

Utjecaj sporta na razvoj djece i mladih

Zelić, Antea

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

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:186:339488>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-24**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET

Antea Zelić

Utjecaj sporta na razvoj djece i mladih

(Završni rad)

Rijeka, 2022.

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI
Odsjek za pedagogiju

Antea Zelić
Matični broj: 2223095292

Utjecaj sporta na razvoj djece i mladih

(Završni rad)

Preddiplomski sveučilišni studij pedagogije

Mentor: Prof. dr. sc. Anita Zovko

Rijeka, rujan 2022.

IZJAVA O AUTORSTVU

Ovime potvrđujem da sam osobno napisala završni rad pod naslovom:

Utjecaj sporta na razvoj djece i mladih

i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (bilo da su u pitanju mrežni izvori, udžbenici, knjige, znanstveni, stručni ili popularni članci) u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime:

Datum:

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. SPORT I TJELESNA AKTIVNOST	2
2.1 Pojmovno određenje tjelesne aktivnosti i sporta	2
2.2 Tjelesna aktivnost i kvaliteta života.....	3
3. DIJETE I SPORT	10
3.1 Potrebe djece i mladih za sportom.....	11
3.2 Uloga odraslih osoba u sportu	12
3.2.1 Uloga trenera.....	13
3.2.2 Uloga roditelja.....	15
4. POZITIVAN UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI I SPORTA NA RAZVOJ DJECE I MLADIH	19
4.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti i sporta na funkcionalne sposobnosti	19
4.2 Utjecaj tjelesne aktivnosti i sporta na motoričke sposobnosti	20
4.3 Utjecaj tjelesne aktivnosti i sporta na kognitivne sposobnosti	22
4.4 Utjecaj tjelesne aktivnosti i sporta na socijalni razvoj djece i mladih	24
5. ZAKLJUČAK	27
6. LITERATURA.....	29
7. SAŽETAK	32
8. SUMMARY	33
9. PRILOZI	34

1. UVOD

Tjelesna aktivnost predstavlja neizostavan dio života svakog pojedinca, a praktiranje redovite tjelesne aktivnosti donosi niz benefita za postizanje i održavanje fizičkog i psihičkog zdravlja, kao i usvajanje pozitivnih navika koje doprinose kvaliteti života. Navike, stil života i vrijednosti koje se usvajaju u ranoj i razvojnoj dobi, uvelike utječu na način i kvalitetu života koja se reflektira u kasnijim fazama života, stoga je korisno implementirati tjelesnu aktivnost u svakodnevnicu djece i mladih.

Za vrijeme razvitka i rasta djeteta, organizam je iznimno senzibilan na učinak raznih fizičkih aktivnosti, s obzirom na to da iste uzrokuju brojne promjene morfoloških obilježja, a ujedno na pozitivan način djeluju na funkcionalne, te motoričke sposobnosti djeteta (Mišigoj-Duraković, 2008. prema Flegar, 2019). Predmet ovog rada usmjeren je na proučavanje utjecaja tjelesne aktivnosti i sporta na razvoj djece i mladih.

Temeljni cilj rada je prikazati na koji način tjelesna aktivnost doprinosi razvoju djece i mladih, odnosno na koji način bavljenje određenom tjelesnom aktivnošću i sportom utječe na razvoj, zdravlje i psihološku dobrobit pojedinca.

Rad obuhvaća pet poglavlja. U uvodnom dijelu prikazan je predmet rada, cilj rada te njegova struktura. Drugo poglavlje posvećeno je pojmovnom pojašnjenju tjelesne aktivnosti, unutar kojeg se definiraju pojmovi tjelesne aktivnosti i sporta, čije razumijevanje je važno kako bi se ostatak rada te svi podaci i zaključci koji iz njega slijede, točno interpretirali. Također, u navedenom poglavlju preciznije se opisuje doprinos tjelesne aktivnosti razvoju i zdravlju, te kvaliteti života pojedinca. Treće poglavlje bavi se relacijom djece i sporta, odnosno utjecajem koji sport ima na djecu i mlade. Unutar navedenog poglavlja opisani su benefiti koje djeci i mladima donosi bavljenje fizičkom aktivnošću i sportom, te prikazuje ulogu koju odrasli, odnosno roditelji i treneri imaju u provođenju sportskih aktivnosti. Četvrto poglavlje bavi se analizom pozitivnog utjecaja koje djeci i mladima donosi bavljenje fizičkom aktivnošću i sportom. Unutar ovog poglavlja prikazuje se utjecaj sporta na funkcionalne sposobnosti, na motoričke sposobnosti, na kognitivne sposobnosti te na socijalni razvoj djece i mladih. Na koncu rada izvučen je zaključak, u kojem su izvedeni i sumirani svi relevantni zaključci doneseni kroz sva poglavlja rada.

2. SPORT I TJELESNA AKTIVNOST

Sport i tjelesna aktivnost pojmovi su s kojima se svakodnevno susrećemo, a izričito često u ovom radu. Stoga je ovo poglavlje posvećeno preciznijem pojmovnom određenju tjelesne aktivnosti i sporta, te utjecaju koje navedeni imaju na kvalitetu života pojedinca.

2.1 Pojmovno određenje tjelesne aktivnosti i sporta

Sport je aktivnost prisutna od pamtivijeka, čemu u prilog govore brojni arheološki nalazi, primjerice pećinski crteži koji datiraju od samog početka razvoja civilizacije kakvu danas poznajemo. Prikaz određenih sportskih vježbi kao što su trčanje, mačevanje ili pak bacanje kamenja tumače se u segmentu prisutnosti sporta kroz dugi niz godina (Jajčević, 2010). Utoliko, može se zaključiti kako je pračovjek već stotinama tisuća godina izvodio sportske aktivnosti. Potrebu za fizičkom aktivnošću u to doba možemo povezati s nužnošću obavljanja teških poslova, naročito lova, koji je iziskivao da pojedinac morao biti u iznimno dobroj tjelesnoj formi kako bi uspio prehraniti sebe i svoju obitelj te na taj način osigurati egzistenciju (Jajčević, 2010).

U kontekstu današnjeg, suvremenog društva, fizičke aktivnosti i sport predstavljaju predmet interesa brojnih društvenih i dobnih skupina. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji tjelesna aktivnost definira se kao specifičan pokret tijela izvođen od strane skeletnih mišića pri čemu je zahtijevana potrošnja energije (Tomic, Vidranski i Ciglar, 2015). Za sam pokret nužno je zahtijevana potrošnja energije, koja je viša od razine energije koja se troši prilikom mirovanja.

Ono što je vrlo bitno istaknuti i naglasiti, jest kako se pojam tjelesne aktivnosti u svojoj definiciji, razlikuje od pojma tjelesnog vježbanja. Tjelesna aktivnost podrazumijeva svakodnevne fizičke napore i društvene aktivnosti kao što su: kućanski poslovi, rekreacija, igranje i sport. Tjelesna vježba je potkategorija tjelesne aktivnosti, a odlikovana je strukturom, repetitivnošću i planskom organizacijom, pri čemu za glavnu svrhu ima održati ili unaprijediti funkcije tjelesnog fitnesa (Tomic i sur., 2015). Cilj tjelesnog vježbanja je usmjeriti se na unaprjeđenje zdravlja, odnosno poboljšanje vlastitog tjelesnog statusa i ostvarenja opće dobrobiti (Bungić i Barić, 2009).

Sportska rekreacija za osnovni cilj ima uspostavljanje i podizanje funkcijskih, psihičkih i motoričkih sposobnosti, pri čemu je naglasak na slobodnom izboru tjelesnog vježbanja koje uz navedene beneficije, pruža razonodu i zabavu (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

Sport se, u užem smislu, definira kao tjelesna ili mentalna aktivnost izvođena prema specifičnim pravilima i sustavu bodovanja koja ima za cilj nadmetanje s pojedincem ili grupom suparnika dok se ne utvrdi pobjednik. Sport ne mora nužno uključivati tjelesnu aktivnost (primjerice šah) dok je komponenta natjecanja obavezna (Buljan Flander i sur., 2018).

Sportski trening implicira dugotrajno organiziranu, predviđenu, programiranu tjelesnu, stratešku i mentalnu pripremu sportaša koja se realizira učenjem i vježbom pod tjelesnim opterećenjem. To je kompleksan proces koji aktivira psihološke i biološke mehanizme „superkompensacije“ i prilagodbe organizma (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

U sportskom sustavu, sport se dijeli u dvije kategorije, a to su individualni i timski sport. Individualni sport je je jednostavniji, dok timski sportovi imaju složenije sustave natjecanja te su obično i financijski zahtjevniji (Baldasari, 2014).

Ukoliko bi se usmjerili na raznolikost sportova, tada je potrebno istaknuti kako je ona zaista bogata. U kategoriji individualnih, odnosno pojedinačnih sportova ubrajaju se sportovi poput gimnastike, plivanja, biciklizma, umjetničkog klizanja, golfa, skijanja, tenisa, atletike i bacanje koplja. U kategoriji timskih, odnosno ekipnih sportova ubrajaju se sportovi poput nogometa, košarke, odbojke, rukometa, hokeja, bejzbola, vaterpola i futsala. Današnja brojnost sportova pruža pojedincu veliku mogućnost izbora, a odabir bilo koje fizičke aktivnosti predstavlja individualnu stavku pojedinca koju navedeni odabire prema svojim vlastitim ciljevima i prema svojim vlastitim afinitetima (Bunjić i Barić, 2009).

2.2 Tjelesna aktivnost i kvaliteta života

Tjelesna aktivnost u širem, a rekreacijsko i profesionalno bavljenje sportom u užem pogledu, imaju nezanemariv utjecaj na opću kvalitetu života. Osim pozitivnih učinaka na fizičko zdravlje, neminovno je da bavljenje tjelesnim aktivnostima donosi i niz drugih benefita koji se očituju kroz razvojnu ulogu u životu pojedinca. U raznim istraživanjima potvrđuje se da prakticiranjem kontinuirane fizičke aktivnosti jačamo organizam, reduciramo rizik od prijevremene smrti, pogodujemo razvitku motoričkih sposobnosti te doprinosimo socijalizaciji i pozitivnom utjecaju na psihičko zdravlje (Bunjić i Barić, 2009).

Blagodati sportskih aktivnosti mogu se kategorizirati u tri temeljne kategorije: fizičke, psihičke i socijalne prednosti koje pridonose kvaliteti života.

- Utjecaj tjelesne aktivnosti na fizičko zdravlje

Kontinuirana tjelesna aktivnost odgovarajuće vrste, trajanja i intenziteta poboljšava fizičku učinkovitost prvenstveno unaprjeđivanjem funkcionalnih karakteristika sustava zaduženog za transport energetskih tvari i kisika u organizmu, te regulacijskih mehanizama živčanog sustava u tijelu (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Mišićni rad predstavlja iznimno složen metabolički proces. Prilikom tog procesa dolazi do potrošnje metabolita i oslobađanja toplinske energije. Na taj način nastaju i određeni nusprodukti pa je samim time tjelesna vježba potrebna za odražavanje acidobazne ravnoteže, sastava tjelesnih tekućina i njihova volumena (Beritić i Stahuljak, 1999).

Benefiti tjelovježbe se prije svega uviđaju putem poboljšanja funkcije kardiovaskularnog, odnosno krvožilnog sustava te pulmonalnog, odnosno dišnog sustava. Putem provođenja tjelesne aktivnosti ujedno dolazi i do učinkovitijeg rada lokomotornog sustava, odnosno sustava za kretanje (Svilar, Krakan i Krakan Bagarić, 2015). Kardiovaskularni sustav benefite tjelesnog vježbanja očitava kroz postepeno smanjenje rizika za razvitak različitih bolesti srca i srčanog udara. Štoviše, tjelovježbom dolazi i do smanjivanja mogućnosti moždanog udara, te se reducira ukupna razina kolesterola u krvi. Provođenjem kontinuirane tjelovježbe smanjuje se i rizik za razvoj dijabetesa. Na ovaj način moguće je zadržati optimalnu i zdravu tjelesnu težinu (Bungić i Barić, 2009).

Fizičke aktivnosti ili treninzi čiji glavni sadržaj čine cikličke aktivnosti kao što su plivanje, trčanje ili vožnja bicikla, najveći utjecaj imaju na prijenosni sustav za kisik i opskrbu organizma kisikom. Pod dominantnim djelovanjem podražaja na kisik u cikličkim aktivnostima, prijenosni sustav za kisik doživljava intenzivne funkcijske promjene koje rezultiraju povećanjem opće aerobne izdržljivosti i energije (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Slijedom toga, tjelesna aktivnost doprinosi očuvanju te poboljšanju zdravstvenog stanja kroz višestruko pozitivan učinak na organizam. Iz tog razloga područje znanosti, ali s druge strane i praksa, potvrđuju benefite na kojima se odražava učinkovitost tjelesne aktivnosti (Svilar, Krakan i Krakan Bagarić, 2015).



Slika 1: Ciljevi koji se nastoje postići tjelesnim vježbanjem (Izvor: Bungić i Barić, 2009).

- Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihičko zdravlje

Osim pozitivnog utjecaja na fizičko zdravlje, tjelesna aktivnost ima niz benefita za mentalno odnosno psihičko zdravlje pojedinca, čemu u prilog govore brojna istraživanja, ali i iskustva ljudi koji trening i fizičku aktivnost koriste kao alat za borbu protiv mentalnih bolesti ili održavanje psihičkog zdravlja. Još u antičkim vremenima konstatirano je da su tijelo i duh međusobno povezani i funkcioniraju kao jedna cjelina. Osim toga, istraživački, odnosno znanstveni radovi o korelaciji psihologije i sporta, koji podupiru i utvrđuju benefite tjelesnog vježbanja i uključenosti u sport na psihološki prosperitet, brojniji su u proteklih desetak godina (Bungić i Barić, 2009).

Očuvanje ili uspostavljanje zdravog tempa spavanja, povećana samopouzdanost i samopoštovanje, bolje funkcioniranje kognitivnih sposobnosti, dobro i balansirano

raspoloženje te stabilnost mentalnog zdravlja, samo su neki od načina na koje fizička aktivnost doprinosi pojedincu (Marić, 2020).

Tjelovježba pospješuje prijenos neurotransmitera koji pozitivno utječu na raspoloženje. Osobe koje pate od depresivnih simptoma imaju smanjeno lučenje serotonina i dopamina, stoga tjelovježbom na prirodan način mogu potencirati i povećati njihovo lučenje. Pritom, grupne aktivnosti ili treninzi omogućuju osobama u depresivnom stanju da se resocijaliziraju odnosno vrate u društvo, i samim time stvore pozitivne podražaje, koji su u suprotnosti negativnim simptomima depresije (Marić, 2020).

S druge strane, anksioznost odlikuju osjećaji tjeskobe, nelagode, ekstremnog stresa, napetosti i zabrinutosti u prekomjernoj količini. Tjelesnom aktivnošću tjeskobni i negativni osjećaji mogu se izbaciti kroz fizički napor i na taj način se napetost u organizmu može smanjiti. Osim toga, kroz fizičku aktivnost dolazi do smanjenog lučenja hormona stresa, kortizola, koji ima štetno djelovanje na funkcioniranje brojnih organa, što podrazumijeva i mozak. Tome u prilog ide i preporuka Svjetske zdravstvene organizacije, koja sugerira prakticiranje tjelesne aktivnosti svaki dan, u trajanju od minimalno trideset minuta ili tri dana u tjednu u trajanju od jednog sata, radi unaprjeđenja i održavanja psiho-fizičkog zdravlja (Grošić i Filipčić, 2019).

Istraživanja pokazuju da redovito prakticiranje tjelesnih aktivnosti potencijalno ima gotovo jednak učinak kao i određeni oblici psihoterapije pri liječenju slučajeva pacijenta koji pate od umjerene odnosno blage depresije. Usto, djeca i adolescenti koji sudjeluju u raznim sportskim aktivnostima pokazuju bolje razumijevanje socijalnog okruženja i unaprjeđenije vještine socijalizacije (McCall i Craft, 2002).

Radni kapacitet zaposlenih u suvremenim profesijama može se kritično sniziti, ukoliko se zanemaruju ili ne prakticira rekreacijska ili sportska aktivnost, koja je važna i za fizičku neovisnost i društveni integritet pojedinaca u kasnijoj životnoj dobi, što fizičku aktivnost čini važnom komponentom blagostanja u svim životnim dobima (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

Iz svih navedenih primjera, evidentno je da su pozitivni učinci tjelesnog vježbanja na psihičku dobrobit pojedinca mnogobrojni, iz čega se može zaključiti da fizička aktivnost izravno utječe na kvalitetu života pojedinaca. Upravo zahvaljujući tjelesnoj aktivnosti u dobrom stanju održavaju se tijelo i mozak koji se kroz fizičku aktivnost izlaže stimulacijama koje pozitivno utječu na njegov boljitak, kroz kemijske i mentalne procese (Bungić i Barić, 2009).

Osim pozitivnog utjecaja sporta na psihičko zdravlje, važno je spomenuti neke odrednice negativnog utjecaja koji se ogleda u kontekstu vrhunskog sporta i zloporabe droga u sportu. Djeca i mladi koji se nalaze na putu ka profesionalnim bavljenjem sportom veći dio svog vremena, uz školske aktivnosti, provode na treninzima i sportskim natjecanjima čime sportski klub predstavlja njihov drugi dom. Iz navedenog razloga, nužno je organizirati kvalitetnu stručnu skrb, no kad skrb izostaje može doći do pojave fizičkog, emocionalnog, seksualnog zlostavljanja i zanemarivanja (Milanović, Čustonja i Škegro, 2011). Dostižući visoke sportske rezultate, djeca i mladi postaju najviše ranjivi i izloženi svim vrstama zlostavljanja od strane trenera koje se nerijetko tolerira i ignorira ako se ostvaruju vrhunski sportski uspjesi (Milanović i sur., 2011). Kako bi postigli vrhunske rezultate i postigli izvrsnu sportsku izvedbu, neki od sportaša skloni su konzumaciji zabranjenih sredstava, poput dopinga, čime na umjetan način dolazi do poboljšavanja fizičkih sposobnosti. Ističu se tri temeljna problema povezana sa zloporabom droge u sportu radi boljeg sportskog postignuća. Prvi problem odnosi se na problem etike – koristeći drogu kako bi postigao kvalitetniji uspjeh, sportaš automatski postiže prednost nad drugim natjecateljima, što je u sportskom sustavu izričito zabranjeno i kažnjivo te rezultira sankcioniranjem (Cox, 2005). Drugi problem odnosi se na mogućnost stvaranja potencijalne ovisnosti koja se može odraziti kao fizička i/ili psihička ovisnost o supstancama, te se treći problem ogleda u potencijalnim smrtonosnim posljedicama konzumacije droga ili teških zdravstvenih posljedica (Cox, 2005). Neki od načina suzbijanja zloporabe droga u sportu su odvratanje, edukacija, poučavanje životnim vještinama, provođenje alternativnih aktivnosti i programa za vršnjake te kognitivno-bihevioralne metode (Cox, 2005).

- Tjelesna aktivnost u aspektu socijalizacije

Socijalizacija predstavlja dugotrajan i kompleksan proces koji ima određene teorijske postavke, odnosno ne odvija se samorazumljivo ili spontano, unatoč činjenici da je čovjek po svojoj definiciji društveno biće odnosno *zoon politikon*. Temeljni dio procesa socijalizacije odvija se u djetinjstvu što primarnu ranu socijalizaciju čini izuzetno važnom. Primarne faze rane socijalizacije odvijaju se uz roditelje i ostale osobe iz djetetovog neposrednog okruženja, uz koje uči jezik te vrijednosne obrasce i normativne konstrukte ponašanja.

Tjelesna aktivnost i bavljenje sportom pozitivno utječu na socijalizaciju djece, mladih ali i pojedinaca u svakoj životnoj dobi. Kroz sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, posebice u grupnim

ili timskim aktivnostima, osoba dolazi u kontakt s drugima, što stvara prilike za izgradnju i poboljšanje društvenih vještina, veza i prijateljstava (Europski tjedan mentalnog zdravlja – tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na socijalnu dobrobit, 2021).¹

Svemu navedenom u prilog idu i brojna istraživanja koja ukazuju na pozitivnu povezanost prakticiranja tjelesne aktivnosti i sporta sa socio-emocionalnim razvojem, te ističu kako su sportaši najčešće otvoreniji, samopouzdaniji, imaju bolje vještine socijaliziranja i otporniji su na stres (Sindik, 2008).

Sindik (2008) u svojoj knjizi „Sport za svako dijete“ ističe poželjne utjecaje sporta na djecu i razvoj ličnosti navodeći kako sportske aktivnosti razvijaju pozitivne osobine, nude zdrave modele ponašanja, doprinose usvajanju korisnih navika, te potiču građenje samopouzdanja i emocionalne stabilnosti.




Djeca se putem igranja uče kako sudjelovati u društvenim aktivnostima, a postaju sve kompleksnije i složenije kako djeca sazrijevaju i postaju starija. Djeca se kroz igru uče trima primarnim stavkama. Ponajprije, uče se razvijati svoje socijalne vještine, ostvaraju individualna postignuća, uče se spolnim ulogama, svojim individualnim potrebama te se uče emocionalno izraziti. Usto, kroz igru imaju mogućnost upoznavati socijalno okruženje i zbližavati se s bliskim socijalnim subjektima. Na koncu, djeca putem igranja, fizičke aktivnosti i sporta stječu različite sposobnosti za uspješnu interakciju i socijalne kvalitete za život u generalnom smislu (Žugić, 1999. prema Bungić i Barić, 2009).

Kroz zajedničke aktivnosti poput grupnih tjelesnih aktivnosti i sporta, jača se i grupna kohezija te dolazi do unaprjeđenja suradnje među pojedincima u različitim uvjetima te se povećavaju socijalne vještine.

Također, spomenuti razvitak socijalnih vještina koje se potiči i stječu kroz bavljenje fizičkom aktivnošću, pomaže u prevenciji djece i adolescenata od zloupotrebljavanja raznih droga ili razvijanja ovisnosti, angažiranja u rizičnim ponašanjima poput bježanja iz škole, pokušaja samoubojstva, agresivnih ispada i delikventnog ponašanja. Štoviše, socijalne beneficije tjelesne aktivnosti mogu biti izrazito važne za pojedince koje prati osjećaj usamljenosti i izoliranosti jer im izgradnja navedenih društvenih kompetencija pruža priliku i mogućnost da

¹ <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-pozitivno-djeluje-na-socijalnu-dobrobit/>

ostvare nova prijateljstva te povećaju svoju socijalnu uključenost u razne aktivnosti (Europski tjedan mentalnog zdravlja – tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na socijalnu dobrobit, 2021).²

djeca i mladi (od 5 do 17 godina)	odrasle osobe (od 18 do 64 godina)	starije osobe (od 64 godine)
		
<ul style="list-style-type: none"> ● razvoj suradnje i vještina timskog rada ● razvoj komunikacijskih vještina ● razvoj strategija suočavanja s gubitkom ● razvoj samodiscipline ● prevencija mentalnih poremećaja ● prevencija rizičnih ponašanja (zlouporaba sredstava ovisnosti, agresivna ponašanja i sl.) 	<ul style="list-style-type: none"> ● izgradnja socijalnih odnosa i druženje ● povećanje zabave i ugodnih emocija 	<ul style="list-style-type: none"> ● prevencija usamljenosti i socijalne izolacije ● povećanje ugodnih emocija

Slika 2. Socijalna dobrobit tjelesne aktivnosti na različite dobne skupine (Izvor: <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-pozitivno-djeluje-na-socijalnu-dobrobit/>)

² <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-pozitivno-djeluje-na-socijalnu-dobrobit/>)

3. DIJETE I SPORT

Kada se govori o djeci i sportu, valja istaknuti kako je djeci sport primamljiv upravo zbog igre, odnosno zbog područja zabave unutar istog. Djeca, baveći se sportom pronalaze određenu dozu sreće s uzimajući u obzir da se na taj način igraju i druže s drugom djecom. Također, mogućnost slobodnog uključivanja unutar određene aktivnosti, ali s druge strane i isključivanja iz navedene, sport čini zabavnim za djecu, kao i djetetov slobodan odabir sportske aktivnosti (Sindik, 2008).

Znatan broj djece i mladih odlučuje svoje slobodno vrijeme posvetiti tjelesnim aktivnostima i sportu, na rekreativan ili profesionalan način. Tjelovježba i kretanje predstavljaju jednu od temeljnih potreba svakog ljudskog bića, te se sportskim aktivnostima neizravno pružaju vrijednosti viših razina - odgojni učinak, prevencija svih oblika ovisnosti, poticanje interakcije među djecom i mladima te se smatra temeljem tjelesnog i psihičkog zdravlja (Petračić i Badrić, 2005. prema Matijašević, 2017). Djeca i mladi sportsko područje biraju prema individualnim sklonostima i osobnim željama s obzirom na unutarnje i vanjske motive. Profesionalno bavljenje sportom podrazumijeva dosljednost u treniranju, pripremi i angažiranost u sportskim klubovima. Bavljenje sportom rekreacijskog tipa odnosi se na ne-profesionalni oblik aktivnosti koje se izvode u slobodno vrijeme pojedinca i opuštenijeg su karaktera nego one u profesionalnom sportu. Pozitivne strane bavljenja sportom su nedvojbene – promjene se mogu vidjeti na tjelesnom, zdravstvenom, emotivnom i socijalnom planu djeteta pa ne čudi što se većina djece i mladih odlučuje na sudjelovanje u nekoj sportskoj aktivnosti. Autorica Matijašević (2017) navodi kako je upravo ispravan način na koji djeca i mladi odlučuju provoditi svoje slobodno vrijeme neophodan u sprječavanju različitih poremećaja, pri čemu može biti važan faktor i u njihovu liječenju. Pretilost kod djece i mladih kao posljedica sjedilačkog načina života danas čini aktualan zdravstveni problem čiji je uzrok upravo u nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti čija se mogućnost rješenja nalazi upravo u sustavnom organiziranju slobodnog vremena djece i mladih bavljenjem sportom i rekreacijom.

U velikoj većini slučajeva sport je djetetu iznimno zanimljiv, što ne isključuje mogućnost da sport djetetu postane odbojnim. Kao najčešći razlog odbojnosti prema sportu, navode se: preambiciozan pritisak roditelja, česte tjelesne ozljede, nedostatan napredak ili pobjeda kao jedan od imperativa. Navedeno bi se trebalo izbjeći s obzirom na to da dijete koje je nezadovoljno svojim sportskim treningom i osobnim razvitkom u istome, potencijalno može

patiti od poremećaja raspoloženja, od umora i slično. Iz navedenih razloga nužna je uključenost i adekvatna podrška roditelja te trenera. Pružiti razumijevanje djetetu, shvatiti sve njegove faze sazrijevanja i prije svega poštivati djetetove odluke ističe se ključnim (Krželj, 2009).

3.1 Potrebe djece i mladih za sportom

Kretanje je iznimno bitno jer omogućuje područje cjelokupnog razvoja, odnosno područje na kojemu će se dalje temeljiti razvitak spoznaje i učenja. Putem kretanja dolazi do povećavanja opće razine aktiviranja svih fizioloških funkcija organizma, što potiče bržu izmjenu tvari, a shodno tome i bržu eliminaciju svih štetnih tvari iz organizma disanjem i ubrzavanjem metabolizma (Sindik, 2008).

Putem sporta dijete će moći zadovoljiti svoju potrebu za ljubavi, sigurnosti, poštovanjem i samoostvarenjem što se smatra zadovoljenjem viših razina potreba.

Nadalje, dijete kroz bavljenje sportom razvija nove vještine te ujedno shvaća kako putem sportske aktivnosti ono može biti prihvaćeno u određenoj društvenoj skupini posve nepoznate djece. Bavljenje sportom omogućuje djetetu uspješno upoznavanje i razumijevanje svijeta oko sebe, upoznavanje drugih osoba te uspostavljanje komunikacije s njima (Sindik, 2008).

Zadovoljenje potrebe za slobodom odnosi se na pružanje mogućnosti djetetu da samostalno izabere sportsku aktivnost kojom se želi baviti, odnosno koja ga privlači (Sindik, 2008). Između ostalih faktora, potreba za osjećajem pripadanja u određenoj momčadi ili sportskoj ekipi predstavlja jedan od glavnih razloga privlačnosti sporta djeci i mladima. Sudjelovanje u zajedničkoj sportskoj aktivnosti sa skupinom vršnjaka omogućuje zadovoljavanje različitih socijalnih i emocionalnih potreba pri čemu se iznimno razvija sposobnost za suradnjom s obzirom da su momčadi ili ekipe često sačinjene od sudionika različitog socio-ekonomskog statusa, spola i dobi (Sindik, 2008).

Prema Buljan Flander i sur. (2018) sport je potreban:

- za tijelo djece i mladih jer se redovitim tjelesnom aktivnošću troši nakupljena energija, regulira se krvni tlak, smanjuje se rizik od pojavnosti različitih bolesti, sprječava se pretilost i pospješuje se otpornosti cjelokupnog organizma,
- za um djece i mladih jer podržava uspjeh u školi, povećava moždanu aktivnost, razvija doživljaj sebe, prostora i drugih ljudi u okolini, pridonosi razvoju kreativnosti te razvoju vještina planiranja i rješavanja problema,

- za emocije i odnose jer osigurava druženje s drugima, doživljavanje različitih emocionalnih stanja i razvijanje načina suočavanja sa istima, upoznavanje vlastitih osjećaja povezanih sa doživljavanjem uspjeha i neuspjeha, mogućnost prepoznavanja tuđih osjećaja te izražavanje tijelom,
- za ponašanje jer naglašava važnost truda, ustrajnosti, rada i strpljenja, stječu se iskustva zajedništva, surađivanja, grupne pripadnosti i međusobne potpore, te se usvajaju i učvršćuju vrijednosti.

Ono što je nužno istaknuti djetetu, jest da je primarno truditi se i nastojati dati sve od sebe u sportskoj aktivnosti, a uspoređivanje s drugima i krajnji rezultat, trebaju biti sekundarni. Djeca ne bi trebala osjećati da o rezultatu natjecanja, odnosno pobjedi ili porazu, ovisi njihova osobna vrijednost pri čemu cilj natjecanja nije isključivo pobjeda već učenje, spoznavanje na osobnoj razini te uživanje i doživljaj radosti natjecanja (Urli i Šikić, 1993). Nadalje, djetetu je nužno pružiti mogućnost da ono samostalno bira one aktivnosti s kojima se želi baviti. Dijete svojim vlastitim tempom shvaća do koje granice se određenim sportom želi baviti stoga je naglasak da je isključivo na djetetu da otkrije sva svoja ograničenja unutar neke tjelesne aktivnosti (Sindik, 2008).

3.2 Uloga odraslih osoba u sportu

Odrasle osobe imaju veliku ulogu i utjecaj na odnos djeteta prema sportu. Naime, oni uvelike utječu na djetetov pogled prema sportu, uključenost u sport, razinu motivacije i poticaja na sportske aktivnosti ili pak, manjak navedenih odrednica. Odrasle osobe u djetetovom životu služe kao primjer iz kojeg svjesno ili nesvjesno upija obrasce ponašanja, kako u svim životnim situacijama – tako i u odnosu prema sportu. Stoga je lako zaključiti da ukoliko dijete dobiva pozitivan poticaj odrasle osobe koja i sama prakticira sport ili njeguje sportski *lifestyle*, te sukladno potiče dijete na njegovo prakticiranje, ono će od rane dobi usvojiti zdrave životne navike i pozitivan pogled prema sportskim aktivnostima. Suprotno tome, ako dijete u svojoj okolini nema poticajan primjer, izgledno je da su šanse za uključivanjem djeteta u sportske aktivnosti manje. Pritom, dvije istaknute i najznačajnije uloge odraslih osoba u djetetovom odnosu prema sportu, odnose se na ulogu trenera i ulogu roditelja. Uz ulogu trenera i roditelja, bitno je spomenuti ulogu pedagoga. Naime, pedagozi zaposleni u okviru predškolskih, osnovnoškolskih i srednjoškolskih ustanova mogu doprinijeti stvaranju pozitivne slike djece i

mladih o sportu već od najranije dobi. Obilježavanje Svjetskog dana sporta organizacijom sportskih natjecanja u različitim disciplinama, informiranje roditelja o raznolikom izboru izvanškolskih aktivnosti u okviru sporta koje djeca mogu pohađati, organiziranje posjeta različitim sportskim klubovima i udrugama, mogućnost upisivanja fakultativne nastave iz predmeta tjelesne i zdravstvene kulture te poticanje djece i mladih na rekreativno provođenje slobodnog vremena ističući zdravstvene benefite tjelesne aktivnosti samo su neki od načina kojima pedagog može utjecati na poticanje bavljenja sportom djece i mladih.

3.2.1 Uloga trenera

Ličnost i pedagoško djelovanje trenera predstavljaju ključne preduvjete maksimalno mogućeg razvoja psihomotornih sposobnosti, razine aspiracija, emotivne stabilnosti, moralno vrijednosnih orijentacija, sportskih umijeća i ostalih potencijala sportaša (Ilić, 2003).

Trener, osim što djeluje na sportski razvoj sportaša, u ovom slučaju djeteta ili mlade osobe, ujedno utječe i na druge aspekte djetetova života (Smoll i Smith, 1989. prema Barić i Horga, 2006). Trener ima iznimno značajnu ulogu pri oblikovanju psihosocijalnog iskustva djece i mladih pri čemu stil trenerova rukovodstva predstavlja jedan od najvažnijih čimbenika u formiranju emocionalne atmosfere prilikom treniranja (Salminen i Liukkonen, 1966. prema Barić i Horga, 2006). Usmjeravajući se na rukovodstvo trenera, razlikuje se autoritativni i demokratski stil vođenja. Sindik (2008) ističe potrebnim da trener kombinira autoritativni i demokratski stil vođenja pri svome radu što se odnosi na povremeno samostalno definiranje granica i dužnosti sudionika, te povremeno u zajedničkom dogovoru s grupom djece odlučuje o koracima koji se trebaju poduzeti. Uzimajući u obzir činjenicu da sport može imati veliku ulogu u razvoju djeteta, odnosno sportaša, iznimno je važno da se istima pruži dovoljna količina pozitivnog iskustva u sferi bavljenja sportom. Na ovaj način doći će do osiguranja pozitivnih odgojnih učinaka i ujedno će doći do smanjenja vjerojatnosti da osoba odustane od samog sporta (Barić i Horga, 2006).

Način na koji trener strukturira sportsko okruženje, koje interese i zadatke postavlja kao primarne, kakve vrijednosti i stavove promovira kroz isti, utječu na stupanj privlačnosti sportskog okruženja za sportaša, odnosno djecu i mlade (Barić i Horga, 2006).

Ukoliko svi ovi aspekti pozitivno djeluju na pojedince, utoliko dolazi i do pozitivnog djelovanja na motivaciju, a mladi sportaši će tako bivati u okruženju koje im omogućuje da razvijaju sve svoje potencijale. Između ostalog, odnos trenera i sportaša je interaktivan. To znači kako oba sudionika međusobno djeluju jedno na drugo, što u konačnici utječe na njihovo ponašanje, kao i doživljavanje sporta. Govoreći o treneru kao komunikatoru, ono što se ističe važnim jest provođenje dvosmjerne komunikacije i međusobno razumijevanje, što će rezultirati komunikacijom u kojoj je prisutno razumijevanje i poštivanje s obje strane, a to podrazumijeva smanjivanje potencijalnih konflikata između trenera i sportaša (Zovko, Imamović i Klapan, 2021).

Dakako, trener ima utjecaj i na odgoj pojedinca. Svojim pristupom i ponašanjem, on utječe na oblikovanje sustava vrijednosti kod djeteta, kao i na razvitak socijalnih kompetencija, određenih navika i pravila ponašanja (Barić i Horga, 2006). Pedagoška funkcija trenera odnosi se na integrativno djelovanje na intelektualni, emocionalni, voljni, moralni i cjelokupni psihofizički razvoj sportaša, kao i pedagoško vođenje, savjetovanje u rješavanju osobnih i grupnih teškoća te problema koji se pojavljuju u adaptaciji sportaša, treniranju i natjecanjima (Ilić, 2003). Poželjno je da trener u svom radu koristi pozitivne afirmacije, a prilikom izražavanja kritike obrati pažnju da ista bude konstruktivna te popraćena dobronamjnim savjetima za poboljšanje izvedbe. Jedna od funkcija sportskog trenera odnosi se na stimulativno motivacijsku funkciju koja obuhvaća poticanje i podršku te davanje sportašu što češće povratne informacije o uspješno izvršenim zadacima i napretku, javna priznanja, pohvale te ostale oblike pozitivnog stimuliranja sportaša (Ilić, 2003). Usto, kako ne bi došlo do negativnog utjecaja na razvoj samopoštovanja, samopouzdanja i osjećaja kompetentnosti mladih sportaša, važno je da trener izbjegava ismijavanje, kažnjavanje i vrijeđanje (Smoll i Smith, 1984. prema Barić i Horga, 2006). Jedan od razloga pojavnosti ponašanja koji spadaju u kategoriju različitih oblika zlostavljanja čime se prelaze profesionalne granice jest prvenstvena usmjerenost trenera na postizanje vrhunskih rezultata u sportu što tumače jedinim pokazateljem uspjeha (Zovko i sur., 2021).

Perry Good (1997) prema Sindik (2008) navodi karakteristike kompetentnog i nekompetentnog trenera djece i mladih. Kompetentnog trenera odlikuje uvjerljivost i jasnoća u zahtjevima koje postavlja pred djecu, sposobnost rješavanja problema u njihovom začetku, pomaganje djeci u zadovoljenju njihovih potreba, stvaranje atmosfere u kojoj je prisutna suradljivost između djece, konzistentno davanje uputa, pružanje dobronamjnih savjeta za korekciju, donošenje

odluka imajući na umu dalekosežne učinke, poštivanje i pridavanje značaja drugačijim mišljenjima te sklonost prepoznavanju prioriteta. S druge strane, nekompetentan trener opisuje se kao neodlučan, pokazuje tendenciju nagomilavanja i zanemarivanja problema, nastoji maknuti bilo kakvu odgovornost od sebe, često ide iz krajnosti u krajnost od popustljivog rukovođenja do „diktatorstva”, ne pridaje djeci dovoljnu količinu pažnje, zaboravlja na iznesene upute i zatim iznosi potpuno suprotne, te ima tendenciju davati nove zadatke polaznicima, pri čemu oni prethodni još nisu kvalitetno savladani ni usvojeni.

3.2.2 Uloga roditelja

Obitelj, odnosno roditelji, predstavljaju mikrosustav, unutar kojeg dijete raste i razvija se. Upravo iz tog razloga najraniji socijalni i sportski razvoj pod iznimno je snažnim utjecajem roditelja i njihovim različitim odgojnim postupcima.

Ukoliko se roditelji postave prema sportu na ispravan način, tada će i djeca biti usmjerena prema najboljem mogućem putu da zavole sport. Može se uočiti kako aktivno djelovanje roditelja u sportskoj karijeri djeteta osigurava njegovo dulje zadržavanje u sportu. Uključenost djece u tjelesnu aktivnost roditelja ističe se kao jednim od najefikasnijih načina na koji se može potaknuti dijete na bavljenje tjelesnom aktivnošću što potvrđuju istraživanja – ako oba roditelja pokazuju ljubav prema sportu, dijete će imati čak šest puta veću vjerojatnost da se i samo bavi sportskom aktivnošću (Kalish, 2000. prema Barić, 2019).

Način na koji se roditelji ponašaju i postavljaju prema djeci i mladima uključenima u sportske aktivnosti u većoj je mjeri uvjetovano s odgojnim stilom koji roditelji prakticiraju. Razlikujemo dvije dimenzije roditeljstva koje se vežu uz područje djetetova razvoja, a riječ je o roditeljskoj toplini i nadzoru. Prva stavka, roditeljska toplina, predstavlja dimenziju koja uključuje količinu roditeljske podrške, roditeljske brige, ljubavi i ohrabivanja djeteta. Roditeljski nadzor predstavlja dimenziju u kojoj se vrši nadzor djeteta i usmjerenost prema discipliniranom pristupu. Nasuprot roditeljskoj toplini, nalazi se roditeljsko neprijateljstvo i odbacivanje, a nasuprot roditeljskom nadzoru leži nenadziranje djeteta (Vasta, Haith i Miller, 1998). Kombiniranjem ovih dimenzija moguće je razlikovati četiri stila roditeljstva, čija analiza u kontekstu sporta slijedi u nastavku rada.

Prvi stil uključuje autoritativne roditelje. Njihove karakteristike su brižnost i osjetljivost, no ujedno i jasno postavljene granice. Ovakav stil roditeljstva ima najpozitivniji učinak u pogledu ranog socijalnog razvoja djece. Djeca ovakvih roditelja su iznimno znatiželjna, vrlo samouvjerena i nezavisna, te u većini slučajeva akademski uspješna. Shodno autoritativnom pristupu, roditelji i unutar područja sporta nastoje pripremiti svoje dijete na neke nove, odnosno nepredvidljive situacije, primjerice poraz. Na ovaj način dolazi do ublažavanja svih negativnih reakcija koje se pri porazu mogu javiti. Također, izgledno je da će djeca odgojena autoritativnim pristupom, biti poslušna svojim trenerima, te nastojati dati svoj maksimum na treninzima (Vasta i sur., 1998).

Drugu skupinu čine autoritarni roditelji. Za njih je karakteristična snažna potreba za strogom kontrolom nad dječjim ponašanjem, koju nerijetko ispoljavaju kroz prijetnje i kažnjavanje. Nažalost, djeca često loše reagiraju na navedeni pristup. Ona su stoga vrlo često hirovita, problematičnog ponašanja, agresivna i razdražljiva. Autoritarni roditelji ne njeguju otvoren i ravnopravan razgovor sa svojim djecom, jer smatraju kako su uvijek samo i isključivo oni u pravu. Provođeci takvu vrstu narativa i pristupa, nastoje imati apsolutnu kontrolu nad djetetom. Shodno spomenutoj potrebi za kontrolom, autoritarni roditelji su uvijek prisutni na svakom treningu i natjecanju. Također, odlikuje ih tendencija suvišnog komentiranja, koje ometa dijete u sportskoj izvedbi. Ukoliko dođe do određenog neuspjeha, odnosno do situacije koja je teška za dijete, takvi roditelji ne reagiraju s podrškom (Vasta i sur., 1998).

Nije neuobičajeno da imaju i izljeve bijesa, te svoju djecu fizički kažnjavaju i prijete im što stvara iznimno velik psihološki pritisak na dijete. Posljedica ovakvog ponašanja je strah djeteta od sportskih natjecanja, upravo zbog mogućnosti neuspjeha i reakcije samih roditelja na isti. Ovaj tip djece je na treninzima uobičajeno neposlušan. Takva djeca teško kontroliraju svoje emocije, te samim time vrlo brzo prekidaju svoju sportsku karijeru, a upravo su roditelji temeljni razlog što im bavljenje sportom postane svojevrsno opterećenje (Vasta i sur., 1998).

Treću skupinu roditelja čine popustljivi roditelji. Oni su iznimno puni ljubavi te vrlo osjetljivi na svoje dijete, ali postavljaju premalo ograničenja i granica za dijete. Bezuvjetno podržavaju i bodre svoju djecu, no ne pružaju dovoljno strukture i granica, što rezultira nezrelošću i impulzivnošću u djece. Nadalje, takvi roditelji u pogledu sporta definitivno ne kontroliraju dijete u potrebnoj mjeri i ne vode dostatnu brigu o njegovoj sportskoj karijeri.

Primjerice, ukoliko je njihovo dijete zadovoljno s provođenjem sportske aktivnosti, utoliko će podržati dijete i nastavak bavljenja sportom. No, ako dijete počne gubiti interes i postane

nezadovoljno, ovakav tip roditelja neće nastojati sagledati zašto je do navedene situacije došlo, nego će na interventan način završiti djetetovu karijeru ili će se pak usmjeriti prema potražnji nekog novog sporta, kluba ili trenera. Djeca ovakvih roditelja iznimno često mijenjaju svoje sportske aktivnosti, ne slušaju trenerove savjete te svojevoljno donose odluke (Vasta i sur., 1998).

Posljednju kategoriju čine ravnodušni, odnosno indiferentni roditelji. Oni djetetu ne pružaju dovoljno čvrste granice i limite, ali niti pažnju i emocionalnu podršku. Ovakav roditeljski stil nije poticajan za zdrav socijalni razvoj djeteta, a djeca odgajana u takvom okruženju su često zahtjevnija i neposlušna. Ovakav tip roditelja općenito, pa i u sportu, ne vode dovoljnu brigu o djetetovom sportskom razvoju, te im je svejedno ostvaruje li dijete napredak ili stagnira. Vrlo rijetko ili uopće ne dolaze na treninge ili natjecanja, što kod djeteta prouzrokuje nisku kompetentnost i izrazit pad motivacije za bavljenjem sportom. Štoviše, djeca navedenih roditelja svaku sportsku aktivnost doživljaju izrazito pasivno te pokazuju neprimjereno ponašanje na treningu, kao i na natjecanju (Vasta i sur., 1998).

Osim navedene podjele, u literaturi se spominju tri tipa roditelja ovisno o razini i intenzitetu njihove angažiranosti pri čemu se razlikuju pretjerano angažirani roditelji, umjereno angažirani roditelji i neangažirani roditelji (Hellstedt, 1987. prema Bosnar i Turkalj, 2011).

Pretjerano angažirane roditelje odlikuje prevelika razina uključenosti u procesu sportskog uspjeha djeteta, postavljanje često nerealno visokih ciljeva za dijete pri čemu nisu sposobni prepoznati i odvojiti svoje vlastite i osobne ciljeve od djetetovih što u konačnici rezultira da se često ponašaju kao da su oni treneri, a ne roditelji. Pretjerano angažirani roditelji su redoviti u prisustvovanju treninzima i natjecanjima, često iniciraju i provode razgovore s trenerom, zahtijevaju ulaganje većeg truda i rada od djeteta, ne poznaju mogućnost kontroliranja vlastitih emocija na natjecanjima te često djecu podvrgnu kažnjavanju ako njihova očekivanja nisu ispunjena u kontekstu djetetove pobjede na natjecanjima (Hellstedt, 1987. prema Bosnar i Turkalj, 2011).

Umjereno angažirane roditelje karakterizira posjedovanje čvrstih stavova i uvjerenja prema roditeljstvu i odgoju, postavljaju jasne granice ponašanja, ali istovremeno pokazuju dovoljnu količinu razumijevanja za dijete što mu omogućuje da samostalno donosi odluke o svojoj sportskoj karijeri (Hellstedt, 1987. prema Bosnar i Turkalj, 2011).

Posljednji tip roditelja odnosi se na neangažirane roditelje. Neangažirani roditelji nisu skloni pružanju materijalne ni emocionalne potpore djetetu sportašu što se očituje na način da ne subvencioniraju troškove treniranja, ne pokazuju brigu o prehrani i prijevozu, nisu prisutni na treninzima i natjecanjima te su skloni pokazivati nedovoljan interes u radu i napretku djeteta što često rezultira time da dijete pronalazi zamjenskog roditelja u osobi trenera (Hellstedt, 1987. prema Bosnar i Turkalj, 2011).

4. POZITIVAN UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI I SPORTA NA RAZVOJ DJECE I MLADIH

Kroz dosadašnja poglavlja, ustanovljeno je da je sport sastavni dio života velikog broja ljudi, a posebnu ulogu ima u razvitku i životu djece i mladih. Bavljenje sportom i fizičkom aktivnošću, osim što je korisno za fizičko i mentalno zdravlje, predstavlja i nezanemarivu ulogu u odgoju djece.

Nastavak ovog rada usmjerit će se na detaljnije razmatranje pozitivnog utjecaja tjelesne aktivnosti i sporta na razvoj djece i mladih, u nekoliko kategorija:

- na području funkcionalnih sposobnosti
- motoričkih sposobnosti
- kognitivnih sposobnosti
- socijalnog razvoja.

4.1 Utjecaj tjelesne aktivnosti i sporta na funkcionalne sposobnosti

Pojam funkcionalnih sposobnosti definira se kao sposobnost jednog organizma za transport, odnosno proizvodnju energije unutar ljudskog organizma (Sekulić i Metikoš, 2007). Kada se govori o funkcionalnim sposobnostima, navedene se odnose na različite aerobne i anaerobne mehanizme, tj. energetske procese unutar tijela. Najjednostavnije ih je moguće prikazati putem sposobnosti koje se odnose na izdržljivost i na kondiciju. Nadalje, funkcionalne sposobnosti obilježene su cjelokupnim nizom promjena koje su odgovorne za izvršavanje funkcije najvažnijih organskih sustava (Prskalo i Sporiš, 2016).

Aerobne funkcionalne sposobnosti omogućavaju organizmu da dostavi maksimalnu dozu kisika za dugotrajan mišićni rad, dok anaerobne funkcionalne sposobnost omogućavaju organizmu da u najvećoj mogućoj mjeri iskoristi anaerobne energetske izvore za kratkotrajni rad mišića, bez prisustva kisika (Vitulić, 2017).

Kako bi se postigle i održale visoke kondicijske sposobnosti i zdravlje, potrebno je održati funkcioniranje kondicijsko-energetskih kapaciteta pojedinca na visokoj razini. „Strukturu kardiorespiratornog treninga čine podražaji aerobnog i anaerobnog karaktera koji pokrivaju područje izdržljivosti, a ona se razvija treningom funkcionalnih sposobnosti” (Flegar, 2019,

str. 13). Sustavan način vježbanja, odnosno treniranja s djetetom dovodi do povećanja djetetove izdržljivosti i njegove učinkovitosti. Osim dišnog sustava vidljiv je utjecaj i na krvožilni sustav. Kroz fizičku aktivnost dolazi do poboljšanja cirkulacijskih funkcija, odnosno dolazi do razvoja kardiovaskularnog sustava (Mišigoj-Duraković, 1999).

Također, ističe se kako se putem tjelesnog vježbanja povećava prsni koš, pa samim time dolazi do povećanja svih ventilacijskih parametara. Upravo iz tog razloga dolazi do poboljšanja funkcionalnih svojstava organa, organskih sustava, odnosno cjelokupnog organizma (Dodig, 1992).

Bavljenje sportom ima utjecaj na oblikovanje djetetovog prsnog koša s obzirom da se bavljenjem tjelesnom aktivnošću povećava i potreba za disanjem. Povećanje potrebe za disanjem dovodi do većeg gibanja prsnog koša, što utječe i na njegov obujam (Sindik, 2008). 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 Utjecaj tjelesne aktivnosti i sporta na motoričke sposobnosti

Definicija motoričkih sposobnosti karakterizira ih kao prikrivene motoričke strukture koje su zaslužne za manifestiranje motoričkih reakcija, te sudjeluju u izvršavanju motoričkih zadataka čime je uvjetovano kretanje na uspješan način (Prskalo, 2004. prema Lungul, 2015). Na razvoj motoričkih sposobnosti utječu genetski faktori te egzogeni faktori kao što je sportski trening i provođenje tjelesnog vježbanja (Lungul, 2015). Motoričke sposobnosti su strukturirane, te ih u podijeli razlikujemo s obzirom na sposobnosti snage, brzine, fleksibilnosti, koordinacije, preciznosti i izdržljivosti (Lungul, 2015).

Lončar (2011) u svome radu donosi pregled vrsta motoričkih sposobnosti:

- sposobnost brzine definira se kao sposobnost za brzu reakciju, odnosno uspješno provođenje pokreta s obzirom na tjelesno kretanje u prostoru,

- sposobnost snage, odnosno jakosti odnosi se na najveći doseg voljne sile određenog pokreta koji se u određenom trenutku očituje,
- sposobnost izdržljivosti odnosi se na sposobnost obavljanja neke aktivnosti duži vremenski period pri čemu nije prisutna snižena razina efikasnosti iste (Zaciorski, 1972. prema Lončar, 2011),
- sposobnost fleksibilnosti odnosi se na izvođenje pokreta što veće amplitude,
- sposobnost koordinacije odnosi se na sposobnost upravljanja pokretima tijela očitovane preciznom izvedbom složenijih motoričkih zadataka,
- sposobnost preciznosti odnosi se na sposobnost pri gađanju i ciljanju meta na određenoj udaljenosti.

Prilikom tjelesne aktivnosti dolazi i do pokretanja prilagodbene sposobnosti za razvoj lokomotornog sustava, odnosno sustava za kretanje koji je odgovoran za efikasnost razvoja motoričkih sposobnosti. Na ovaj način dolazi do vježbanja otpornosti vezivnog tkiva, tetiva, ligamenata, hrskavice te kostiju (Sindik, 2008). Može se također naglasiti kako sport ima uvelike pozitivan utjecaj na razvoj izdržljivosti velikih mišićnih skupina, koje se kroz sportske aktivnosti jačaju, kao i kosti te unutarnji organi (Sindik, 2008). Pritom, sportska aktivnost iznimno povoljno djeluje i na imunološki sustav djeteta. Primjerice, u trenutku u kojem dijete trči, njegov puls se ubrzava i sukladno tome dijete kreće dublje disati pa naporniji rad obavlja srce i pluća, odnosno dolazi do prirodnog povećanja produktivnosti i snage navedenih (Sindik, 2008).

Utjecaj bavljenja tjelesnom aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti djece i mladih na najbolji se način može prikazati istraživanjima provedenim upravo na navedenu tematiku.

Longitudinalno istraživanje provedeno u Švedskoj (Ericsson, 2011) imalo je za cilj istražiti utjecaj fizičke aktivnosti i motoričkog treninga na motoričke sposobnosti kroz period od devet godina pri čemu su pratili dvije grupe učenika koji su na početku istraživanja imali 7 godina, dok su na kraju istraživanja imali 15 godina. Istraživanje se provelo na uzorku od 263 učenika pri čemu je 161 njih koji su se nalazili u eksperimentalnoj skupini, prisustvovalo jednoj dodatnoj tjelesnoj aktivnosti svaki dan izvan redovne nastave, dok je 102 njih koji su se nalazili u kontrolnoj skupini, isključivo sudjelovalo na uobičajena dva sata tjedno tjelesne i zdravstvene kulture. Istraživanje je rezultiralo potvrdom hipoteze da se motoričke sposobnosti učenika poboljšavaju s obzirom na učestvovanje u dodatnoj tjelesnoj aktivnosti pri čemu je nakon već

jedne godine provođenja istraživanja došlo do primjetno bolje motoričke sposobnosti eksperimentalne skupine od kontrolne, izrazito u području ravnoteže i koordinacije (Ericsson, 2011).

Iduće istraživanje (Gašparić, 2015) imalo je za cilj istražiti na koji način dodatno bavljenje tjelesnom aktivnošću utječe na unaprjeđenje motorike kod učenica osnovne škole. Istraživanje je provedeno na uzorku od 47 učenica trećeg razreda osnovne škole, pri čemu je 27 učenica sudjelovalo u bavljenju dodatnom tjelesnom aktivnošću, treninzima košarke, četiri puta tjedno, dok je 20 učenica sudjelovalo isključivo u redovitoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Rezultati istraživanja ukazuju na podatak da učenice koje su se dodatno bavile tjelesnom aktivnošću izvan redovnog školskog programa pokazuju značajno bolje rezultate u motoričkim sposobnostima, preciznije, u sposobnostima koje se odnose na eksplozivne, repetitivne i statičke snage (Gašparić, 2015).

Rezultati navedenih istraživanja potvrđuju poboljšanje u motoričkim sposobnostima kod djece i mladih uključenih u izvannastavne sportske programe čime se može zaključiti kako je prisutan pozitivan utjecaj sporta i tjelesne aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti, te kako bi za skladan i optimalan razvoj istih trebalo poticati djecu već od predškolske dobi participaciji u organizirane sportske aktivnosti.

4.3 Utjecaj tjelesne aktivnosti i sporta na kognitivne sposobnosti

Kognitivni razvoj predstavlja konstrukciju mozga koja se prije svega fokusira na područje progresije misli. Te iste misli su zadužene za procesuiranje informacija, pamćenje, rješavanje problema i u konačnici donošenje odluka (Chhun, 2012).

Kognitivne, odnosno spoznajne sposobnosti odnose se na sposobnosti intelektualnog i misaonog jer predstavljaju misaone svjesne aktivnosti, koje definiraju sposobnost prilagođavanja novonastalim situacijama. One služe za protok, primanje i procesuiranje informacija, novih kao i onih već postojećih, a za cilj imaju povećati njihove vrijednosti. Kognitivne sposobnosti su velikim dijelom determinirane genetikom, a fizičkim aktivnostima može se utjecati na neke značajke kognitivnih sposobnosti u manjoj mjeri (Neljak, 2009. prema Vitulić, 2017).

Uvaženo je mišljenje se da se najbolji utjecaj tjelesne aktivnosti na razvoj inteligencije, a ujedno i kognitivnih sposobnosti, može ostvariti u prvim godinama djetetovog života, no u toj fazi svog razvoja dijete se nažalost nije sposobno baviti složenijim tjelesnim aktivnostima, stoga je poželjno da roditelji odnosno odgojitelji djeci omoguće i potenciraju barem neke vrste slobodnih aktivnosti i kretanja, primjerice puzanje, hodanje, trčanje i skakanje (Tomažin, 2015).

Međutim, iako ograničen, doprinos tjelesnih aktivnosti na kognitivni razvoj nije zanemariv a tomu u prilog govori i *Piagetova teorija* koja se odnosi na kognitivni razvoj. Ona uviđa kako dječji um formira i modificira psihološke strukture, kako bi kasnije mogao ostvariti što je moguće bolju kompatibilnost s drugim okolišnim čimbenicima. Shodno tome, kako dijete raste, odnosno kako sazrijeva, u mogućnosti je prilagoditi svoj život prema unaprijed naučenim informacijama, tj. *shemama*. Te iste *sheme* predstavljaju dio psiholoških struktura koje su potrebne kako bi se razumjela vlastita iskustva (Chhun, 2012).

Komponenta koja se ovdje smatra važnom je samokontrola. Ona djetetu povećava sposobnost fokusa i angažiranosti za vrijeme trajanja nastave tu mu služi da pokaže određenu upornost u učenju i rješavanju potrebnih zadataka u okviru školskih, ali i izvanškolskih aktivnosti (Piché, Fitzpatrick i Pagani, 2015). Ona djeca koja se ističu iznimno aktivnima na nastavi su djeca koja će bolje „upijati“ informacije, pružiti odgovore na postavljena pitanja nastavnika, moći kontrolirati svoje vlastite emocije te poštovati autoritet s obzirom na razvoj vještina samokontrole (Piché i sur., 2015).

S druge strane, djeca koja su iznimno impulzivna, odnosno razdražljiva i agresivna su djeca koja nemaju razvijenu navedenu vještinu samokontrole. Može se postaviti pitanje na koji način je došlo do razvoja samokontrole kod određene skupine djece. Na temelju istraživanja koje je provedeno u Kanadi nastojala se uvidjeti povezanost samokontrole i tjelesne aktivnosti (Piché i sur., 2015).

U svrhu istraživanja praćeno je 935 djece od njihove vrtičke dobi pa sve do četvrtog razreda osnovne škole. Istraživanje je imalo postavljena dva cilja. Prvi cilj se odnosio na utvrđivanje je li sudjelovanje na izvannastavnim sportskim aktivnostima od same vrtičke dobi imalo neki utjecaj na bolju sposobnost samokontrole, dok je drugi cilj bio usmjeren u istraživanje da li je ta ista sposobnost samokontrole takva da previđa i uspješnije sudjelovanje u daljnjim sportskim pothvatima u budućnosti (Piché i sur., 2015).

Rezultati su pokazali kako će rano uključivanje djeteta u bilo koju sportsku aktivnost uvelike pridonijeti kod razvoja spomenute vještine samokontrole. Štoviše, uključivanje djeteta u

sportske aktivnosti doprinosi i ulaganju veće količine truda i napora prilikom rješavanja školskih obveza. Djeca koja su se u vrtiću bavila sportskim aktivnostima, pokazuju veću usmjerenost prema cilju te daleko veći stupanj samodiscipline (Piché i sur., 2015).

Sve navedeno u konačnici rezultira i boljim školskim uspjesima. Zanimljivo, djeca koja su kasnije uključena u ekipne sportove, razvijaju pripadnosti određenoj grupi što uvelike pridonosi porastu odgovornosti i poštovanja prema drugima (Piché i sur., 2015).

Također, što je određena sportska aktivnost složenija, njezin utjecaj na razvitak kognitivnih sposobnosti povoljniji, a za primjer se mogu uzeti šah ili košarka (Sindik, 2008).

Iako brojna istraživanja potvrđuju pozitivan utjecaj tjelesnih aktivnosti na dječju inteligenciju, u obzir treba uzeti i ograničenja odnosno limite pozitivnog utjecaja tjelesne aktivnosti i sporta pri razvoju djece i mladih. Naime, utvrđeno je da su otprilike dvije trećine spoznajnih sposobnosti većim dijelom genetski uvjetovane, a manjim prisvojene, stoga utjecaj tjelesne aktivnosti ne može u presudnoj mjeri utjecati na njih, ali može dati svoj pozitivan doprinos. Može se zaključiti da tjelesne aktivnosti neizravno djeluju na intelektualne funkcije i poboljšavaju funkcionalne sposobnosti organizma, kao i pomažu usvajanju određenih vještina i saznanja (Tomažin, 2015).

4.4 Utjecaj tjelesne aktivnosti i sporta na socijalni razvoj djece i mladih

Socijalne i interpersonalne vještine pomažu djeci i mladima da ispravno interpretiraju ponašanja drugih ljudi, učinkovito upravljaju socijalnim situacijama i pozitivno komuniciraju s vršnjacima i odraslima u svojoj okolini. Ističe se bitnim da djeca i mladi ovladaju učinkovitim korištenjem socijalnim i interpersonalnim vještinama kako bi mogli uspješno surađivati i rješavati probleme unutar svoje grupe (Kahn, Bailey i Jones, 2019).

Utjecaj sporta ogleda se i u području socijalnog razvoja djece, odnosno mladih. Tjelovježba ima bitan doprinos u svim fazama socijalizacije i čini proces socijaliziranja sadržajnijim i uzbudljivijim. Uključenost u organizirani sportski program predstavlja kontekst ispunjen prilikama za izgradnju važnih vještina i osobina kao što su timski rad, suradnja, empatija, prosocijalno ponašanje, planiranje i rješavanje problema (Kahn i sur., 2019). Sport, osim što pomaže kod procesa socijalizacije djeteta, potiče i razvoj kvalitetnih ljudskih osobina. Vidljiv

je utjecaj na socijalnu adaptaciju djece i mladih što se očituje na način da se uči društvenoj odgovornosti općenito, odgovornosti prema pojedincima i skupini u cjelini, te dolazi do navikavanja na suradništvo i razvoj tolerancije prema različitosti (Tomažin, 2015). Sudjelovanje u sportskim aktivnostima ima potencijal da doprinese procesu socijalnog uključivanja, odnosno inkluzije, na način da se u aktivnost uključe pojedinci iz raznovrsnih sredina, društvenih i ekonomskih, koji dijele zajedničke interese, pružaju osjećaj pripadnosti timu te samim time i mogućnosti za razvoj sposobnosti i kompetencija kako bi se proširila društvena mreža i poboljšala kohezivnost zajednice (Bailey, 2005). Bavljenje sportom potiče stvaranje zdravih životnih navika te sukladno tome pruža pozitivne modele ponašanja. Prednost se može očitovati u nešto većoj ekstrovertiranosti kod djece koja se bave sportskim aktivnostima, koja su ujedno i daleko emocionalno stabilnija (Sindik, 2008).

Djeca i mladi koji su involvirani u sportske aktivnosti češće su socijalno otvoreniji nego oni koji se sportom ne bave, pri čemu u prilog navedenome može poslužiti istraživanje provedeno 2019. godine u Čakovcu. Autor Ban Vlahek (2019) proveo je istraživanje o ulozi sporta u socijalizaciji djece na teritoriju grada Čakovca. Istraživanje je izvršeno na uzorku od 82 djece koji pohađaju niže razrede osnovne škole pri čemu je 72% ispitanika uključeno u organizirane sportske aktivnosti. Putem istraživanja utvrđeno je da su djeca koja su angažirana u organizirani oblik sportskih aktivnosti više zainteresirana za provođenje vremena odnosno druženje sa svojim vršnjacima od djece koja u isti nisu uključena te da bavljenje sportom predstavlja važan faktor u uspješnijoj socijalizaciji djece (Ban Vlahek, 2019). Sklopljena prijateljstva koja svoj početak imaju na treninzima prenose se i izvan istih što je vrlo pogodno kad je riječ o socijalizaciji. Djeca koja se bave sportom ujedno su samopouzdanija i otpornija na svakodnevne učinke stresa, jer se sportom smanjuju anksiozni, odnosno prisilni oblici ponašanja. Sama činjenica da dijete koje ide na natjecanja i voli sport će isto tako doprinijeti činjenici da to isto dijete na lakši način podnese napore koji su pred njim, da se na lakši i jednostavniji način nosi s porazima te da ukoliko dođe do nepravde, da istu lakše podnese. Samo bavljenje sportom ujedno je usko povezano i s prosocijalnim ponašanjem. Djeca i mladi koji se bave sportom međusobno pomažu jedni drugima kako bi u konačnici nastojali ostvariti zajednički uspjeh što dovodi do razvoja zajedništva i do porasta pozitivnog ozračja unutar tima (Sindik, 2008). Djeca koja se bave sportom na taj način stječu dojam kako sudjeluju unutar vrlo bitnih aktivnosti pa samim time dobivaju i određen osjećaj pripadnosti skupini. Uključenjem djeteta u jednu od brojnih sportskih aktivnost od njegove najranije dobi potiče razvoj njegove cjelokupne ličnosti (Sindik, 2008).

Štoviše, o učincima tjelesnog vježbanja na socijalizaciju postoje bogati znanstveni podatci i istraživanja, čiji je glavni cilj usmjeren ka opipljivim dokazima o preventivnoj svrsi sportskih ili općenito tjelesnih aktivnosti glede ovisnosti o drogama, delikventom ponašanju i razvoju inteligencije. Doduše, uvidom u literaturu uviđa se da ta istraživanja ne pružaju egzaktno dokaze o direktnim učincima fizičke aktivnosti kao socijalizacijskog i resocijalizacijskog alata; nude samo pretpostavke i indicije da osim znanstveno dokazanih fizičkih i medicinskih blagotvornih učinaka, kontinuirano bavljenje tjelesnom aktivnošću čini pojedince boljima i prilagodljivijima. Međutim, odsustvo preciznih empirijskih dokaza ne znači nužno da pozitivnih efekata socijalizacije preko sportskih aktivnosti nema – oni su itekako vidljivi ali „tek“ u cjelokupnom, združenom promatranju svih aspekata socijalizacijskog procesa (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

5. ZAKLJUČAK

Promatrajući ulogu tjelesne aktivnosti i sporta u životu djece i mladih, kao i ljudi svih životnih dobi, na temelju rada može se zaključiti da tjelesna aktivnost ima znakovitu ulogu i niz benefita za zdravlje, od djetetove najranije dobi sve do kasnije životne dobi, čiji se vijek može produžiti prakticiranjem zdravih navika, u koje tjelesna aktivnost neupitno spada. Osim niza fizičkih benefita, tjelesna aktivnost pozitivno utječe na psihičko zdravlje, razvijanje socijalnih vještina i usvajanje kvalitetnih navika koje vode ka spomenutom zdravom načinu života. Upravo iz tog razloga, poželjno je poticati djecu na fizičku aktivnost od najranije dobi. U razdoblju od prve do treće godine života, djeci je igra najprivlačniji i najprirodniji način prakticiranja tjelesne aktivnosti, a kroz odrastanje i razvoj, ona postaje kompleksnija i naposljetku se djecu, što u krugu obitelji i najbližih, a kasnije kroz ustanove poput vrtića i škole, postepeno privikava na strukturiran način prakticiranja tjelesne aktivnosti, kroz nastavu ili sport. Kroz rad je zaključeno da bavljenje tjelesnom aktivnošću doprinosi razvoju motoričkih sposobnosti, jačanju muskulature tijela, poboljšanju rada respiratornog i kardiovaskularnog sustava kao i cjelokupnog organizma. Osim toga, tjelesna aktivnost doprinosi i kognitivnom razvoju i razvijanju socijalnih vještina. Djeca kroz sport razvijaju osjećaj za samostalnost, ali se istovremeno uče funkcioniranju u grupi i razvijaju socijalne vještine koje potiču sklapanje prijateljstava, uče dijete kako biti dio kolektiva i uklopiti se u društvo. Nadalje, tjelesnom aktivnošću i sportom poboljšava se sposobnost koncentracije, te se uči disciplini i samokontroli. Zaključak koji je važno istaknuti jest i činjenica da veliku ulogu pri djetetovom odnosu prema tjelesnoj aktivnosti i sportu imaju treneri i roditelji. Roditelji dijete mogu potaknuti na bavljenje tjelesnom aktivnošću, kao i negativno utjecati na njegovo viđenje tjelesne aktivnosti i sporta, ukoliko ga ne upražnjavaju ili vrše nezdrav pritisak. Iz tog razloga potrebno je da roditelji ali i treneri njeguju ispravan pristup ka sportu, da njeguju postavljanje realnih očekivanja od djeteta i da ga uče kako pobjeđivati, ali i kako se nositi s porazom kao sastavnim dijelom sporta.

Osim fizičkih i socijalnih benefita, bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom ima pozitivan učinak i na mentalno zdravlje. Redovito prakticiranje fizičke aktivnosti može bitno smanjiti razinu stresa, pomoći pri borbi s anksioznim i depresivnim mislima i utjecati na pojedincevu sliku o samome sebi. Vježbanjem se luči serotonin, takozvani „hormon sreće“ i endorfin, hormoni zaslužni za dobar osjećaj u tijelu, koji vode ka boljem i stabilnijem raspoloženju. Zaključno iz svega navedenog u radu, blagodati tjelesne aktivnosti i sporta su brojne stoga je poželjno da roditelji, odgojitelji, a naposljetku učitelji i treneri, potiču djecu i mlade na

uključivanje u sportske aktivnosti s obzirom da tjelesna aktivnost i sport doprinose poboljšanju kvalitete života na niz načina od najranije dobi.

6. LITERATURA

1. Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57(1), 71-90.
2. Baldasar, I. (2014). *Kategorizacija sportova i klubova u gradu Splitu*. Split: Statut Grada Splita.
3. Ban Vlahek, B. (2019). *Uloga sporta u socijalizaciji djece na području grada Čakovca*. Međimursko veleučilište u Čakovcu.
4. Barić, I. (2019). *Utjecaj roditeljskog stila života na djetetovo bavljenje sportom*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
5. Barić, R. i 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.
6. Beritić-Stahuljak D. (1999). *Medicina rada*. Zagreb: Medicinska naklada.
7. Binder, D. (2010). *Teaching Olympism in schools: Olympic education as a focus on values education*. Centre d'Estudis Olímpics (UAB). Dostupno na: https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2010/181092/binder_eng.pdf (Datum pristupanja: 15.07.2022.)
8. Bosnar, K. i Turkalj, I. (2011). Roditeljska potpora dječacima u individualnim i ekipnim sportovima. U: Prskalo I. i Novak D. (ur.), *Zbornik radova* (str. 82-88). Poreč: Hrvatski Kineziološki Savez.
9. Buljan Flander, G. i sur. (2018). *Znanosti i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Sveta Nedjelja: Naklada Geromar.
10. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
11. Chhun, S. (2012, travanj). Areas of Cognitive Development That Will Improve By Participating In Sports. *Blogger*. Preuzeto s <http://schhun1.blogspot.com/2012/04/areas-of-cognitive-development-that.html>
12. Cox, R.H. (2005). *Psihologija sporta: koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
13. Dodig, M. (1992). *Tjelesna i zdravstvena kultura*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.
14. Ericsson, I. (2011). Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 313-329.

15. Europski tjedan mentalnog zdravlja – tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na socijalnu dobrobit. (2021, svibanj). *Hrvatski zavod za javno zdravstvo*. Preuzeto 6.8.2022. s <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-pozitivno-djeluje-na-socijalnu-dobrobit/>
16. Flegar, A. (2019). *Utjecaj procesa vježbanja na ljudski organizam*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
17. Gašparić, Z. (2015). *Utjecaj dodatne tjelesne aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti učenica*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
18. Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28 (2 Tjelesna aktivnost), 197-203.
19. Ilić, M. (2003). *Pedagogija sporta*. Banja Luka: Centar za sport
20. Jajčević, Z. (2010). *Povijest športa i tjelovježbe*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
21. Kahn, J., Bailey, R. i Jones, S. (2019). *Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports*. *Aspen Institute*.
22. Krželj, V. (2009). *Dijete i sport*. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split. Split: Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu.
23. Latković, I., Rukavina, M. i Schuster, S. (2015). Učestalost ozljeda i kvaliteta života kod rekreativnog bavljenja sportom. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30(2), 98-105.
24. Lončar, L. (2011). *Motoričke sposobnosti djece od 7 do 10 godina*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, Odsjek za učiteljske studije.
25. Lungul, E. (2015). *Utjecaj izvanškolskih aktivnosti na motoričke sposobnosti djece*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
26. Marić, I. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik*, 6 (2), 105-114.
27. Matijašević, M. (2017). *Izvanškolske sportske aktivnosti-pedagoška perspektiva*. Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet.
28. McCall, R.M i Craft, D.H. (2002). Moving with a purpose: Developing programs for preschoolers of all abilities. *Human Kinetics*, IL
29. Milanović, D., Čustonja, Z. i Škegro, D. (2011). Zlostavljanje djece u vrhunskom sportu - etički izazovi. *Jahr*, 2 (1), 218-228.

30. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.
31. 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.
32. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
33. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: uvod u osnovne kineziološke transformacije*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
34. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje.
35. Svilar, L., Krakan, I. i Krakan Bagarić, L. (2015). Tjelesna aktivnost kao lijek u funkciji zdravlja. *Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku*, (Štamparovi dani), 19-22.
36. Tomac, Z., Vidranski, T. i Ciglar, J. (2015). Tjelesna aktivnost djece tijekom redovnog boravka u predškolskoj ustanovi. *Medica Jadertina*, 45(3-4), 97-104.
37. Tomažin, O. (2015). *Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
38. Urli, A. i Šikić, N. (1993). Psihološka obilježja djeteta u sportu. *Kinesiology*, 25 (1-2), 22-27.
39. Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija: moderna znanost*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
40. Vitulić, E. (2017). *Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
41. Zovko, A., Imamović, S., i Klapan, L. (2021). Uloga trenera u razvoju sportaša. *Društvene devijacije*, 6(1).

7. SAŽETAK

Sport je prepoznat kao jedan od sastavnih dijelova života pojedinca. Bavljenje sportskim aktivnostima smatra se iznimno korisnim i djelotvornim za svaki uzrast, a posebno za djecu i mlade. Neupitno je da se kroz bavljenje sportom razvijaju fizičke komponente, no nezanemariv je doprinos koji se ogleda u nizu benefita psihološke i socijalne naravi koji doprinose skladnom razvoju djece i mladih. Tome shodno, lako je zaključiti da se djeca i mladi baveći sportom razvijaju na niz načina. Razvitak djece i mladih kroz sportske aktivnosti može se pratiti u pogledu poticanja samostalnosti, porasta odgovornosti, razvijanja socijalnih kompetencija i vještina, usvajanja zdravih navika i discipline. Nadalje, sport je izričito koristan u formiranju osobnosti, prakticiranju timskog rada, učenju toleranciji te izgrađivanju samopoštovanja i samopouzdanja. Zbog svih navedenih pozitivnih utjecaja, poželjno je, gotovo nužno, da se djecu potiče na sportske aktivnosti od ranog djetinjstva. Temeljnu ulogu u poticanju djece i mladih na sportske aktivnosti imaju roditelji, a kasnije, ukoliko se odluče baviti sportom, i treneri. Temeljni cilj ovog rada je prikazati sav značaj, odnosno utjecaj koji sport ima na razvoj djece i mladih.

Ključne riječi: sport, razvoj, djeca, mladi, trener

8. SUMMARY

Sport is recognized as one of the integral parts of an individual's life. Engaging in sports activities is considered extremely useful and effective for all ages, especially children and young people. It is unquestionable that physical components are developed through playing sports, but the contribution which is reflected in a series of benefits of a psychological and social nature that contribute to the harmonious development of children and young people is not negligible. Accordingly, it is easy to conclude that children and young people develop in a number of ways by participating in sport. The development of children and young people through sports activities can be monitored in terms of encouraging independence, increasing responsibility, developing social competences and skills, adopting healthy habits and discipline. Furthermore, sport is extremely useful in the formation of personality, practicing teamwork, learning tolerance and building self-esteem and self-confidence. Due to all the positive influences mentioned above, it is desirable, almost necessary, to encourage sports activities from early childhood. The fundamental role in encouraging children and young people to participate in sports activities is played by parents, and later, if they decide to actively participate in sports, by coaches. The fundamental goal of this paper is to show all the significance, that is, the influence that sport has on the development of children and young people.

Keywords: sport, development, children, youth, coach

9. PRILOZI

Slika 1. Ciljevi koji se nastoje postići tjelesnim vježbanjem. Izvor: Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/47831> pristupljeno 5.8.2022.

Slika 2. Socijalna dobrobit tjelesne aktivnosti na različite dobne skupine. Preuzeto s: <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-tjelesna-aktivnost-pozitivno-djeluje-na-socijalnu-dobrobit/> pristupljeno 10.8.2022.