

# VAŽNOST BAVLJENJA SPORTOM OD 6 DO 10 GODINE

---

**Matušić, Ana**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:850355>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-10**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

VAŽNOST BAVLJENJA SPORTOM OD 6 DO 10 GODINE

Diplomski rad

Ana Matušić

Split, 2024.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKI STUDIJ

## VAŽNOST BAVLJENJA SPORTOM OD 6 DO 10 GODINE

Diplomski rad

Studentica:

Ana Matušić

Mentorica:

izv.prof.dr.sc. Lidija Vlahović

Split, rujan 2024

## SADRŽAJ

UVOD .....	4
POJAM SPORTA I NJEGOVE ZNAČAJKE .....	5
UTJECAJ SPORTA NA DJECU.....	7
Utjecaj sporta na mentalno zdravlje djece.....	9
Utjecaj sporta na fizičko zdravlje djece .....	12
Utjecaj sporta na socijalne vještine djece .....	15
ULOGA SPORTA U OBLIKOVANJU IDENTITETA.....	17
VAŽNOST KOMUNIKACIJE I MOTIVACIJE U SPORTU .....	20
Uloga trenera u sportu .....	22
KAD I KAKO IZABRATI SPORT ZA DIJETE?.....	24
ZAKLJUČAK.....	28
SAŽETAK.....	29
SUMMARY .....	30
LITERATURA.....	31

## UVOD

Bavljenjem tjelesnom aktivnošću i sportom je važno u svakom periodu života, ali fokus treba stavljati na djecu. Tako ih se uči od malih noga koliko je bitno baviti se sportom i oblikujemo njihove navike kroz život. Fokus ovog rada je prikazati zašto je bitno da se djeca bave sportom, kako utječe na fizičko i mentalno zdravlje kao i na socijalne vještine te odgojno obrazovne aspekte, a na samom kraju kako i kada izabrati sport za dijete i kako sport čini naš identitet. Jako je bitno da se djeca bave tjelesno aktivnošću jer dio svoga dana provode u školi gdje sjede, a svi znamo da je djeci u prirodi igrati se kao i da im je kretanje osnovna potreba života. Igranje nije isto što i sport, ali je jedan od razloga zbog kojih se djeca krenu baviti sportom. Naravno da je osnovni razlog postizanje zdravlja i održavanje njega. Pod tim spada i da bavljenjem sportom lučimo pojedine enzime koji nas čine sretnima i mala je vjerojatnost da će osobe uključene u sport patiti od depresije i anksioznosti. Sportom se povećava samopouzdanje, samoeфикаsnost, učimo se kontrolirati emocije. Zapravo se potiču pozitivna iskustva i emocije. Osim na mentalno zdravlje, sportom utječemo i na fizičko zdravlje na rast i razvoj, na motoričke sposobnosti i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Zadnje ali ne i najmanje bitno je spomenuti da sport ima utjecaj i na socijalne vještine i vrijednosti. Djeca se kroz sport socijaliziraju i tako se lakše prilagođavaju skupinama u kojima žele biti. Uče se pravilima ponašanja, kulturi, komunikaciji s vršnjacima, suočavanju s preprekama te kako surađivati s vršnjacima. Kroz sport djeca grade i svoj identitet, svoju ličnost. Sve pozitivne ishode sport ima jedino ako se dijete bavi pravim sportom. Ne mogu se svi baviti svakim sportom, postoje neke urođene fizičke karakteristike ali i karakter je jako bitan. Prema tome, potrebno je djetetu pomoć da izabere ono što njemu najviše odgovara, fizički i psihički, kako bi mogao imati sve pozitivne ishode. Kad se izabere pravi sport, omogućujemo sebi zadovoljenje raznih potreba, bit ćemo zdraviji, kompetentniji i zadovoljniji ljudi koji će biti uspješni u sportu i u svakodnevnom životu.

## POJAM SPORTA I NJEGOVE ZNAČAJKE

Pojam sport stvara velike konfuzije kod ljudi. Velika količina ljudi smatra da je sport isto što i kineziologija, ali ta dva pojma nisu istoznačnice. Sport je jedna od četiriju grana kineziologije. Kineziologija je znanost kojoj je cilj proučavati kako tjelesna aktivnost utječe na ljudski organizam. Osim sporta, ostale grane kineziologije su: edukacija, sportska rekreacija i kineziterapija. Sve grane za cilj imaju postizanje ili održavanje zdravlja. Prema tome sport nije namijenjen samo za profesionalce ili talentirane ljude, već za sve osobe koje žele postići taj cilj (Sindik, 2008). Škrebić (2021.) govori kako je sport igranje i smatra ih rodnim pojmovima. Igranje se smatra intelektualnom aktivnošću kojom se bavimo jer mi to želimo, a ne jer imamo neke vanjske razloge.

Danas se pod pojmom sporta ne smatraju sve igre ili zabave, već motoričke aktivnosti koje su dinamičnoga i varijabilnoga karaktera.<sup>1</sup> Možda danas ne smatramo da je sport = igra, ali kroz igru već od rane dobi u djece prepoznajemo interes za tjelesnu aktivnost i sport. Sastavni dio djetinjstva bi trebala biti igra i sport, pogotovo u današnje vrijeme gdje su djeca sve više na mobitelima, računalima, ispred televizija. Ovo nisu samo riječi koje je netko izjavio već postoje brojna istraživanja koja to potvrđuju. Istraživanje koje se provodilo u Hrvatskoj nam pokazuje zabrinjavajuće brojke. Rezultati istraživanja nam pokazuju da čak 65 % odraslih Hrvata ima prekomjernu tjelesnu masu i težinu, što nas postavlja na sami vrh Europe, dok je 35 % djece pretilo i tu smo na petom mjestu.<sup>2</sup>

Primjećujemo da imamo puno definicija sporta, ona koja se meni najviše sviđa je da je sport tjelesna ili mentalna aktivnost koja se mora izvoditi prema pravilima koja su određena i prema sustavu kojem je glavni cilj natjecati se s pojedincima ili grupom suparnika dok se ne utvrdi tko je pobjednik. Također, bitno za znati da sport ne podrazumijeva uvijek tjelesnu aktivnost. Šah je takva vrsta sporta, gdje nema tjelesne aktivnost nego samo mentalne (Buljan Flander i sur., 2018).

Djeca koja se počinju baviti sportom vrlo rano stvaraju zdrave životne navike za cijeli svoj život i postižu puno pozitivnih učinaka. Dijete razvija antropološke karakteristike, sprječava se sklonost za pretilost, otpornije je na bolesti, uči i savladava vještine. Zbog toga se danas sve više promovira zdraviji način života u školama i vrtićima te se nude različiti

---

<sup>1</sup> Sport preuzeto 11.3.2024. s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/sport>

<sup>2</sup> Istraživanje preuzeto 14.3.2024. s <https://dnevnik.hr/vijesti/hrvatska/konferencija-o-debljini-hrvatski-gradjani-najdeblji-u-eu---771388.html>

programi za djecu, kao što su se uvele zdrave užine u hrvatskim školama. Brojni sportski klubovi organiziraju treninge u školama da djeca imaju što više mogućnosti. Dokazano je da se većina djece krene baviti sa sportom u osmoj godini, što je odličan rezultat. Jer kad se u sport uključiš kao dijete takve navike ostaju za cijeli život. Bavljenje sportom u tako ranoj dobi ima pozitivne učinke i kasnije u životu kao što su sprječavanje problema s kralježnicom, visokim tlakom i mnogim bolestima (Karković, 1998).

Sport i igra kod djece zadovoljavaju potrebu za kretanjem i druženjem te tako usvajaju nova motorička znanja i vještine koje će njegovati i u odrasloj dobi. Motoričke sposobnosti je bitno uskladiti s odrastanjem kao i s funkcionalnim sposobnostima. Kroz sport djeca uče različite sportske pokrete i tehnike te tako stječu svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti. Sport ima jako bitan učinak na socijalni razvoj djece i na ličnost djece. Uče kako se uklopiti u društvo, u ekipu, društveniji su, samopouzdaniji, otvoreniji pa i otporniji na stres (Krstin, 2018). Prema tome, vrlo je bitno da se djeca bave nekom tjelesnom aktivnošću da ih njihovi roditelji podržavaju u tome i potiču na bilo kakav oblik kretanja. U današnje vrijeme se djeca sve više susreću s mentalnim problemima poput depresije, anksioznosti i psihosomatskih smetnji koje možemo spriječiti bavljenjem tjelesnom aktivnošću (Karković, 1998).

Kako sve u životu ima pozitivne i negativne strane, tako ih ima i sport. Prerano uključivanje djece u aktivnosti visokoga intenziteta može djelovati negativno i odbijajuće djetetu. Jako puno sportaša imaju određene ozljede kao posljedice dugogodišnjega treniranja, pa završavaju na operacijama. Dosta ljudi povezuju nasilje, stvaranje ovisnosti klađenja sa sportom ali takve vrste posljedica odnose se najčešće na navijačke skupine, a manje na sportaše (Bodin, Robene i Heas, 2007).

## UTJECAJ SPORTA NA DJECU

Sport ima važnu ulogu kroz cijeli naš život, a ne samo kroz djetinjstvo. Sve tjelesne aktivnosti imaju pozitivne učinke na naš život. Učimo se kako zdravije živjeti, kako unaprijediti kvalitetu života i zdravlja. Sport ima veliki utjecaj na stvaranje radnih i obrambenih sposobnosti te je jako bitan čimbenik u stvaranju odgojno - obrazovnih vrijednosti. Bavljenje sportom podrazumijeva velika odricanja i ulaganja, ali ono što ne primjećujemo je koliko nam pozitivnih učinaka to pruža. Od utjecaja na stvaranje naše osobnosti, na naše mentalno i fizičko zdravlje, a i na socijalno (Andrijašević, 2000). Prvenstveno sport zadovoljava djetetovu potrebu za kretanjem. Kroz kretanje razvijaju spoznaje, aktivaciju svih funkcija i resursa organizma, kao i spoznaju svijeta oko sebe. Sport zadovoljava i sve djetetove osnovne potrebe, a to su potreba: za moći, pripadanjem, slobodom i zabavom. Kod male djece igra je razlog upisa djeteta u sport i time djeca već zadovoljavaju potrebu za zabavom. Bitno je dopustiti djeci da upišu sport koji oni žele i tako im osiguravamo zadovoljenje potrebe za slobodom. Naravno da je potrebno objasniti da sloboda ima određene granice preko kojih ne smijemo ići kako ne bi povrijedili sebe i druge. Tako na primjer moraju poštovati sportska pravila, a ne igrati kako oni žele. Bitno je da igraju po pravilima jer ako igraju sami za sebe, kako njima odgovara potreba za pripadanjem neće biti ostvarena. Osjećaj pripadanja se ne ostvaruje samo ulaskom u ekipu već ih vršnjaci moraju prihvatiti, a nitko ne prihvaća osobe koje misle samo na sebe. Djeca u sportu grade brojna prijateljstva s vršnjacima koje prije nisu niti poznavali. Osjećaj pripadanja nekoj skupini kod djece je jedan od glavnih razloga zbog koji ih sport privlači. Na kraju vrlo bitna stavka, je zadovoljavanje osjećaja moći. Dijete u sportu uči nove pokrete i vještine u skupini vršnjaka koje ne poznaje. Sama pomisao na to da imaju sposobnosti učiti i naučiti nešto novo i s djecom koju ne znaju, kod djece zadovoljava potrebu za moći. Djeca imaju specifične fizičke, emocionalne i socijalne potrebe koje se mogu zadovoljiti sportskom (tjelesnom) aktivnošću. Redovitim treniranjem dijete utječe na svoju snagu, koordinaciju, ravnotežu i kondiciju. Stalno razvijaju neke nove vještine. Kroz sport djeca se upoznaju sa svijetom oko sebe, upoznaju druge osobe pa se uče komunicirati i biti prihvaćeni kao i prihvaćati različitosti unutar skupine. Vrlo bitna stavka u kojoj se često pogriješi je da se previše pozornosti daje sportskom rezultatu. Cilj sporta bi trebao biti da dajemo sve od sebe i da je trud važniji od rezultata i uspoređivanja s drugima (Sindik, 2008).



U svakom pogledu sport ima pozitivne učinke na ljude, a pogotovo na djecu koja se tek razvijaju. Provedeno je istraživanje pod nazivom „*Utjecaj bavljenja sportom na uspješnost ostvarenog učinka u školi*“. Dokazano je kako bavljenje sportom povećava koncentraciju kod djece, takva su djeca sklonija disciplini kao i načinu kako kvalitetno rasporediti svoje vrijeme. Djeca koja znaju upravljati vremenom će bolje organizirati svoje obaveze i u školi i u sportu (Busija, 2017). Drugo istraživanje nam daje rezultate da djeca koja su imala dodatne sate tjelesnoga ili koja se bave sportom imaju bolje ocjene od djece koja su manje tjelesno aktivna. Na fakultetu za sportsku medicinu u Americi rezultati istraživanja pokazuju kako učenici četvrtih i petih razreda koja su barem deset minuta trčala i vježbala prije ispita iz matematike su postigli bolje ocjene od onih koji su sjedali i ponavljali (Marić, Lovrić i Franjić, 2020).

Odrasli smatraju da se djeca ne susreću sa stresom, ali to nije istina. Možda nam se čini da je škola i učenje osnova iz svih predmeta lagano. No, lagano je nama kao odraslima dok je djeci to novo, nešto s čime se do sada nisu susreli i škola im ponekad predstavlja stres. Osim u školi djeca i kod kuće mogu osjećati stres. Vrlo je bitno osloboditi se stresa i napetosti jer se ljudi (pogotovo djeca) u današnje vrijeme sve više umaraju psihički, nego fizički. Psihički umor u školi, kod kuće i na poslu kod ljudi izaziva određenu vrstu fizičkoga umora. Nakon čega odrasli i djeca žele odmoriti. Pod odmor se smatra pasivan odmor kao što je gledanje TV-a, igranje igrica na računalu ili mobitelu, pretraživanje društvenih mreža te se sve odvija u sjedećem ili ležećem položaju. Zbog toga je jako bitno u suvremenom svijetu djecu od malih noga naučiti kako uvrstiti sport u svakodnevni život kao naviku jer se tjelesnom aktivnošću mogu riješiti stresa (Sindik, 2008).

Tehnologija se sve više razvija te je potrebno puno naglašavati važnost kretanja i bavljenja sportom. Roditelji često zanemaruju djetetove biološke potrebe za kretanjem i igrom. Djetetu je prirodno uživanje u igri i zabavi. Brojna istraživanja nam daju rezultate da je najpovoljnije vrijeme za stimuliranje razvoja funkcionalnih, konativnih, kognitivnih, motoričkih i socijalnih sposobnosti predškolska i školska dob, odnosno od 5. pa do 12. godine (Sindik, 2008). Također, roditelji su danas sve osjetljiviji, pažljiviji na svoju djecu u ranom djetinjstvu. Smatraju svoju djecu „slabima“ da ne podnose lako tjelesne aktivnosti. Istraživanja govore drugačije jer se djeca masovno kreću kroz igru tijekom ranoga djetinjstva. Parizkova, 1990. navedeno u Mišigoj-Duraković 1999. iznosi rezultate dobivene istraživanjem da predškolsko dijete tjedno u svojoj aktivnosti prijeđe do 98 km, a s polaskom u školu djeca se manje kreću zbog više sjedanja te se brojka smanjuje na 54 km.

## Utjecaj sporta na mentalno zdravlje djece

Svima nam je poznato kako sport ima veliki učinak na fizičko zdravlje. U današnjem svijetu, osim fizičkom zdravlju veliku pozornost se daje mentalnom zdravlju djece. „*Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje sposobnosti može se nositi s normalnih stresom života, može raditi produktivno i plodno te je u stanju doprinijeti svojoj zajednici*“ (WHO, 2004). Sport nam danas služi kao terapija za veliki broj psihičkih poremećaja, kao što su: anksioznost, depresija, borba protiv stres, demencija i slično. Također sportom utječemo na samopouzdanje i samopoštovanje, socijalizaciju, ritam spavanja, raspoloženje, kognitivno funkcioniranje, emocije, razvijanje sportskih vještina, izgradnju odnosa među vršnjacima (Marić, Lovrić i Franjić, 2020).

Pod mentalnim zdravljem podrazumijevamo funkcije mozga na koje sport ima velike utjecaje. Sport poboljšava prijenos neurotransmitera koji imaju pozitivan učinak na raspoloženje (Marić, Lovrić i Franjić, 2020). Neurotransmiteri su kemijski spojevi koji prenose živčane impulse. Ima ih preko 50, ali ovdje ćemo spomenuti dva, a to su: dopamin i serotonin.<sup>3</sup>

Serotonin i dopamin, poznatiji kao hormoni sreće bude pozitivne emocije kod osoba. Sport potiče brže lučenje serotonina, zbog čega takvi ljudi ne pate od depresije. Čak se smatra da sport uz terapije može pomoći osobama koje već pate od depresije. Jer osobe koje se liječe od depresije koriste tablete na bazi serotonina. Serotonin također izaziva osjećaj sreće i dobrobiti, koji štite djecu od psihičkih i tjelesnih poremećaja (Marić, Lovrić i Franjić, 2020). Lučenje serotonina se može i na lošije načine potaknuti. Svima nam je opće poznato da osobe koje imaju negativne emocije i koje se ne osjećaju najbolje u svojoj koži koriste droge i opojna sredstva da bi „letjeli“, osjećali se bolje, sretnije i zadovoljnije. Upravo te supstance potiču lučenje serotonina. Prema tome, osobe koje se bave sportom su manje sklonija uzimanju tih supstanci jer kroz sport luče hormon sreće. Djeci sport služi kao „ispušni ventil“, sportom kontroliraju svoje emocije i zadovoljavaju osjećaj pripadanja kroz timski rad, postaju uporniji i odgovorniji te razvijaju samopouzdanje. Jednostavno rečeno, sport je prirodni lijek za depresiju i smanjuje rizik od raznih psihičkih bolesti u starijoj dobi. Vrlo je bitno da se djeci naglašava važnost stvaranja pozitivnih emocija koje utječu na njih, a mogu ih ostvariti u sportu (Kondo i Shimada, 2015).

---

<sup>3</sup> Neurotransmiteri preuzeto 28.3.2024. s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/neurotransmiteri>

Dugi niz godina se pokušavalo dokazati utječe li sport i na lučenje endorfine? Endorfin je pojam za koji se zna od 1975. godine. Endorfini su prirodni analgetici i antidepresivi, kojima je glavni zadatak neutralizirati negativna djelovanja okoline na organizam. Smatra se da endorfini potiču euforiju i da imaju nagrađivačku ulogu unutar mozga. Provedena su brojna istraživanja kojim su htjeli vidjeti je li sport utječe na povećano lučenje endorfine. Problem s dokazivanjem tih hipoteza bio je nemogućnost mjerenja količine tog hormona prije, tijekom i nakon sporta. Jedini način da se vidi količina je bilo uzimanje uzorka leđne moždine, što uključuje punkciju kralježnice. Ali, napretkom tehnologije razvija se i medicinska tehnologija te je omogućila snimanje moždanih aktivnosti tijekom i nakon sportske aktivnosti. Tom tehnologijom, je dokazano kako tjelesni naponi izazivaju proizvodnju endorfina u mozgu i da oni podižu raspoloženje kod osobe.<sup>4</sup>

Mnogi znanstvenici smatraju da bavljenje sportom pozitivno utječe na samopouzdanje pojedinca i samopoštovanje. Takve hipoteze su se pokušale dokazati kroz veliki broj istraživanja. Svako istraživanje koje se bavilo tom temom je dobilo jednake ili slične rezultate. A to su da je redovito vježbanje i bavljenje sportom pozitivno povezano sa samoeфикасношću, samopoštovanjem i samopoimanjem, a negativno povezano s depresijom, stresom i anksioznošću. Također je dokazano da djeca osnovnoškolske dobi koja se bave sportom kasnije imaju visoko samopoštovanje. Veliki dio populacije za sportaše smatra da su „umišljeni“, ali zapravo oni pokazuju veću dozu samopoštovanja nego nesportaši (Marić, Lovrić i Franjić, 2020). Weiss i Duncan (2003.) su proveli istraživanje koje je pokazalo da djeca koja se smatraju uspješnim u sportu su prihvaćenija među vršnjacima i pokazuju vrlo visoku razinu samopoštovanja.

Kako bi dijete imalo sve prethodno navedene pozitivne učinke nije baš lako. Neće se ovi učinci ostvariti ako dijete stavimo u bilo koji sport ili ako nema dobrog trenera. Jednako kao što neće znati rješavati jednadžbe samo zato što ide u školu, već je potrebno da dijete ima određeni broj godini da ide u pojedini razred, treba imati dobrog profesora, učiteljicu kako bi znao riješiti neki zadatak. U sportu je iznimno bitno da djeci pažnju orijentiramo na davanje što više truda da bi uspio, a da manje traži isprike za neuspjeh odnosno za loš rezultat. Također je potrebno naglasiti da je trud važniji od rezultata te da se ne uspoređuju s drugima. Zadnja, ali vrlo bitna stavka je da se djecu uči da tijekom cijeloga natjecanja imaju pozitivan stav i energiju ako se pojavi i neki problem. Ovakav pristup potiče kod djece model ponašanja

---

<sup>4</sup> Endorfini preuzeto 29.3.2024. s <https://www.vasezdravlje.com/zdrav-zivot/tjelesna-aktivnost-endorfini-bolje-raspolozenje>

koji je bitan za uspjeh u bilo koji vrsti aktivnosti pa i onim koji nisu vezane za sport. Sve ove stavke čine „mentalno čvrstog sportaša“, koji ima pozitivan stav o sebi i drugima, ima pozitivnu energiju te zna kontrolirati natjecateljsku situaciju. Kao što vidimo djeci je potrebna motivacija da bi se bavili sportom, ali ona treba biti intrinzična (npr. trud), a ne ekstrinzična (npr. rezultat). Dijete se treba baviti sportom jer ono to želi, jer ga veseli, a ne radi uspjeha ili još gore jer njihov roditelj to želi (Sindik, 2008).

Bavljenje sportom može imati i negativne posljedice na mentalno zdravlje djece. Djeci sport ili neka tjelesne aktivnost predstavlja izazov te je zbog toga potrebno pružiti kvalitetnu podršku. Nakon određenoga vremena dijete u sportu postaje uspješno ili neuspješno, a sve sa sobom nosi određene posljedice. Jedna od tih posljedica je anksioznost. Razlozi zbog kojih se anksioznost kod djece javlja su:

- očekivanja roditelja (direktna i indirektna),
- vlastita nerealna očekivanja – djeca ne znaju sebi postaviti ciljeve te oni često budu nerealna i nepravilna,
- prijašnja negativna iskustva,
- neiskustvo – na treninzima se ne može iskusiti ono što se može na samome natjecanju,
- izvor motivacije – djeca orijentirana na uspjeh i rezultat češće osjećaju anksioznost,
- manjak kontrole,
- neadekvatna priprema,
- nedostatak planiranja i jasne slike izvedbe (Kotzmuth i Čerenšek, 2019).

## Utjecaj sporta na fizičko zdravlje djece

Kad čujemo pojam fizičko zdravlje, prvo nam kroz glavnu prolazi ono što mi vidimo. Odnosno pod tim pojmom mislimo na fizički izgled, je li netko mršav, pretio, ima li ravan stomak i slično. No, to nije baš tako jednostavan pojam. Fizičko zdravlje podrazumijeva funkcionalne i motoričke sposobnosti.

Mišigoj – Duraković (1999) definira funkcionalne sposobnosti kao sposobnosti tijela koje su odgovorne za prijenos i iskorištavanje energije u ljudskom organizmu. Funkcionalne sposobnosti nisu zorno vidljive, ali su jednako važne kao morfološke i motoričke sposobnosti. Funkcionalne sposobnosti su odgovorne za najvažnije organske sustave našega tijela. Bez funkcionalnih sposobnosti mišići i ostali organi ne bi imali dovoljno kisika koji im osigurava potrebnu količinu energije za njihovo zdravo funkcioniranje (Milanović, 2013).

Funkcionalne sposobnosti dijelimo na dvije vrste energetske procesa unutar tijela:

- a) Aerobne sposobnosti (izdržljivosti) su zapravo funkcije organizma o kojima ovisi unos kisika i kako će se on iskoristiti. Sposobnost organizma da osigura i potroši maksimalnu količinu kisika za dugotrajan rad mišića. Djelomično su genetski uvjetovane sposobnosti, ali također se na njih može utjecati kineziološkim aktivnostima (Dodig, 1992).
- b) Anaerobne sposobnosti (izdržljivosti) predstavljaju mogućnosti organizma da iskoristi anaerobne izvore energije, maksimalno moguće, za kratkotrajni rad mišića bez unosa kisika. No, kada mišić ima veliki intenzitet rada i nije mu dovoljna energija koju dobiva iz aerobnih procesa, dolazi do pojave anaerobnih sposobnosti. Jednako kao i na aerobne sposobnosti kroz kineziološku aktivnost se može utjecati i na anaerobne sposobnosti (Dodig, 1992).

Dječji organizam je drugačiji od organizma odrasle osobe jer je tek u procesu razvoja. Glavna karakteristika dječjega organizma je stalni rast i razvoj te se to odnosi i na dišni, krvožilni i živčani sustav djeteta. Sami kostur djeteta je potrebno razvijati. Prvih mjeseci dijete uopće nema kosti u zapešću. Zbog čega fizičko kretanje ima veliki utjecaj na izgled grudnog koša. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću, sportom imaju povećanu potrebu za disanjem tijekom gibanja što utječe na obujam grudnoga koša. Kosti zapešća se okoštavaju i sraščuju tek u pubertetu. Osim na grudni koš kod djece je potrebno obratiti pozornost na kralježnicu. Sve dok djeca rastu njihova kralježnica nije formirana te se lako može iskriviti. Potrebno je

promotriti koji oblici fizičke aktivnosti mogu negativno utjecati na kralježnicu i na grudni koš. Prema tome djeca ne bi smjela nositi teške terete kao što su školske torbe s 20 knjiga, ne smijemo ih prisiljavati da u komadu puno trče, hodaju ili plivaju jer nemaju toliki kapacitet za kisik (Sindik, 2008). Neispravni pokreti dovode do krivoga formiranja kostiju jer su rast i razvoj povezani s radom mišića koji značajno utječu na formiranje. Dok izostanak mišićne aktivnosti kod djece zasigurno osigurava u budućnosti prekomjernu tjelesnu težinu i nedostatak mišićne mase, a to ima izravni utjecaj na kosti te najčešće posljedice su ravna stopala i iskrivljena kralježnica. Jedna činjenica koja potvrđuje ovo je da na mišiće u predškolskoga djeteta otpada čak trećina tjelesne mase. Kod djece se prvo razvijaju veće mišićne skupine pa manje. Mišići se kod djece puno više umaraju nego kod odraslih jer nemaju dovoljno snage, ali to ne znači da se dijete ne smije baviti tjelesnom aktivnošću već mu je potrebno osigurati dovoljno odmora. Vrlo bitno je znati da je djeci poželjnije dati dinamične vježbe jer se mišići brže opskrbljuju kisikom, a potrošene tvari se brže odnose. Dok statične vježbe zahtijevaju stalni napor iste skupine mišića i smanjuje se brzina optoka krvi pa sportovi poput veslanja ili body buildinga nisu poželjni za djecu (Sindik, 2008).

Motoričke sposobnosti se odnose na djetetove sposobnosti korištenja svojega tijela za kretanje. To su sposobnosti koje sudjeluju u realizaciji svih vrsta gibanja (Neljak, 2009). Osnovne motoričke sposobnosti su: koordinacija, ravnoteža, brzina, eksplozivna, repetitivna i statička snaga. Na razvoj tih sposobnosti utječu egzogeni faktori (kao što je sport) ali i genetski faktori. Naravno da nemaju sve motoričke sposobnosti istovjetne koeficijente urođenosti. Prema tome na neke se može više, a na neke manje utjecati sportom. No, treba znati da sposobnosti na koje više utječu geni potrebno je razvijati već od najranije dobi jer njihov razvoj ranije završava. Dok sposobnosti koje su manje urođene, također treba razvijati u djetinjstvu ali je utjecaj na njih moguć kroz cijeli život (Findak i sur., 1996)..

Motoričke sposobnosti su povezane i s ostalim ljudskim sposobnostima. Na primjer motoričke sposobnosti su usko vezane uz intelektualne sposobnosti. Ako dijete dobro razvije motoričke sposobnosti, uz to razvija i zapažanja, percipiranje, mišljenje, maštu, pamćenje i drugo. Ako se motoričke sposobnosti ne razviju do razine do koje bi trebalo ili do koje se mogu razviti, lako je moguće da takva osoba neće biti u mogućnosti efikasno i lagano obavljati različite svakodnevne zadaće niti će se potaknuti razvoj ostalih osobina i sposobnosti koje su vezane za motoričke sposobnosti (Findak i sur., 1996). Tijekom tjelesne aktivnosti pokreću se prilagodbene sposobnosti za razvoj lokomotornoga sustava, sustava za kretanje

koji je odgovoran za efikasan razvoj motoričkih sposobnosti. Tako dolazi do vježbanja otpornosti vezivoga tkiva, tetiva, ligamenata, hrskavice i kostiju (Sindik, 2008).

Provedeno je i više istraživanja koja su nam potvrdila važnost bavljenja nekom aktivnošću za razvoj motorike. Gašparić (2015) nam u svom radu iznosi rezultate istraživanja koje je provodio u osnovnoj školi sa 47 učenica trećega razreda. 27 učenica je sudjelovalo u dodatnoj tjelesnoj aktivnosti (košarci) četiri puta tjedno, ostalih 20 učenica sudjelovalo je isključivo u redovitoj nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. Rezultati ukazuju da učenice koje su se bavile dodatnom tjelesnom aktivnošću izvan škole pokazuju bolje motoričke sposobnosti (eksplozivne, repetitivne i statičke snage).

Iduće istraživanje je longitudinalno koje se provodilo 9 godina, od sedme godine do petnaeste godine učenika. Cilj ovog istraživanja je bilo dokazati utjecaj fizičke aktivnosti i motoričkog treninga na motoričke sposobnosti. Pratilo se 263 učenika koji su bili podijeljeni u dvije grupe. Prva grupa je eksperimentalna grupa u kojoj je bio 161 učenik koji su se bavili jednom dodatnom tjelesnom aktivnošću svaki dan izvan škole. Druga skupina je kontrolna skupina sa 102 učenika koji su sudjelovali samo na dva sata tjedno tjelesne i zdravstvene kulture. Rezultati su pokazali da dodatna tjelesna aktivnosti utječe na motoričke sposobnosti učenika, ponajviše na području ravnoteže i koordinacije (Ericsson, 2011).

## Utjecaj sporta na socijalne vještine djece

Socijalni razvoj kreće od rođenja djeteta, a završava prilikom smrti osobe. Dijete je društveno biće te želi biti u kontaktu s ostalim ljudima, tako zadovoljava svoje potrebe i stječe znanja i vještine koju su mu potrebne za uspješnu socijalizaciju s društvom. Što nam dokazuje da smo svi mi društvena bića jer bez međusobne pomoći ne bi mogli opstati na ovom svijetu. Okolina u kojoj dijete živi vrlo je bitan čimbenik za dječji razvoj. Najvažnija okolina za dijete koja ima najveći utjecaj su obitelj, vrtić i škola. Također, na djecu utječe religija, obrazovanje, mediji kao i sport (Brajša-Žganec, 2003).

Sport omogućuje učenje različitih socijalnih vještina i vrijednosti. Interakcija s vršnjacima, poštivanje pravila i „fer“ igra, timski rad i vođenje su samo neki od aspekata sporta koji oblikuju socijalnu integraciju i moralni razvoj (Milošević, 2018). Uz pomoć njih djeca razvijaju vještine koje su im bitne za daljnju socijalizaciju, neke od vještina su: komunikacija, suočavanje s preprekama, kontrola emocija, samokontrola, poštivanje pravila, empatija (tolerancija prema različitosti i prihvaćanje različitosti). Osim tih vještina tu se razvijaju i osobine ličnosti poput upornosti, odgovornosti i asertivnosti (Krstin, 2018). Sve te vještine i osobine ličnosti su ključ za stvoriti pozitivnu društvenu zajednicu. Smatra se da djeca koja su uključena u sportsku aktivnost su socijalno otvorenija od one djeca koja se ne bave. 2019 godine je Ban Vlahek iznio rezultate svoga istraživanja o ulozi sporta u socijalizaciji djece grada Čakovca. Uzorak istraživanja su činili 82 učenika (djevojčice i dječaci) nižih razreda osnovne škole od kojih je 72 % učenika sudjelovalo u nekoj vrsti sportske aktivnosti. Dokazalo se da djeca koja su sudjelovala u sportskoj aktivnosti više zainteresirana za druženje s vršnjacima od djece koja nisu sudjelovala u sportskim aktivnostima. Prema tome sport je vrlo važan da djeca steknu uspješnu socijalizaciju koja će biti ključ za pozitivnu socijalizaciju i kasnije u životu.

Djeca koja se bave sportom su naučena komunicirati i pomagati svojim vršnjacima kako bi ostvarili zajednički uspjeh što dovodi do razvoja zajedništva. Tim putem djeca stvaraju prijateljstva unutar sporta koja će opstat i izvan sporta što je vrlo bitno za socijalizaciju. Tijekom sporta djeca sudjeluju na brojnim natjecanjima gdje upoznaju vršnjake iz drugih gradova, kultura. Djeci treniranje budi osjećaj sudjelovanju u nečemu vrlo bitnom i tako se osjećaju prihvaćeno u skupini (Sindik, 2008). Osjećaj pripadnosti nekoj ekipi smanjuje rizik od uključivanje djece u razna negativna ponašanja i aktivnosti. Tako u nešto starije djece, koja se ne bave sportom, može doći do preranoga konzumiranja alkohola, droge, cigareta jer si s



time ispunjavaju slobodno vrijeme (Barić i Horga, 2006). Osobno mogu potvrditi kako prijateljstva stvorena u sportu su najdugovječnija prijateljstva, kako se razna prijateljstva mogu dogoditi na raznim natjecanjima. Sportska ekipa je ta koja je uvijek tu za tebe i koja te uvijek razumije.

Suvremeno društvo je previše opterećeno tjelesnim izgledom te si nabijaju komplekse i očekivanja od sebe kako bi bili što sličniji nekome s društvenih mreža. Također, tjelesni izgled utječe i na vršnjake. Netko te neće prihvatiti u društvo ako to društvo smatra da nemaš izgled kakav oni zahtijevaju od tebe. Sport pruža mogućnost da postignemo atraktivan fizički izgled koje će društvo prihvatiti ali i mi sami te podići sebi samopouzdanje i samopoštovanje. Samopoštovanje se pokazalo bitnim čimbenikom za stjecanje poželjnoga statusa u nekoj vršnjačkoj skupini. Bolje mišljenje o sebi i poštivanje sebe ima pozitivne učinke na društveno funkcioniranje kao dijete ali i kasnije u životu (Logan i sur., 2019).

## ULOGA SPORTA U OBLIKOVANJU IDENTITETA

Znamo li svi što riječ identitet uopće podrazumijeva? Gledano iz sociološke perspektive pojam identitet najlakše je objasniti kao „*skup značajki koje određuju posebnost pojedinca ili skupine u smislu različitosti ili pak pripadnosti u odnosu na druge pojedince ili skupine.*“ (Hrvatska enciklopedija - leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2024.) Prva podjela identiteta je na individualni i društveni identitet. Individualni identitet odgovara na pitanje „*Tko sam ja?*“ Svatko kroji sam svoj identitet iskazima o pripadnosti različitim skupinama. Na primjer koje nam je državljanstvo. Za razliku od individualnoga identiteta, društveni identitet odgovara na pitanje „*Tko smo mi?*“ te on može biti rodni, seksualni, jezični, rodbinski, vjerski, klupski, dobni, nacionalni, regionalni, profesionalni... Naravno da pojedinac može pripadati u više skupina društvenoga identiteta. Na identitet osim nas samih utječe kultura u kojoj se nalazimo kao i povijesne promjene.<sup>5</sup>

Druga podjela identiteta je na primarni i sekundarni identitet. Primarni identitet stječemo rođenjem, a to je rod, spol, etnicitet te ime i prezime. Dok sekundarni identitet razvijamo socijalizacijom tijekom cijelog života. Najčešće se to odnosi na ono čime se bavimo profesionalno (zanimanje, zvanje), na hobije i društvene grupe kojim se vlastitim izborom priključujemo.<sup>6</sup> Identitet nam pomaže da nađemo ljude s istim ili sličnim interesima. Pomaže nam vidjeti što nas povezuje s drugim ljudima, a što nam je drugačije. Svi mi dobijemo neke uloge u životu koje su nam dodijeljene od društva pa i to čini naš identitet. Mišljenja drugih o nama stvara nam socijalni identitet (Edison i sur., 2022). Već sam spomenula kako naš identitet čini ono s čime se bavimo u životu. Prema tome, osobe koje se bave sportom imaju sportski identitet koji ih potiče na trud i želju za napredovanjem. Dokazalo se da sportski identitet ima pozitivan učinak na emocionalnu povezanost sa sportom. Sportski identitet uključuje stupanj snage i ekskluzivnosti do koje se osoba poistovjećuje s ulogom sportaša ili stupanj do kojeg se posvećuje posebna pozornost sportu u odnosu na ostale aktivnosti u životu. Provedena su brojna istraživanja vezana za sportski identitet.

Rezultati tih istraživanja su pokazala:

- pozitivnu korelaciju između sportskoga identiteta i predanosti treningu te usmjerenosti na sportski cilj,

---

<sup>5</sup> Identitet preuzeto 6.4.2024. s <https://www.enciklopedija.hr/clanak/identitet>

<sup>6</sup> Socijalizacija i identitet preuzeto 6.4.2024. s [https://srednja-skola.github.io/sociologija/data/pdf/nove/G3\\_005\\_Socijalizacija\\_i\\_identitet.pdf](https://srednja-skola.github.io/sociologija/data/pdf/nove/G3_005_Socijalizacija_i_identitet.pdf)

- sportaši s jačim sportskim identitetom imaju bolju rezultate i više uživaju u sportu od onih koji su manje ulagali u ulogu sportaša,
- pojedinci s jakim sportskim identitetom mogu pretrpjeti štetne učinke (Edison i sur, 2022).

Naravno postoje negativne strane sportskoga identiteta kao što je korištenje steroida ili drugih tvari kako bi poboljšali svoj performans, usvajanje poremećenih obrazaca prehrane, igranje s ozljedama. Osobni neuspjesi ili ozljede djeluju negativno na sportaševu uključenost, samopoštovanje i motivaciju, pogotovo kod osoba koje se bave sportom kako bi zanemarili ostale društvene uloge (Edison i sur, 2022).

Za postizanje željenih rezultata osoba mora imati dovoljnu količinu samopouzdanja. Može se reći da je samopouzdanje vjera, pouzdanje u sebe, u svoje sposobnosti i mogućnosti.<sup>7</sup> Kod djece se samopoštovanje razvija prvenstveno u interakciji s obitelji, pa s vršnjacima i okolinom koja može imati pozitivne ili negativne učinke (Živković, 2015). U osmoj godini života djeca već kreiraju sliku o sebi iz samoprocjene u 5 različitih područja, a to su: škola, ljepota, ponašanje, prihvaćenost od strane vršnjaka i sport. Tada već stvaraju zaključke o tome koliko oni vrijede (Sindik, 2008). Samopouzdanje i samopoštovanje su najvažnije osobine za lakše nošenje sa problemima u životu. Na razvoj tih osobina utječe i tjelesno vježbanje. Kako? Na visoko samopouzdanje utječu brojni čimbenici na koje treba djelovati od rane dobi. Neki od čimbenika su izgled, sposobnost, učinak, moć, socijalni izvori te moralnost. Ovdje primjećujemo da postoji izravna poveznica samopouzdanja s tjelesnom aktivnošću. Redovito bavljenje sportom i tjelovježbom utječe na naš izgled tijela, osjećaj moći te povećanje snage i sposobnosti (Bungić i Barić, 2009). Do svega toga neće doći ako se dijete bavi sportom koji nije za njega, ako doživljava brojne neuspjehe to dovodi do suprotnoga učinka, odnosno pada samopoštovanja. Vrlo je bitno imati i motivirajućega trenera koji nije prezahtjevan i kritičan (Bungić i Barić, 2009). Jako je teško raditi s djecom jer im mi našim ponašanjem dajemo primjer i „glumimo model“ ponašanja. Rad s djecom je vrlo izazova.

Bitno je djeci naglasiti da izvore zadovoljstva čine proces vježbanja i ulaganja. Naglasiti da uspjehu prethode zadovoljstvo i sreća. Moramo naučiti dijete kako da bude sretno i zadovoljno zbog onoga što prolazi i cilja kojem se približava. Također da je i sretan zbog izazova koji se približava iako nije siguran da će ga uspjeti savladati. Bitno je usmjeriti dijete da uživa u onome s čime se sada bavi, a ne da je usmjeren na uspjeh sutra. Neuspjeh i poraz

---

<sup>7</sup> Samopouzdanje preuzeto 10.4.2024. s <https://jezikoslovac.com/word/a4im>

imaju veliki utjecaj na mentalno zdravlje. Osobe koje se ne znaju nositi s neuspjehom, neuspjeh pokušavaju izbjeći. Uvijek imaju neko obrazloženje za njega te nikad ne žele preuzeti odgovornost i kontrolu. Njihova motivacija je izbjegavanje neuspjeha, a ne postizanje pozitivnog cilja. Uzrok takvog ponašanja je najčešće negativni perfekcionizam kao osobina ličnosti. Posljedica toga je natjecateljska anksioznost i gubitak motivacije te uvjerenje da ništa nema smisla. Sve to dovodi do niskog samopouzdanja, pretjeranih reakcija i gubitka kontrole. Dok s druge strane imamo djecu s razvijenom sposobnošću suočavanja te neuspjeh povezuju s nestabilnim unutarnjim i vanjskim faktorima. Takva djeca sebe smatraju sposobnim za suočavanje s velikim rizikom i situacije vide kao izazove. Kad pobjede samopouzdanje im raste, a neuspjeh prepisuju nestabilnim faktorima. Sportaši koji se znaju nositi s uspjehom, znaju se nositi i s neuspjehom. Dok oni sportaši koji se ne znaju nositi s neuspjehom, ne znaju ni s uspjehom i uvijek ga pripisuju vanjskim faktorima i slučajnosti (Kotzmuth i Čerenšek, 2019).

## VAŽNOST KOMUNIKACIJE I MOTIVACIJE U SPORTU

Način na koji se komunicira s djecom vrlo je važan, ovo se ne odnosi samo na sport već općenito u životu. Prvu komunikaciju dijete postiže već prvoga dana rođenja, iako toga nismo niti svjesni. Komunikaciju svi mi vodimo instiktivno, onako kako smo je mi doživjeli od roditelja, od okoline ili poučeni nekim knjigama. Djecu je potrebno razumjeti zato je jako bitan sadržaj u razgovorima s njima. Treba im se postavljati pitanja kao što su: „Što želiš postići?“, „Što voliš raditi, a što ne?“, „Što očekuješ od mene, a što od sebe?“ Kvalitetna komunikacija kod djeteta je ključna za postizanje ciljeva, rezultata ali i zadržavanja djeteta u aktivnostima. Ako djeci znamo pružiti podršku kod uspjeha i neuspjeha to je znak dobre komunikacije, znak djetetu da se nastavi baviti aktivnošću neovisno o ishodu (Kotzmuth i Čerenšek, 2019).

U sportu je puno situacija gdje djeca postižu uspjeh ali jednako tako i neuspjeh. Situacije u kojima se često zna pogriješiti su postavljanje granica. Ako je dijete na vrijeme došlo na trening, imao potrebnu opremu i kvalitetno odradio svoje zadatke možda neće dobiti pohvalu jer se od djeteta takvo ponašanje očekuje. No, ako je dijete napravilo incident u terenu, dobit će pažnju od svih i svi će pričati o njemu. To djecu dovodi do želje za zločestim ponašanjem jer je dobio pažnju – potkrepljenje (Kotzmuth i Čerenšek, 2019).

Prema tome, u sportu je bitno da i dobra ponašanja dobiju pažnju jer hvaljenje truda dovodi do toga da djeca biraju teže zadatke, više riskiraju i kombiniraju kod težih zadataka. Ako dijete nije ostalo prvo, ako nema najviše medalja doma na zidu, ako nije zabio najviše golova ali je dao sve od sebe zaslužuje pohvalu. Možda nije najtalentiranije dijete, ali je najpredanije. Takvo dijete će imati otvorenu komunikaciju kojom se neće služiti samo u sportu, već i u drugim aspektima života. Onakvi kakvi smo danas kao osobe, nismo postali preko noći. Već smo sebe gradili kroz život, a to se odnosi i na naš način komuniciranja. Ovo ne znači da ćemo loše ponašanje zanemariti, da nećemo dati kritiku. Već je bitno lošem ponašanju ili neuspjehu pridati jednaku važnost kao i dobrom ponašanju i uspjehu (Kotzmuth i Čerenšek, 2019).

Kod davanja kritike bitno je napomenuti da moramo znati razlikovati osobu od onoga što ta osoba radi. Ako kritiku usmjerimo na osobnost („ti si kukavica“, „ti si neozbiljan“...) dolazi do „etiketiranja“ osobe što se shvaća kao uvreda ili prijezir. Takve poruke djeca uvijek pamte, a ako ih često čuje dijete se počinje tako i ponašati. Zato je potrebno oprezno davati kritiku da

bude usmjerena na ponašanje, a ne na osobnost (Bajraktarević, 2004). Ako se komunikacija svodi samo na negativno, na kritiziranje djece i stalnog vikanja na djecu kao ishod djeca gube interes za sport. Često se smatra da je to potrebno kako bi dijete „probudili“, kako bi dijete napravilo nešto kako treba. Nismo svjesni da kod djece to dovodi do osjećaja nezadovoljstva (Kotzmuth i Čerenšek, 2019).

Sindik (2018) također naglašava da je djecu potrebno usmjeriti na zadatak, odnosno na trud, zalaganje i učenje vještina, a ne na cilj, na rezultat ili na uspoređivanje s ostalima. No, potrebno je znati da je svim ljudima u prirodi uspoređivati se s ostalima. Faza uspoređivanja s okolinom se javlja već oko pete godine života zbog čega nas takvo ponašanje ne smije iznenaditi ali je bitno znati to iskoristiti i usmjeriti u pozitivnom smjeru (Bajraktarević, 2004).

Model ponašanja, gdje se naglašava važnost truda i zalaganja naspram rezultata je formula za uspješnost u svim aktivnostima, a ne samo u sportu. Takav model ponašanja sačinjava formula od četiri vrlo bitna segmenta koji kao posljedicu stvaraju mentalno čvrstoga sportaša.

Četiri segmenta te formule su:

- davanje 100 % sebe (svojih mogućnosti) u sport, neovisno o okolnostima,
- imati pozitivan stav i energiju u sportu, kao i kod pojave problema,
- mentalitet „pobjednika“, neovisno o ishodu natjecanja,
- bez isprika za lošiji rezultat (Sindik, 2018).

Djecu moramo naučiti da pobjede nisu najvažnije, kao ni ocjene u školi već da je najvažnije da oni uživaju u onome s čime se bave, da traži načine kako bi neke vježbe izveo bolje. Takvom komunikacijom djetetu dajemo primjer kako bi se i oni trebali ponašati (Kotzmuth i Čerenšek, 2019).

U komunikaciji s djecom vrlo oprezni moramo biti sa izborom riječi jer se često služimo riječima nagrada i kazna koje nemaju najbolji utjecaj. Zašto? Često se zna dogoditi da vanjske motivacije poput nagrade, novca, pohvale i kazne zasjeni unutarnju motivaciju poput strasti prema sportu. Ako s vremenom ukinemo nagrade, motivacija za sportom se gubi. Dokazano je da unutrašnju motivaciju stalno treba osvještavati, dok se vanjskom motivacijom služimo samo u posebnim prilikama (Kotzmuth i Čerenšek, 2019). Unutrašnju motivaciju je potrebno osvijestiti kako bi dijete moglo razumjeti samoga sebe. Mora shvatiti u kojim aktivnostima i sportu uživa jer ako dijete prisiljavamo da se bavi sportom koji ne želi već žele

njegovi roditelji, rezultat ne može biti dobar. Dijete će biti prirodno najviše motivirano dok se bavi aktivnošću, sportom za koji ima „prirodne“ predispozicije. Dijete predškolske i školske dobi sam ne može shvatiti za koji sport ima „talenta“. U tome im mora pomoći neka odrasla osoba, to može biti trener, stručnjak ili bolji poznavatelj određene sportske aktivnosti. Također to može biti i učitelj / -ica, profesor / -ica koji na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture mogu primijetiti za koju aktivnost, sport dijete ima prirodne predispozicije. Kako bi to odrasle osobe mogle primijetiti moraju biti kompetentne za svoj posao (Sindik, 2018).

## Uloga trenera u sportu

Osoba koja je najviše u komunikaciji s djetetom u sportu, na treningu i na natjecanjima su treneri. Biti trener nije lako, to je vrlo kompleksna uloga. Treneri su zaljubljenici u sport koji svoju ljubav i znanje žele prenijeti na osobe koje žele imati jednak odnos prema sportu. Svaki trener je drugačiji. Razlikuje ih cilj koji žele postići, način na koji će trenirati, razlog zbog kojega su postali treneri... No, ono što im je zajedničko je da svi treneri imaju jako puno uloga unutar trenerske uloge, a toga nisu niti svjesni. Neke od uloga su: instruktori, predavači, motivatori, administratori, socijalni radnici, prijatelji... (Bajraktarević, 2004).

Iz prethodnoga paragrafa smo zaključili da je komunikacija s djecom bitna. Prema tome, bitno je da trener zna poslušati mišljenje djece, da ih pita što su naučili, što nisu, treba li nešto ponoviti. Odnosno bitno je da se vodi dvosmjerna komunikacija. Kroz komunikaciju se trener dogovara s djecom o važnim odlukama i dopušta im da kažu svoje ideje. Djeca zaslužuju biti poslušana i njihove ideje se mogu ponekad uvažiti i prihvatiti. Trener je osoba koja uvijek mora ukazivati na pojedinačne napretke i pohvaliti ih, ali jednako tako je bitno da kod neslušanja i zabušavanja djecu budu kritizirana (Sindik, 2008). Trener je osoba koja mora pomoći djeci da pronađu sebe, svoju ličnost, da se aktualiziraju i na kraju da rezultatima potvrdi svoj talent (Milanović, 2009).

Budući da je u sportu prirodno da je bitan uspjeh, trener mora imati karakteristike voditelja te je najbolje da se kombinira autoritativni stil vođenja s demokratskim stilom. To bi značilo da trener donosi neke odluke sam, a neke zajedno s djecom. Također bitna stavka za efikasnost je podjela uloga, vrlo korisna kod djece predškolske i rane školske dobi. Uloga djece je da uče, poštuju pravila, ako im treba pomoć da je zatraže, pokazivati što su naučili, izvršavati ono što

je trener zadao. Dok je uloga trenera informirati djecu, procjenjivati, poticati ih, inzistirati na pravilima, ohrabrivati, odgovarati na pitanja te nastojati zadovoljiti potrebe djece u sportu (Sindik, 2008).

Trener svojim porukama utječe na razvoj djece, na to kako će dijete zadovoljiti sve ciljeve, ali i zadovoljava druge djetetove potrebe i oblikuje im ličnost. Naročito utječu na:

- djetetovu percepciju sebe i na stav prema sebi (smatra sam sebe vrijednu ili manje vrijednu osobu, pozitivnu ili negativnu osobu, hrabru ili manje hrabru...);
- djetetovu percepciju ostalih sudionika (suigrača, protivnika, trenera, sudaca, publike);
- formiranje sustava vrijednosti (Milanović, 2009).

Ako trener djeci pruža pozitivno iskustvo, motivira djecu i ima realne ciljeve djeca razvijaju pozitivan stav prema sportu, smanjuje se vjerojatnost odustajanja. Naravno da trener ne može sve to sam. Bitna je uloga roditelja kao i odgojitelja u toj ulozi. Često se zna dogoditi da roditelji postavljaju nerealne ciljeve koje djeca ne mogu zadovoljiti pa djeca postaju nemotivirana jer im to predstavlja teret. Važno je da su roditelji u kontaktu s trenerima te da aktivno sudjeluju u djetetovom sportskom razvoju (Karković, 1998).



## KAD I KAKO IZABRATI SPORT ZA DIJETE?

Djecu je potrebno poticati na tjelesnu aktivnost od samoga rođenja, odnosno mi smo ti koji ćemo s djetetom raditi određene vježbe za bolji razvoj djeteta i naučiti ih osnovne oblike kretanja. Poput sjedanja, puzanja, hodanja, trčanja... Sva djeca imaju neke zajedničke karakteristike ovisno u kojoj su dobi. Na primjer, djeca predškolske dobi (6,7 godina) imaju određene predispozicije za bavljenje sportom. A to su:

- tjelesni razvoj im je postupan i ravnomjeran,
- imaju stabilniju pozornost i bolju pozornost primjećivanja,
- usvajaju nove psihomotorne vještine kroz sport, igru, crtanje rezanje i građenje,
- poboljšava im se pamćenje, u pogledu spoznajnih sposobnosti,
- uče spolne uloge oponašanjem uloga iz okoline,
- sposobni su komunicirati s grupom vršnjaka i sklopiti prijateljstva (Sindik, 2008).

Ali, svako dijete je slika za sebe i ima neka individualna obilježja, specifične interese, potencijale, sposobnosti i osobine. Pa tako neko dijete uživa u ljepoti pokreta, drugo dijete želi postići samo dobar rezultat, treće dijete se bavi sportom samo kako bi bio prihvaćen od strane društva... U ranoj dobi će više ustrajati u sportu ona djeca koja su talentiranija, nego djeca koja su fokusirana na estetiku pokreta i manje socijalizirana.

Neki su sportovi motorički izrazito složeni i teško ih je savladati u ranoj dobi. Oni zahtijevaju poštivanje više složenih pravila u isto vrijeme ili je riječ o ekipnim sportovima gdje više individualaca moraju skupa surađivati. Smatra se da je djecu u ranoj dobi bolje ne uključivati u takve sportove ili ako već to jako želimo da se ti sportovi pojednostave što je više moguće. Najčešće pod te sportove se misli na: nogomet, košarku, odbojku, vaterpolo.... (Sindik, 2008). Početak ranog bavljenja sportom ograničen je psihofizičkim osobinama djeteta:

- nesposobnost za veće i dugotrajnije mišićne napore,
- brzo zamaranje,
- potrebom za čestom promjenom pokreta,
- nezainteresiranošću za pokrete određene tuđom voljom,
- nesposobnost kontrole pokreta i položaja tijela i udova,
- većom mogućnosti zadobivanja ozljeda koje mogu izazvati strah kod djece i negativno utjecati na djetetovu daljnju aktivnost u sportu.

Kako bi dijete bilo uspješno u nekom sportu potrebno je ustrajno trenirati.

Oko pete i šeste godine djecu se najčešće kreće uključivati u neku sportsku aktivnost. U tom predškolskom razdoblju najvažnija aktivnost za djecu je igra kroz koju se oslobađa višak energije te se postiže mirnoća tijela. Kroz igru djeca usavršavaju i motoriku, jačaju mišiće, intelektualne funkcije i društveno ponašanje. U školskoj dobi (od 6. do 11. godine) djeca ulaze u škole ali se uključuju i u sport. Jako je bitno djecu tu uključiti u sport jer su prešli iz razdoblja igre u razdoblje gdje moraju svaki dan sjedati, slušati i učiti. Vježbanjem jačaju mišiće koji su bitni da kostur bude ispravan, povećavaju se funkcionalne sposobnosti cijelog organizma. Također uključivanje u sport omogućuje djeci lakše sklapanje prijateljstava radi istih interesa (Sindik, 2008).

Težak zadatak za odrasle je odabrati pravi sport za dijete jer je potrebno ujediniti osobine djeteta i talent. Neka djeca su talentirana za više različitih sportova, neka djeca su talentirana za neki sport ali nisu dovoljno socijalizirana odnosno nisu prihvaćena od strane vršnjaka. Postoji nekoliko načina kako odabrati sport za dijete:

- dijete odabire samostalno sport (jer su ga odabrali njegovi prijatelji ili su vidjeli negdje pa im se svidio);
- roditelji odabiru sport za dijete (jer su se oni bavili tim sportom ili jer im se taj sport sviđa);
- dijete i roditelji zajednički biraju;
- provjerom djetetovih sposobnosti.

Jako pametno i pogodno za izbor sport je provesti testiranje djetetovih sposobnosti kako bi se utvrdile predispozicije važne za uspjeh djeteta. „Psihološki“ čimbenik koji ponajviše utječe na uspjeh u sportu je anksioznost. Takva djeca na stresne situacije reagiraju strahom te njih nikako ne smijemo upisati na borilačke sportove ili sportove koje uključuju čvrsti kontakt. Takva djeca su emocionalno osjetljiva i sklona tremi, dok ih strah koči i usporava. Prema tome se smatra da je anksioznost ometajući faktor za početak treniranja sportova kao što su odbojka, košarka, stolni tenis... S druge strane imamo djecu s naglašenom agresivnošću, sklonija su napetosti i borbenom ponašanju. Njima odgovaraju sportovi koji zahtijevaju čvrsti kontakt. Bolje podnose opterećenja i za njih su pogodne sportske igre pa im se preporučuju sportovi kao što su košarka, nogomet, rukomet, vaterpolo... Dok bi trebali izbjegavati sportove poput pikada, šaha, klizanja gdje je potrebna smirenost i strpljenje. Što se tiče morfoloških karakteristika, visina je uvjetovana genima i na to ne možemo djelovati. Visina je

potrebna za određene sportove, kao što su to košarka i odbojka pa bi bilo pogodno djecu s visokom građom usmjeravati prema sportu u kojem je to predispozicija za postizanje uspjeha. Ostala morfološka obilježja kao što su težina, mišićna masa i potkožno masno tkivo nisu uvjetovana genima, te je svejedno kojim će se sportom baviti. Za izbor sporta jako su bitne motoričke sposobnosti, a to su :

- koordinacija: sposobnost izvođenja složenih pokreta, na nju se treba djelovati od rane dobi; važna je za sve sportove;
- preciznost: sposobnost točnog izvođenja motoričkih zadataka, urođena je iako se može popraviti vježbanjem;
- ravnoteža: statička (zadržavanje položaja u stanju mirovanja) i dinamička (zadržavanje položaja u kretanju);
- brzina: sposobnost izvođenja brzih pokreta uz opterećenje u što kraćem vremenu;
- fleksibilnost: dobra pokretljivost zglobova i kralježnice, urođena je.

Sve prethodno navedene motoričke sposobnosti su urođene, dok imamo snagu i izdržljivost kao sposobnosti na koje se može djelovati te zato na njih ne gledamo puno tijekom izbora sporta. Snaga je sposobnost savladavanja otpora, koja postupno postaje veća. Izdržljivost je sposobnost dugotrajnog odgađanja umora, a da se aktivnost ne smanjuje.

Za kraj ovog poglavlja, ali ne i najmanje bitno voljela bih naglasiti kako je bitno da djeca imaju samopouzdanje u sebe i svoje mogućnosti. Potrebno je omogućiti djetetu da na početku doživi neku vrstu uspjeha jer će to djetetu podići samopouzdanje. Također i okolina (roditelji, treneri, učitelji, odgojitelji, rodbina) u kojoj se dijete nalazi mora biti motivirajuća. Dijete najlakše stječe samopouzdanje kad se bavi aktivnošću koja je za njega, gledajući njegove funkcionalne i motoričke sposobnosti, spoznajne sposobnosti, tjelesna obilježja, motorička predznanja te psihološke osobine. U samom početku bitno je da dijete nauči nekoliko tehničkih elemenata koji su ključni za postizanje dobrih uspjeha u toj aktivnosti. Zatim se dijete može natjecati s vršnjacima i dijete stvara u sebi primjereni natjecateljski duh (Sindik, 2008). No, bitno je biti vrlo oprezan kad je riječ o natjecanjima. Organizirana natjecanja u predškolskoj i školskoj dobi moraju biti rekreativnoga karaktera, gdje je rezultat u drugom planu naspram druženju, zdravlju i načinu provođenja slobodnoga vremena. Vrlo je popularno organizirati razna sportska natjecanja za djecu, gdje treba biti vrlo oprezan da djeca ne bi doživjela veliki neuspjeh i gubitak motivacije. Kod takvih događanja je potrebno izbjegavati korištenje ekstrinzičnih poticaja, kao što su medalje. Ako se već žele koristiti onda je

potrebno svima dati iste medalje, neovisno o uspjehu. Roditeljima je potrebno naglasiti da oni moraju biti motivirajući prema djeci i podrška neovisno o uspjehu, a ne da stvaraju djeci frustracije ili pritisak. Jednako tako učitelji i odgajatelji moraju naglašavati važnost svakog djeteta, da je svako dijete dobro u nečemu i da je svatko sam po sebi vrijedan neovisno o sposobnostima i vještinama (Sindik, 2008).

## ZAKLJUČAK

Bitno je naglasiti kako sudjelovanje u sportu tijekom djetinjstva ima dugoročne pozitivne posljedice. Osim što razvijamo ljubav prema sportu i tjelesnoj aktivnosti, razvijamo i stvaranje zdravih navika i aktivnog života. Kroz sport učimo kako biti timski igrač, kako surađivati s drugima da bi došli do cilja, a da se pritom poštuju pravila. Učimo se biti uporni, nikad ne odustati i postizati samodisciplinu. Sport nas može dovesti i do profesionalne karijere te nam to biti i posao. Pruža nam priliku da ostvarimo neke svoje želje i snove. Sudjelovanjem na raznim natjecanjima u dječjoj dobi omogućuje upoznavanje različitih ljudi, kultura i jezika te se time i stvara inkluzivno društvo. Od malena se učimo prihvaćati različitosti. Sudjelovanje u sportu smanjuje rizik od uključivanja u negativna i loša ponašanja, poput konzumiranja droge, alkohola ili pušenja jer slobodno vrijeme iskorištavamo aktivno. Djeca koja se bave sportom i aktivnostima na otvorenom su opuštenija i sretnija, kroz fizičku aktivnost se oslobađaju stresa i bolje usmjeravaju koncentraciju i tako postižu i bolji uspjeh u školama. Kroz sport djeca razvijaju samopouzdanje, disciplinu i poštivanje sebe i drugih, a sve ove karakteristike su ključ za uspjeh u životu. Bitno je da kroz cijeli svoj život djeca imaju podršku roditelja koji su im uzor. Roditelji ali i ostali odrasli ljudi koji su uključeni u život djece moraju poticati djecu na bavljenje sportom. Jako je važno da roditelji znaju pružiti podršku djeci neovisno o uspjehu ili neuspjehu. Da znaju kako podržati trud djeteta, naglasiti fer igru i poticati sportski duh.

Zaključujemo kako bavljenje sportom ili tjelesnom aktivnošću tijekom djetinjstva ima pozitivne učinke na sve aspekte života. Sport nam ne služi samo kako bi fizički dobro izgledali, već nam omogućuje osobni rast i razvoj, stvaranje doživotnih prijateljstava te izgradnju vlastitog identiteta i karakter.

## SAŽETAK

Sport je važan dio života svake osobe kroz djetinjstvo i adolescenciju. Sport utječe na mentalno i fizičko zdravlje kao i na socijalne vještine. Sport ima jako puno različitih definicija ali ono u čemu se sve podudaraju je da je cilj sporta postići i održati zdravlje. Rano bavljenje sportom omogućuje ljudima stvaranje pozitivnog odnosa prema aktivnostima kao i zdravom načinu života. Kod djece sport ima utjecaj i na bolji uspjeh u školi. Sport ima izrazito veliki utjecaj na mentalno zdravlje, smanjujući stres, anksioznost i depresiju tako što nam se povećava samopouzdanje i učimo se kontrolirati emocije te nam omogućuje osjećaj sreće. Fizička aktivnost kod djece pomaže u održavanju fizičkoga zdravlja. Tu podrazumijevamo održavanje tjelesne mase, jačanje mišića i kostiju. Socijalne vještine koje dijete nauči kroz sport su komunikacija, suradnja s vršnjacima, samokontrola i brojne druge te to dovodi do stvaranje pozitivne društvene zajednice. Sport je bitan segment i odgojno-obrazovne komponente. Dobar trener uči djecu kako komunicirati, kako ih motivirati bez vanjskih čimbenika, razvija karakter i identitet kod djeteta, uči ih moralnim vrijednostima. No, sve će se to ostvariti ako je dijete upisano u pravi sport u pravo vrijeme tu je ključno testirati djetetove motoričke sposobnosti kao i poslušati njegove želje. Osigurati mu zadovoljenje svih osnovnih potreba za kretanjem, slobodom, pripadnošću i moći.

Ključne riječi: djeca, sport, utjecaj, zdravlje

## SUMMARY

Sport is an important part of every person's childhood and adolescence, affecting mental, physical health, and social skills. While sport has many definitions, they all agree that its goal is to achieve and maintain health. Early engagement in sports allows individuals to develop a positive bond and relationship with physical activities and a healthy lifestyle.

In terms of children, sports can have a beneficial effect on academic success and mental health. It reduces stress, anxiety, and depression, increases self-confidence, helps manage emotions, and promotes happiness. Additionally, physical activity in children helps maintain physical health, including body weight, muscle, and skeletal strength. It also promotes social skills, teaching children how to communicate and cooperate with their peers, as well as exercise self-control, leading to the creation of positive and healthy social groups.

Sport is an important part of academic institutions and educational growth. A good coach or teacher teaches children how to communicate without external benefits or reinforcements, develop their character and identity, and promotes moral values. However, it is crucial to emphasize that these benefits are achieved only if the child is enrolled in the right sport at the right time. To achieve this, it is essential to test children's motor skills and listen to their wishes and needs. Allowing children to gain and maintain their basic needs for movement, freedom, belonging, and power is of utmost importance.

Key words: children, sport, influence, health

## LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). *Slobodno vrijeme i igra*. Zbornik radova, 9. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb.
2. Bajraktarević, J. (2004). *Tajne uspjeha u sportu; Psihologija sporta - teorija i empirija*. Sarajevo: Univerzitet
3. Ban Vlahek, B. (2019). *Uloga sporta u socijalizaciji djece na području grada Čakovca*. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu <raspoloživo na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/mev:997>> [pristupljeno: 8.3.2024.]
4. Barić, R., Horga, S. (2006). *Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša*. Sport i zdravlje djece i mladih - Zbornik radova / Grgurić, Josip ; Batinica, Maja (ur.). Zagreb: Quo vadis tisak.
5. Bodin, D.; Robene, D. i Heas, S. (2007). *Sport i nasilje u Europi*. Zagreb: KNJIGA TRGOVINA d.o.o. <raspoloživo na: [https://mint.gov.hr/UserDocsImages/AAA\\_2020\\_MINTIS/dokumenti/Sport%20i%20nasilje%20u%20Europi.pdf](https://mint.gov.hr/UserDocsImages/AAA_2020_MINTIS/dokumenti/Sport%20i%20nasilje%20u%20Europi.pdf)> [pristupljeno: 10.3.2024.]
6. Brajša - Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: Emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Buljan Flander, G. i sur. (2018). *Znanosti i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Sveta Nedjelja: Naklada Geromar. <raspoloživo na: <https://hrcak.srce.hr/246653>> [pristupljeno: 13.3.2024.]
8. Bungić, M., Barić, R. (2009.) *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja*. Zbornik radova. Zagreb: Kineziološki fakultet. <raspoloživo na: <https://hrcak.srce.hr/47831>> [pristupljeno: 26.3.2024.]
9. Busija, S. (2017). *Stavovi učenika prema sportskim aktivnostima i njihova povezanost s uspjehom u školi*. (diplomski rad – istraživanje), Sveučilište u Zagrebu učiteljski fakultet odsjek za učiteljske studije. <raspoloživo na: <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A298/datastream/PDF/view>> [pristupljeno: 10.3.2024.]



10. Dnevnik.hr. (2023.) Hrvati su najdeblji narod u EU:“ Pretilost je smrtonosna bolest „ <raspoloživo na: <https://dnevnik.hr/vijesti/hrvatska/konferencija-o-debljini-hrvatski-gradjani-najdeblji-u-eu---771388.html>> [pristupljeno 14.3.2024.]
11. Dodig, M. (1992.) *Tjelesna i zdravstvena kultura*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.
12. Edison, B., Christino, M., Rizzone, K. (2021). “*Athletic Identity in Youth Athletes: A Systematic Review of the Literature*“ *International Journal of Environmental Research and Public Health* <raspoloživo na: [https://www.researchgate.net/publication/353125881\\_Athletic\\_Identity\\_in\\_Youth\\_Athletes\\_A\\_Systematic\\_Review\\_of\\_the\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/353125881_Athletic_Identity_in_Youth_Athletes_A_Systematic_Review_of_the_Literature)> [pristupljeno: 15.3.2024.]
13. 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. <raspoloživo na: [https://www.researchgate.net/publication/233435314\\_Effects\\_of\\_increased\\_physical\\_activity\\_on\\_motor\\_skills\\_and\\_marks\\_in\\_physical\\_education\\_An\\_intervention\\_study\\_in\\_school\\_years\\_1\\_through\\_9\\_in\\_Sweden](https://www.researchgate.net/publication/233435314_Effects_of_increased_physical_activity_on_motor_skills_and_marks_in_physical_education_An_intervention_study_in_school_years_1_through_9_in_Sweden)> [pristupljeno: 12.3.2024.]
14. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M i Neljak, B. (1996.) *Primijenjena kineziologija u školstvu*. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor
15. Gašparić, Z. (2015). *Utjecaj dodatne tjelesne aktivnosti na razvoj motoričkih sposobnosti učenica*. Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. <raspoloživo na <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A15/datastream/PDF/view>> [pristupljeno: 18.3.2024.]
16. Karković, R. (1998). *Roditelji i dijete u športu*. Zagreb: Oktar
17. Kondo, M., & Shimada, S. (2015). *Serotonin and exercise-induced brain plasticity. Neurotransmitter*, 2(793), 10-14800. <raspoloživo na: [https://scholar.archive.org/work/ctyg3yd6kzdsrptxz2kfavi5di/access/wayback/http://www.smartscitech.com:80/index.php/NT/article/download/793/pdf\\_17](https://scholar.archive.org/work/ctyg3yd6kzdsrptxz2kfavi5di/access/wayback/http://www.smartscitech.com:80/index.php/NT/article/download/793/pdf_17)> [pristupljeno: 8.3.2024.]
18. Kotzmuth, A., Čerenšek, I. (2019.) *Roditelji novog doba*. Priručnik za roditelje djece u sportu, umjetnosti i školi. Zagreb: 1000 primjeraka
19. Krstin, D. (2018). *Sportske aktivnosti kao pomoć u socijalizaciji djece*. *Ljetopis socijalnoga rada*, 25(3), 481-487. <raspoloživo na: <https://doi.org/10.3935/ljsr.v25i3.263>> [pristupljeno: 12.3.2024.]

20. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, (2021.), Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. [Internet] <Raspoloživo na: <https://www.enciklopedija.hr/>> [pristupljeno 28.3.2024]
21. Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Stricker, P. R. (2019). *Organized sports for children, preadolescents, and adolescents*. *Pediatrics*, 143(6). <raspoloživo na: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/143/6/e20190997/37135/OrganizedSports-for-Children-Preadolescents-and>> pristupljeno 19.3.2024.]
22. Marić, I., Lovrić, F., Franjić, D. (2020.) *Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje*. *Zdravstveni glasnik*. 2020;6(2):105-114. <raspoloživo na: <https://hrcak.srce.hr/file/364944>> [pristupljeno: 10.3.2024.]
23. Milošević, T. (2018). *Dječja igra: prilika za razvoj socio-emocionalnih vještina*. *Zbornik Odsjeka za pedagogiju*, (27), 173-195. <raspoloživo na: <https://www.ceeol.com/search/articledetail?id=713364>> [pristupljeno 15.3.2024.]
24. Milanović, D. (2009). *Teorija i metodika treninga. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
25. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos
26. Neljak, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta.
27. Parizkova, J. (1996). *Nutrition, physical activity and health in early life*. CRC Press, Boca Raton, New York, London, Tokyo
28. Sindik, J.(2008). *Sport za svako dijete: Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
29. Škrebić, M.M. (2021). *Filozofija sporta; Nastanak i razvoj jedne discipline*. Zagreb: Pergamena: Fakultet Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu
30. Živković, D. (2015.) *Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece i adolescenata (završni rad – istraživanje)* Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku filozofski fakultet odsjek psihologije <raspoloživo na: <https://repozitorij.ffos.hr/islandora/object/ffos:43>> [pristupljeno: 14.3.2024.]
31. Weiss, A., Duncan, R. (2003.) *Peer relationships in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research*.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

### **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja \_\_\_\_\_Ana Matušić\_\_\_\_\_, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistra/magistrice \_\_\_\_primarnog obrazovanja\_\_\_\_\_, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 18. rujna 2024.

Potpis

A. Matušić

Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada

(završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - podcrtajte odgovarajuće)

Student/ica: Ana Matušić

Naslov rada: \_\_\_\_\_Važnost bavljenja sportom od 6 do 10 godine\_\_\_\_\_

Znanstveno područje i polje: \_\_\_\_\_kineziologija\_\_\_\_\_

Vrsta rada: \_\_\_\_\_diplomski rad\_\_\_\_\_

Mentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

izv. doc. dr. sc. Lidija Vlahović

Komentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

---

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

izv. doc. dr. sc. Lidija Vlahović

doc.dr. sc. Dodi Malada

dr. sc. Bojan Babin

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada (završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti (NN br. 119/22).

Split, \_\_\_\_18. 09.2024\_\_\_\_\_

Potpis studenta/studentice: \_\_\_\_\_A. Matušić\_\_\_\_\_

Napomena:

U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici Filozofskog fakulteta u Splitu.