vlastite vrijednosti. Kroz treninge, natjecanja, druženja i putovanja, djeca imaju priliku bolje upoznati i razumjeti svoje, ali i tuđe osjećaje. Odlaskom na velika natjecanja i daleka putovanja, djeca dobivaju nova iskustva koja mogu

koristiti kasnije u životu. Uče se poštenoj igri, toleranciji i korektnom odnosu prema protivniku. Ove vrijednosti i vještine nisu korisne samo na sportskom terenu već i u svakodnevnom životu jer pomažu djeci da budu bolji, odgovorniji i empatičniji članovi društva. Atmosfera u grupi iznimno je važna za sve vrste uspjeha, a naročito sportske. Svako dijete mora znati da je važna karika u timu i da će njegovo sudjelovanje doprinijeti uspjehu cijele ekipe. U obzir treba uzeti probleme s kojima se djeca suočavaju te koordinirati i prilagoditi aktivnosti njihovim mogućnostima. Kako bi se zadani ciljevi ostvarili, treba pomno isplanirati rad te u obzir uzeti sve relevantne faktore, od prostora i interesa djece do metoda rada i organizacije natjecanja. Sport pruža djeci priliku da se suoče s izazovima i nauče kako se nositi s pobjedama i porazima. Kroz sportske aktivnosti djeca razvijaju otpornost, upornost i disciplinu te na taj način sport predstavlja važan alat za cjelokupan razvoj djece (Krstin, 2018).

## 5. ULOGA ODRASLIH OSOBA U SPORTU

Odrasli imaju ključnu ulogu u oblikovanju djetetovog odnosa prema sportu. Roditelji direktno utječu na djetetovu percepciju, angažman i stav prema sportu. Oni su ti koji rade prvi korak tj. uvode dijete u sportske aktivnosti. S obzirom da djeca u ranoj dobi ne mogu samostalno donositi takve odluke. Na roditelju je da upoznaju dijete sa sportom i budu mu potpora u obliku ekonomske, obrazovne i emocionalne potpore. Važno je da djeci usade važnost fizičke aktivnosti, no i da mu omoguće uvjete kako bi se mogao neometano razvijati i napredovati. Iako roditelji imaju pozitivan utjecaj na djecu tijekom sportskih aktivnosti, postoje oni koji neprestano vrše pritisak i vrednuju samo uspjehe što negativno utječe na dječji stav prema sportu, ali i na njegovo psihičko stanje. Osim roditelja, važnu ulogu imaju treneri koji su odgovorni za stvaranje sigurnog prostora gdje se djeca mogu slobodno izražavati. Moraju biti osposobljeni za rad s djecom kako bi mogli pravilno voditi treninge i prilagođavati program ovisno o djetetovim mogućnostima i potrebama. Oni su tu da podupiru djecu kada im je najteže, dijele pohvale, potiču njihovu motivaciju i samopouzdanje. Naposljetku, roditelji, nastavnici, treneri i ljudi u djetetovom okruženju služe kao uzor kojeg dijete slijedi što se može pozitivno iskoristiti poticanjem na fizičku aktivnost. Zajedničke šetnje i nogometne utakmice, kao i osluškivanje potreba i interesa djeteta, doprinose stvaranju zdrave i pozitivne podloge za njihov skladan i zdrav rast i razvoj (Zelić, Zovko, Klapan, 2023).

### 5.1. Uloga trenera

Trener je osoba koja planira, priprema i provodi proces treninga stoga predstavlja najvažnijeg strateškog upravitelja koji osigurava kvalitetan rad u sportu jer se njegov zadatak odnosi na kreiranje i planiranje plana i programa treninga u svrhu postizanja postavljenog cilja koji je prilagođen mogućnostima i sposobnostima sportaša (Milanović, Jukić, Šalaj, 2010). Uz roditelje, trener ima jako veliku ulogu u životu sportaša. Od njega se očekuje da usmjeri dijete na pravi put i da mu pomogne pri ostvarivanju svojih ciljeva. Ključna je figura za optimalan razvoj sportaša i izvođenje izvedbi na najvišoj razini. Pristup i način ophođenja trenera prema sportašu može ostaviti dugoročne posljedice na fizički, emocionalni i socijalni razvoj djeteta. Trener kao stručnjak u poslu kojeg obavlja predstavlja osobu s velikom odgovornošću. Polazeći od toga da je njegova uloga komunikatora, odgajatelja, pedagoga, psihologa, ali i prijatelja, njegov posao zahtjeva korištenje različitih kompetencija (Zovko, Imamović, Klapan, 2021).

Kako bi trener uspješno odradio svoj posao i ostvario očekivanja svojih sportaša, treba posjedovati određene sposobnosti i znanja. Prema Iliću (2003), trener bi trebao posjedovati dijagnostičko-analitičke sposobnosti (stručno određivanje fizičkih sposobnosti, motoričke uvježbanosti i talenta sportaša), planersko- programerske (pripremanje, organiziranje, planiranje ciklusa aktivnosti koji će se izvoditi kroz mjesec dana ili godinu dana), stimulativno motivacijske (iskazivanje podrške, pohvale, davanje povratnih informacija o izvedenim zadacima), organizacijske (koordiniranje i sinkroniziranje radnih zadataka u skladu s mogućnostima i potrebama sportaša), pedagoške (djelovanje na cjelokupan razvoj sportaša, osiguravanje savjetovanja, pomoć u rješavanju problema i poteškoća), stručno- metodičke (realizacija trenažnog procesa koji je temeljen na principima pedagogije, psihologije, didaktike i metodike), socijalizacijske (ostvarivanje ugodne i pozitivne atmosfere u kojoj prevladava tolerancija, razumijevanje, asertivna komunikacija), arbitarske (u slučaju sukoba reagiranje na način da se sukobi rješavaju nenasilno i mirno) i evaluacijske (objektivno utvrđivanje rezultata i iznošenje tih rezultata sportašima) (Perčić, 2023).

Treneri imaju važnu ulogu u discipliniranju mladih sportaša, a na tom području često imaju podršku roditelja. Međutim, mnogi treneri često griješe u ovom području, posebno kada je riječ o primjeni kazni. Kazne poput trčanja, sklekova i dodatnog opterećenja koriste se kako bi disciplinirale djecu, ali često nisu povezane s osnovnim elementima sporta kojim se bave. Ovo može rezultirati negativnim emocionalnim posljedicama i stvaranjem averzije prema sportu, što može biti kontraproduktivno za njihovu sportsku izvedbu. Na primjer, kazna poput dodatnog trčanja može povezati trčanje s osjećajem nelagode zbog kazne, što može smanjiti želju sportaša da trči tijekom igre. Stoga je važno odabrati kazne koje neće stvarati negativne asocijacije s osnovnim elementima sportske izvedbe i primijeniti ih na primjeren način kako bi imale željeni učinak (Ezgeta, 2019).

Biti trener je zahtjevan posao koji iziskuje puno vremena, truda i strpljenja. Kako bi postigao ostvario uspjeh na svom području, treba ostvarivati obrazovne, ali i odgojne zadatke. Trener ukoliko želi ostvariti dobar odnos sa sportašem, treba pokazati empatiju, dobru volju, razumijevanje u teškim situacijama, podršku, iskrenost, strpljenje, samokontrolu, toleranciju, odgovornost i samokritičnost (Perčić, 2023).

Djeca često u treneru vide svog heroja, osobu koja im služi kao uzor i čija očekivanja žele ispuniti kako bi napredovali i postala uspješna. Stoga, trener mora kontinuirano raditi na sebi, usavršavati svoje sposobnosti i biti svjestan svog pedagoškog utjecaja na formiranje

osobnosti mladih sportaša. Prilikom planiranja rada, postavljanja ciljeva i zadataka s jasnim smjernicama za njihovo ostvarivanje, trener treba paziti da ne postavi nerealne ciljeve koje je mladima nemoguće ostvariti. Ukoliko djeca smatraju da su ciljevi dostižni, angažirat će se i truditi više kako bi ih ostvarili čime će podići svoje samopouzdanje. Trener, kao osoba koja planira rad i aktivnosti, mora poznavati različite aspekte razvoja djeteta kako bi prepoznao talentiranu djecu kojoj je potreban individualni pristup (Zovko, Imamović, Klapan, 2021).

Iako je sport izuzetno važan i treneri uvijek podupiru djecu pri sportskim aktivnostima, ne treba zanemariti školu i obveze koje su od značajne važnosti za budući život. Nakon završetka škola, mladi trebaju donijeti odluku o svom budućem zanimanju. Europska komisija podržava razvoj dualnih karijera i novim natjecajima će osigurati financiranje obrazovanja sportaša koje će im omogućiti da steknu obrazovanje i stručno se osposobe u skladu sa svojim sportskim obvezama (Jurković, Zovko, Kalčić, 2018).

## **5.2. Uloga roditelja**

Roditelji imaju ključnu ulogu u djetetovom uključivanju u sport tijekom njihovog razvoja i djetinjstva. Djeca su često premala da bi samostalno donijela odluku o odabiru sporta i potrebno je izgraditi povjerenje u odnosu između djeteta i roditelja od najranije dobi. Uloga roditelja u sportu može biti izazovna jer je teško biti objektivan kada je riječ o vlastitom djetetu. Međutim, ključno je da roditelji pružaju podršku djetetu umjesto da nametnu vlastite želje i ambicije (Ezgeta, 2019).

Prema stupnju roditeljske angažiranosti, roditelji se mogu svrstati u tri glavne skupine. Prvu skupinu čine pretjerano angažirani roditelji koji su u prevelikoj mjeri uključeni u sportske aktivnosti djeteta i njegove uspjehe. Oni redovito pohađaju treninge, razgovaraju s trenerima, vrše pritisak na dijete da ostvaruje bolje rezultate, ne mogu kontrolirati svoje emocije te kažnjavaju dijete ukoliko ne ispuni njihova očekivanja na natjecanju. Za razliku od njih, umjereno angažirani roditelji daju dovoljno prostora i slobode djetetu da samostalno odlučuje što je najbolje za njega, imaju čvrste stavove te uče dijete razliku između onoga što je dobro za njega i onoga što nije. Posljednju skupinu čine neangažirani roditelji koji ne pokazuju nikakav interes za uspjeh djeteta kao ni emocionalnu i materijalnu potporu. Djeca takvih roditelja moraju se sama snalaziti i često "zamjenskog roditelja" pronalaze u treneru (Hellstedt, 1987. prema Genzić, 2022).

Uobičajeno je da su očevi ti koji se najčešće angažiraju u vođenju sportske karijere svoje djece. Oni prate i potiču dijete na treninge i natjecanja, aktivno sudjeluju u gledanju treninga te komuniciraju s trenerom kako bi dobili povratne informacije o napretku svog djeteta. Nakon treninga i natjecanja, razgovaraju s djetetom o postignućima ili neuspjesima, nastojeći razumjeti djetetovu percepciju tih događaja i pružiti podršku ili spriječiti moguće negativne emocionalne reakcije. Ipak, ne smijemo zanemariti važnost uloge majke, posebno u ranim fazama sportskog razvoja. Iako majka možda nije fizički prisutna na treningu ili natjecanju, njezina emocionalna podrška i psihološka prisutnost imaju izuzetnu važnost. Ponekad, samo nekoliko riječi podrške od majke kada dijete dođe kući mogu imati veći utjecaj nego stalna prisutnost oca (Petošić, 2007).

U svijetu sporta, strah od poraza često obuzima svakog sportaša. Taj strah može biti toliko intenzivan da ograničava sportaša u pokazivanju svojih vještina, truda i talenta. Ipak, važno je shvatiti da su porazi neizostavan dio sportskog života te da se upravo iz njih može naučiti najviše. Porazi su bitan dio procesa uživanja u pobjedama, kako ističe Karković (1998). Učenje kako prihvatiti poraze je izazovno, osobito za mlade sportaše, no ključno je za njihov psihički razvoj. Osim toga, podrška roditelja je od iznimne važnosti za stabilnost i mentalno zdravlje mladih sportaša. Roditelji bi trebali pravilno usmjeravati djetetove reakcije na pobjede i poraze, potičući skromnost u uspjehu i dostojanstvo u neuspjehu. Međutim, ponekad roditelji sami mogu postati izvor pritiska na dijete, što može imati negativne posljedice na njegov sportski razvoj. Stoga je važno da roditelji razumiju svoju ulogu i budu svjesni kako njihove reakcije utječu na dijete. Suradnja s trenerom i stručnjacima te edukacija roditelja mogu biti ključni u stvaranju podražavajućeg okruženja za djetetov sportski napredak (Petošić, 2007).

U istraživanju (Ezgeta, 2019) je dokazano da veći postotak roditelja želi da njihova djeca razvijaju motoričke sposobnosti, održe normalnu tjelesnu težinu, steknu radne navike i dobru organizaciju slobodnog vremena te da izgrade samopouzdanje i samopoštovanje kroz sudjelovanje u sportskim aktivnostima umjesto provođenja vremena kod kuće ispred računala ili na mjestima gdje je prisutna opasnost od droge i alkohola. Manji postotak roditelja očekuje uspjeh svoje djece na turnirima i poziv u reprezentaciju.

Sport treba biti zabavna aktivnost kojoj će se dijete veseliti koju će rado pohađati, no ukoliko roditelji imaju previsoka očekivanja ili postavljaju ciljeve koji su djetetu nedostižni, ostavit će negativne posljedice na njegov razvoj. Osim što takve situacije dovode do smanjenja samopouzdanja, mogu uzrokovati i teže zdravstvene smetnje poput anksioznosti i stresa.



Umjesto da potiču strah od neuspjeha, roditelji bi se trebali usmjeriti na djetetov razvoj vještina i uživanje u sportu. Neuspjeh je sastavni dio života i roditelji svojim primjerom trebaju pokazati da je to sasvim u redu. Nakon neuspjeha treba se vratiti jači i bolji.

## 6. ZAKLJUČAK

Sport ima neprocjenjivo važnu ulogu u fizičkom, psihičkom i socijalnom razvoju djece. Redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću doprinosi cjelokupnom zdravlju i postavlja temelje za zdrav život. Pomaže pri održavanju normalne tjelesne mase čime se prevenira pretilost, jača mišiće i kosti, poboljšava kondiciju i smanjuje rizik od ozljeda. Sport potiče zdrav rad srca i krvnih žila te na taj način smanjuje rizik od pojave kardiovaskularnih bolesti. Djeca koja su fizički aktivna imaju bolju koordinaciju, ravnotežu i motoričke sposobnosti što ih čini spretnijima od djece koja nisu aktivna. Tjelesna aktivnost također potiče proizvodnju endorfina, hormona koji smanjuje stres i poboljšava raspoloženje. Kod djece koja se bave sportom, veća je razina samopouzdanja i samopoštovanja. Povećan dotok krvi u mozak poboljšava kognitivne sposobnosti što pozitivno utječe na učenje i koncentraciju. Sudjelovanjem u sportu, djeca i mladi razvijaju različite socijalne vještine koje će koristiti tijekom cijeloga života kako bi se uspješno integrirali u društvo i postali dio zajednice. Djeca koja se bave sportom lakše uspostavljaju odnose s vršnjacima, osjećaju se manje usamljeno i spremna su na suradnju. Razvijaju vještine verbalne i neverbalne komunikacije kako bi mogli prenijeti poruke svojim suigračima. Spremni su uvažiti mišljenja drugih, kontrolirati svoje emocije i riješiti konflikt mirnim putem. Uče puno o odgovornosti, pogotovo ukoliko se netko od njih nađe u ulozi vođe, cijene fer igru i dostojno prihvaćaju poraz. Kroz sport djeca sklapaju dugoročna prijateljstva, razvijaju empatiju i navijaj za uspjeh svojih prijatelja.

Trener je osoba od iznimno velikog značaja u životu svakoga sportaša. Zadužen je za planiranje, pripremu i provođenje treninga koji treba prilagoditi pojedincu ovisno o njegovim mogućnostima kako bi postigao željeni cilj. Uloga trenera je da, uz roditelje, bude podrška i dijete usmjerava na pravi put. Njegov pristup može imati dugoročne posljedice na fizički, emocionalni i socijalni razvoj pojedinca. Mora brinuti o dobrobiti djeteta i njegovo zdravlje staviti na prvo mjesto. Dobar trener mora pokazati empatiju, razumijevanje, podršku, strpljenje, samokontrolu i odgovornost. Ukoliko želi imati dobar odnos sa sportašima, uvijek treba biti iskren i tolerantan.

Osim trenera, važnu ulogu imaju i roditelji koji upisuju dijete u sportske aktivnosti. Roditeljsko umjeravanje i podrška su od velikog značaja za svako dijete. Njima je bitno da su roditelji tu za njih i da mogu računati na njihovu potporu u svakom trenutku. Na njima je da osiguraju siguran prostor za izražavanje emocije te da ne vrše pritisak i svoje želje stavljaju

ispred djetetovih. Trebaju pružati emocionalnu podršku u teškim trenucima kada se djeca susreću s porazom kako bi ga mogli prihvatiti i nastaviti dalje, a ne se kontinuirano kriviti.

Naposljetku, sport uistinu ima pozitivan utjecaj na sve aspekte razvoja djeteta te da je mnogo više od fizičke aktivnosti. Treba u obzir uzeti sve mentalne, emocionalne i socijalne benefite koje nosi. Djeca koja se bave sportom u ranoj dobi imaju jako dobru podlogu za kasniji život jer će biti obogaćeni vrijednostima koje bi jako teško stekli putem drugih izvora. Naravno, postoje rizici te uvijek treba biti oprezan prilikom ozljeda ili pritiska koje dijete osjeća da postigne određene rezultate jer na kraju krajeve, djetetu treba biti zabavno i ono se treba osjećati sretno.

## 7. LITERATURA

1. Bilić, N. (2022). TJELESNA AKTIVNOST I SPORT KROZ POVIJEST UMJETNOSTI: PRASTARI I STARI VIJEK. *ERS*, 31 (44), 31-35. <https://doi.org/10.54478/ers.31.44.6>
2. Bjelajac, S. (2006). *Sport i društvo*. Split: Redak
3. Brenner, J. S. i Watson, A. (2024). COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS; Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Young Athletes. *Pediatrics*; 153 (2): e2023065129. <https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129>
4. Bručić, M. (1989). Stara Grčka. *Latina et Graeca*, 1(33), 61-68. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/file/326319>
5. Buljan Flander, G. i sur. (2018). *Znanosti i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Sveta Nedjelja: Naklada Geromar.
6. 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>
7. Cvitković, J. (2016). *Svakodnevica ljudi i faraona Egipta* (Završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:476462>
8. Coakley, J. (1992). Burnout among Adolescent Athletes: A Personal Failure or Social Problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9 (3), 271-285. Preuzeto s: <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>
9. Dumbović, P. (2022). *Emocionalni razvoj djeteta* (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:484056>
10. Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. i sur. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, (10), 98. Preuzeto s: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
11. Ezgeta, M. (2019). *Roditeljska očekivanja od djece u sportu koja treniraju plivanje* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:991506>
12. Fičko, S. L., Čukljek, S., Smrekar, M., Hošnjak, A. M., i veleučilište Zagreb, Z. (2022). Promocija mentalnog zdravlja i prevencija mentalnih poremećaja kod djece i adolescenata–

- sistematičan pregled literature. Preuzeto s <https://jahs.eu/wp-content/uploads/2017/06/jahs5-061-072.pdf>
13. Flegar, A. (2019). *Utjecaj procesa vježbanja na ljudski organizam*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
  14. Gašparić, Z. (2015). *Utjecaj dodatne tjelesne aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti učenica*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
  15. Genzić, J. (2022). Roditelj, najvažniji faktor za početak bavljenja sportom. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 13 (1), 21-30. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/286692>
  16. Grbešić, P. (2023). *Utjecaj sporta na kvalitetu života djece i mladih*. (Završni rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:850916>
  17. Jajčević, Z. (2010.). *Povijest sporta i tjelovježbe*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
  18. Jurković, M., Zovko, A. i Kalčić, T. (2018). ULOGA OBRAZOVANJA ODRASLIH U RAZVOJU DUALNIH KARIJERA SPORTAŠA. *Andragoški glasnik*, 22 (2 (38)), 45-58. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/224433>
  19. Kahn, J., Bailey, R. i Jones, S. (2019). *Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports*. Aspen Institute.
  20. Kričkić, D. (2010). Povijest sporta u Osijeku. *Essehist*, 2 (2), 55-60. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/63799>
  21. Krmpotić, M. (2015). *Motorički razvoj djece predškolske dobi* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:203715>
  22. Krstin, D. (2018). SPORTSKE AKTIVNOSTI KAO POMOĆ U SOCIJALIZACIJI DJECE. *Ljetopis socijalnog rada*, 25 (3), 481-487. Preuzeto s: <https://doi.org/10.3935/ljsr.v25i3.263>
  23. Krželj, V. (2009). *Dijete i sport*. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split. Split: Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu.
  24. Lončar, L. (2011). *Motoričke sposobnosti djece od 7 do 10 godina* (Diplomski rad). Zagreb: Učiteljski fakultet. Preuzeto s [http://bib.irb.hr/datoteka/656533.Lana\\_Loncar\\_DIPLOMSKI\\_RAD\\_-\\_final2.pdf](http://bib.irb.hr/datoteka/656533.Lana_Loncar_DIPLOMSKI_RAD_-_final2.pdf)
  25. Lučić, T. (2021). *RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI I BRZINSKIH SPOSOBNOSTI U MLADIM DOBNIM KATEGORIJAMA NOGOMETAŠA* (Specijalistički diplomski stručni). Zagreb:

Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:256404>

26. Markić, A. (2022). *Razvoj identiteta mladih kroz sport* (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:468665>
27. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb, Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
28. Milanović, D., Čustonja, Z., i Hrženjak, M. (2016). *Sport u razvitku hrvatskoga društva. Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Hrvatski kineziološki savez (HKS).
29. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. U: Findak, V. (Ur.), *Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Hrvatski kineziološki savez (HKS).
30. Milanović D. i Kolman M. (1993). *Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski Olimpijski odbor, Zagrebački športski savez
31. Miletić, N. (2018). *Funkcionalne sposobnosti djece* (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:576976>
32. Pavlović, T. (2022). POVIJEST SPORTA U ANTIČKOM RIMU. *ERS*, 31 (44), 24-30. Preuzeto s <https://doi.org/10.54478/ers.31.44.7>
33. Perčić, A. M. (2023). *Osobine trenera* (Završni rad). Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:714842>
34. Petošić, I. (2007). *Roditelji u sportu*. Preuzeto s <https://www.taekwondoion.com/wp-content/uploads/2013/07/Ivan-Petosic-%C2%B4Roditelji-u-sportu%C2%B4.pdf>
35. Piché, G., Fitzpatrick, C. i Pagani, L. S. (2015). Associations between extracurricular activity and self-regulation: a longitudinal study from 5 to 10 years of age. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), e32-e40.
36. Ričković, V. i Ladika, M. (2021). Mentalno zdravlje djece i adolescenata: prevalencija i specifičnosti mentalnih poremećaja. *Hrvatski Časopis za javno zdravstvo*, 17 (56), 32-38. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/299153>
37. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Uvod u osnovne kineziološke transformacije - osnovne transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije
38. Selimović, H. i Karić, E. (2011). UČENJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI. *Metodički obzori*, 6(2011)1 (11), 145-160. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/71223>

39. Sindik, J. i Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3 (2), 91-94. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/95826>
40. Škovran, M., Cigrovski, V., Čuljak, K., Bon, I. i Očić, M. (2020). Razina tjelesne aktivnosti i dnevno sjedenje: čimbenici sedentarnog načina života kod mladih. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 35 (1-2), 74-80. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/250205>
41. Šport. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. <https://www.enciklopedija.hr/clanak/sport>
42. Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45 (3-4), 97-104. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/152224>
43. 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>
44. Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, 32(6), 394. Preuzeto s <https://www.jpn.ca/content/jpn/32/6/394.full.pdf>
45. Zelić, A., Zovko, A. i 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)
46. Zovko, A., Imamović, S. i Klapan, L. (2021). Uloga trenera u razvoju sportaša. *Društvene devijacije*, 6(1).
47. 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

## 8. PRILOZI

Slika 1: Maršić T, Paradžik P. (2005). Kondicijski trening u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. *Kondicijski trening*, 1 (3), 7-16.

Slika 2: Lučić, T. (2021). *RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI I BRZINSKIH SPOSOBNOSTI U MLAĐIM DOBNIM KATEGORIJAMA NOGOMETAŠA* (Specijalistički diplomski stručni). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:256404>