

Važnost bavljenja sportom u ranoj i predškolskoj dobi

Marojević, Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:653164>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

MARIJA MAROJEVIĆ

ZAVRŠNI RAD

VAŽNOST BAVLJENJA SPORTOM U
RANOJ I PREDŠKOLSKOJ DOBI

Zagreb, rujan 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
ZAGREB

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Marija Marojević

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Važnost bavljenja sportom u ranoj i predškolskoj dobi

MENTOR: Doc.dr.sc.Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2019.

SADRŽAJ

Sažetak.....	1
Summary.....	2
1.UVOD.....	3
2. SPORT.....	4
2.1. Značaj tjelesnog vježbanja.....	5
3. VJEŽBE KRETANJA ZA DIJETE.....	5
4. DIJETE I SPORT.....	7
4.1. Koje djetetove potrebe sport zadovoljava?.....	7
4.2. Utjecaj sporta na djetetov razvoj.....	9
4.2.1. Pozitivni aspekti utjecaja sporta na spoznajni razvoj.....	10
4.2.2. Pozitivni aspekti utjecaja sporta na socioemocionalni razvoj.....	10
4.3. Djelovanje sporta na zdravlje djeteta.....	11
5. ULOGA ODRASLIH OSOBA U SPORTU.....	13
5.1. Uloga trenera u sportskim aktivnostima.....	14
5.2. Potpora roditelja.....	16
5.3. Suradnja trenera i roditelja.....	18
6. ZAKLJUČAK.....	20
LITERATURA.....	21
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	22

SAŽETAK

Sport je sastavni dio života ljudi različite dobi i društvenog položaja. Predstavlja opće ljudsko dobro te izražava čovjekovu kreativnost. U sportu osoba ima tendenciju širiti svoje mogućnosti, probijati granice i truditi se uvijek biti bolja i uspješnija. Spontanost i ljudska drama što se odvijaju u sportskom natjecanju, daju mu poseban potencijal što je vrlo važno za djecu i mlade. Bavljenje sportom jako je korisno, kako za odrasle, tako i za djecu jer se na taj način stvaraju zdrave životne navike. Osim što ima korisne zdravstvene uloge, sport je vrlo važan u odgoju djece. Djeca, baveći se sportom, razvijaju samostalnost, odgovornost, upoznaju ostalu djecu te stječu socijalne kompetencije i vještine. Velik je utjecaj sporta i na formiranje osobnosti jer se djecu i mlade uči disciplini, timskom radu, toleranciji te se razvija radna navika i jača njihov karakter, samopoštovanje i samopouzdanje. Ljubav prema sportu je osobina koju kod djece treba njegovati od samih početaka njihova života, bilo da je riječ o povremenom igranju s prijateljima ili o bavljenju sportom unutar sportskog kluba. U tjelesnom odgoju važnu ulogu imaju roditelji te odgojitelji i učitelji, koji putem motoričkih aktivnosti za djecu mogu utjecati na njihov napredak. Zadaci tjelesnog odgoja temelje se na mogućnosti poticanja fizičkog rasta i razvoja djece, razvoju njihove psihomotorike te razvoju opće funkcionalne sposobnosti organizma. Navedeno je moguće provesti osmišljenim sistemom vježbi i igara te stvaranjem navika za zdrav i higijenski život. Bilo koji sport ili tjelesna aktivnost potiče na djelovanje kompletnog lokomotornog sustava presudnog za transformaciju energije koja je potrebna za aktivnost svih stanica u tijelu. Stoga se sport i tjelesna aktivnost smatraju odrednicom za skladan razvoj svih djetetovih osobina i antropoloških značajki.

Ključne riječi: dijete, sport, tjelesna aktivnost, tjelesni odgoj, zdravlje

SUMMARY

Sport is an integral part of the lives of people of different ages and social position. It represents the common human good and expresses human creativity. In sports a person tends to expand their capabilities, break boundaries and strive to always be better and successful. The spontaneity and human drama that take place in a sports competition give it a special potential, which is very important for children and young people. Playing sports is very beneficial for both, adults and children, because it creates healthy living habits. In addition to having useful health roles, sports are very important in raising children. In sports, children develop autonomy, responsibility, get to know other children, and acquire social competences and skills. The influence of sports on personality formation is also great because children and young people are taught discipline, teamwork, tolerance, also they develop a work habit and strengthen their character, self-esteem and confidence. A love for sports is a trait that children need to nurture from the very beginning of their lives, whether it is playing occasionally with friends or playing sports inside sports clubs. Parents, educators and teachers play an important role in physical education, which through motor activities for children can influence their progress. The tasks of physical education are based on the possibilities of stimulating the physical growth and development of children, the development of their psychomotor and the development of the general functional capacity of the organism. This can be done through a thoughtful system of exercises and games and by creating habits for a healthy and hygienic life. Any sport or physical activity encourages the action of a complete locomotor system crucial for the transformation of energy required for the activity of all cells in the body. Therefore, sport and physical activity are considered to be a determinant for the harmonious development of all the child's traits and anthropological features.

Keywords: child, sport, physical activity, physical education, health

1.UVOD

Sport podrazumijeva težnju postizanja maksimalnih motoričkih dostignuća i proučava sve procese vezane uz psihofiziologiju ljudskog organizma s tim u vezi (Sindik, 2008). Odavno je poznato kako sport pozitivno djeluje na odrasle i djecu. Bavljenje sportom dovodi do stvaranja zdravih životnih navika stoga je poželjno da se djeca sa sportom upoznaju što prije. U današnje vrijeme, kada se sport sve više razvija, roditelji imaju mogućnost upisati svoje dijete u sportske aktivnosti od najranije dobi jer je sve više sportskih klubova koji nude programe prilagođene tom uzrastu (Šušak, 2018). Sport je vrlo važan i u odgoju djece jer na svim razinama sportskih natjecanja osobe koje se bave sportom nastoje postići rezultat i ostvariti svoj cilj. Takva usmjerenost prema cilju motivira pojedinca na postavljanje ciljeva i općenito u životu te nastojanje ostvarivanja istih. Kralj (2008) tvrdi da uključivanje u organiziranu sportsku aktivnost, koja je primjerena dobi djeteta, može povoljno utjecati na njegov razvoj i usaditi vrijedne kvalitete poput odgovornosti, upornosti, sposobnosti za timski rad i slično. Osim što unaprjeđuje zdravlje i poboljšava tjelesnu kondiciju, sport utječe na i razvoj spoznajnih sposobnosti jer poboljšava koncentraciju. Djeca koja su u sustavu organizirane tjelesne aktivnosti manje su sklona nervozu, potištenosti, stresu i napetosti te se bolje prilagođavaju u društvu. Nakon uvoda u prvom poglavlju govorit će se općenito o sportu i važnosti tjelesnog vježbanja za dijete ranog i predškolskog uzrasta. U drugom poglavlju spominju se vježbe koje roditelji (ili druge odrasle osobe povezane s djetetom) mogu provoditi s djecom od njihove najranije dobi, a koje će utjecati na lakše svladavanje sportskih elemenata u kasnijoj dobi. Treće poglavlje opisuje učinak bavljenja sportom na cjelokupni dječji razvoj te potrebe koje su kod djeteta zadovoljene sportskim aktivnostima. Naglašene su pozitivne posljedice sporta na dječje unutarnje organe (rast i razvoj organa) i cjelokupno funkcioniranje organizma te poboljšano mentalno zdravlje djeteta. Četvrto poglavlje objašnjava da, kako bi proces bavljenja sportom bio kompletan i što uspješniji, veliku ulogu imaju i odrasli koji brinu o djeci. Točnije roditelji i sportski treneri, čiji je zadatak djetetu pružiti slobodu u biranju sporta koji želi, uz dozu primjerenih savjeta koji će mu taj odabir olakšati. Bitna je i stručnost trenera koji će primjerenim aktivnostima i povratnim informacijama dijete uvijek poticati i ohrabrivati na napredak i uspjeh. Nakon četvrtog, posljednjeg poglavlja, slijedi zaključak koji objedinjuje cijelu temu te popis literature.

2.SPORT

Sport i tjelesna aktivnost igraju važnu ulogu u svakodnevnom životu i radu čovjeka te su postali važan i nezamjenjiv čimbenik u „kurikulumu“ s obzirom da imaju pozitivne značajke za svakog pojedinca; jačaju ljudsko zdravlje, važan su element za odmor i rekreaciju te predstavljaju osnovno sredstvo za poboljšanje radnih i obrambenih sposobnosti osobe (Anastasovski, 2014). O važnosti sporta za ljudsko tijelo i um govorilo se od davnina, još u staroj Grčkoj, te nam je i danas poznata izreka *U zdravom tijelu zdrav duh*. Kada se govori o dobrobitima tjelesnog vježbanja za čovjekovo zdravlje mogu se istaknuti dvije činjenice, a to su prevencija bolesti i unapređenje općeg zdravlja (Čošić, 2015). Od najranije životne dobi uloga sporta, ali i bilo koje tjelesne aktivnosti jest pozitivno djelovati na rast i razvoj organizma te funkcionalnih sposobnosti pojedinca. Sport poboljšava i potiče pravilno držanje tijela, razvija higijenske i prehrambene navike te unaprjeđuje međuljudske odnose stvarajući pozitivne društvene i moralne osobine. Suvremeni način života često uzrokuje anksioznost i stres te svaki čovjek na njih drugačije reagira. Tjelesno vježbanje ili rekreacija stvaraju zadovoljstvo i omogućuju uživanje u aktivnostima koje obavljamo te na neko vrijeme udaljuju naše misli od problema. Stoga se može reći da predstavljaju ključni element za čovjekovu psihičku dobrobit. Čošić (2015) tvrdi da povećanjem snage i izdržljivosti te smanjenjem tjelesne težine ili poboljšanjem lošeg držanja, pojedinac stječe bolje mišljenje o samom sebi što povećava percepciju vlastitih mogućnosti i sposobnosti. Samim time dolazi do rasta samopouzdanja te dodatne motivacije za nastavak tjelesnog vježbanja, a ono dovodi do postizanja viših ciljeva. Pokazalo se da tjelesna aktivnost ima gotovo jednak učinak na zdravlje kao i psihoterapijske metode. Vježbanje i sport smanjuju razinu „hormona stresa“ – kortizola, a povećavaju razinu endorfina koji je zaslužan za osjećaj sreće i prirodne energije. Na taj način izbacuje se negativna energija iz organizma i čovjek bolje funkcionira. Općenito se može reći da vježbanje odvlači pozornost od izvora stresa, smanjuje osjetljivost na stres te olakšava borbu s postojećim stresom. Tjelesna aktivnost podiže kvalitetu života pojedinca djelujući na biološkom, zdravstvenom, odgojnom, obrazovnom, rekreativnom i stvaralačkom polju ljudskih djelatnosti. Time se čovjek razvija u svakom smislu; holistički, a osobito napreduju funkcionalne, morfološke, motoričke konativne i kognitivne sposobnosti pojedinca.

2.1 ZNAČAJ TJELESNOG VJEŽBANJA

Poznato je da je rana životna dob povoljno vrijeme za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja (Pejčić i Trajkovski, 2018). U tom razdoblju propuštene prilike za utjecaj na razvoj kvalitete i kvantitete svih znanja i sposobnosti ne mogu se nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima unatoč intenziviranju razvojnih poticaja, bilo to u obitelji ili predškolskim ustanovama i školama. Stoga su dječji vrtići i škole, no i drugi oblici izvan obiteljskog odgoja, vrlo značajni čimbenici koji nude mogućnosti za otklanjanje negativnih posljedica suvremenog načina života za zdravlje djece. Bitan preduvjet u planiranju i programiranju kinezioloških aktivnosti jest poznavanje mogućnosti utjecaja na stupanj razvoja antropoloških obilježja tijekom života. U procesu rasta i razvoja organizma, osobine i sposobnosti trebaju se podići na što višu razinu jer će se na toj razini dulje zadržati ukoliko se redovito vježba. Stoga je neophodno, osobito u razdoblju predškolskog uzrasta i rane školske dobi, omogućavati motoričke aktivnosti koje će biti u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti.

3. VJEŽBE KRETANJA ZA DIJETE

Danas se velika važnost pridaje tjelesnoj aktivnosti i njezinom utjecaju na intelektualno sazrijevanje u procesu djetetova razvoja. Loupan (2006) smatra da se evolucija tjelesne aktivnosti ostvaruje kroz nekoliko stadija, a cilj je dijete poticati da s jednog stadija prijeđe na drugi različitim vježbama koje uključuju fizičke aktivnosti. Važno je naglasiti da dob svladavanja tjelesne aktivnosti nije jednaka za svako dijete te da se određuje razlikama u dječjem razvoju. Neko se dijete motorički razvije brže, a neko sporije. U nastavku će biti navedene vježbe koje roditelji mogu izvoditi sa svojim djetetom od njegove najranije dobi, a koje će mu olakšati usvajanje nekih tjelesnih elemenata u kasnijoj dobi.

Nakon rođenja beba može micati rukama i nogama, no nije sposobna premještati se, što znači da je sljedeći stadij premještanje na trbuhu. Jedna od vježbi koja bi mogla pomoći da se dođe do tog razvojnog stupnja jest da se bebu tijekom dana stavlja na veliki madrac ili na pod u položaj na trbuh. Bilo bi poželjno i da je okružena

vizualnim podražajima, odnosno igračkama jarkih boja i ostalim različitim predmetima. Vježba koja također pomaže u ovom stadiju uključuje elemente gimnastike; bebi se lagano prekriže ruke na prsima i lagano ju se povuče držeći ju za ruke. Zatim se bebu pošakklja i oprezno prevrće jer to jača mišiće. Bebu se može staviti trbušćićem na veliku gumenu loptu tako da se lopta pomiče u svim smjerovima. Smatra se da bi se do četvrtog mjeseca beba približila stadiju premještanja na trbuh što znači da je sljedeći stadij puzanje. Kada pokuša doći u položaj na koljenima, treba joj pomoći pridržavajući njezine nožice svojim rukama. Za ovu fazu dobro bi bilo s djetetom vježbati ravnotežu. Loupan (2006) predlaže da se iskoristi stranica krevetića za bebe koja sa strane ima čvrstu letvicu. Vježba se s djetetom tako da ga držeći čvrsto u rukama, usmjeravamo da čini prve korake uzduž te letvice. Takva vježba je na neki način priprema dijete za izvođenje vježbi na gredi u kasnijoj dobi. I u ovoj fazi preporučuju se vježbe s elementima gimnastike koje postaju složenije jer je beba starija. Pritom je vrlo važno pratiti ritam razvoja djetetove motoričke aktivnosti. Ako se s vježbama pretjeruje, dijete će se uplašiti i prestati ovladavati novim pokretima. Međutim, ukoliko radimo sporo, ono će samo pokazati da ga takav ritam ne zadovoljava te da želi vježbati više. Nakon puzanja, sljedeći je stupanj hodanje. Tijekom šetnje, treba poticati dijete da hoda, držeći ga za ruke. Kada stoji oslanjajući se na nešto, može ga se pozvati k sebi tako da napravi nekoliko koraka i dođe u zagrljaj. Djeca takve vježbe obožavaju i bilo bi korisno raditi ih svakodnevno po nekoliko minuta. Stubište se također može iskoristiti kako bi dijete vježbalo svoj hod. Treba ga se poticati da se penje i spušta, u početku uz pomoć odraslih, a s vremenom samostalno. Na taj način jača se struktura mišića. Još jedna vježba vrlo korisna za dijete u ovoj fazi je premještanje uz pomoć ruku uzduž vodoravno postavljenih ljestava. Djetetov zadatak je da premješta ruke s jedne prečke na drugu viseći na ljestvama. Ovim putem ono razvija obujam prsnog koša te opskrbljuje mozak kisikom. Za izvođenje ove vježbe potrebna je pomoć odrasle osobe koja će dijete pridržavati dok se premješta s jedne prečke na drugu. „Naveden niz vježbi potiče razvoj djetetove ravnoteže, omogućuje mu da osjeti vlastito tijelo i snagu svojih mišića.“ (Loupan, 2006, str. 117) Između osam mjeseci i dvije godine dijete počinje hodati, a nakon hodanja, slijedi faza trčanja. Jedan od prijedloga kako da dijete nauči trčati je da ga se potiče da hoda sve brže i brže, dok samostalno ne potrči uživajući u novom doživljaju. Bilo bi dobro ovakvu vježbu provoditi jednom ili dvaput tijekom svake šetnje. Djetetu bi bilo još zabavnije ako odrasli s njim trči ili

napravi neku vrstu utrke s njim do određenog cilja. Tako će putem zabave i igre biti sve spretniji u svojim prvim brzim koracima. Dakle, u dobi od druge do šeste godine djetete uči trčati te je sljedeći stpanj skakanje na jednoj nozi, šutiranje lopte i slično. To se događa u dobi od treće do devete godine kada do izražaja dolazi djetetova dominantna noga. U ovoj fazi može se objediniti sve čime je djetete ovladalo tijekom prethodnih mjeseci. Vrlo je važno izmijenjivati hodanje, trčanje, vještinu održavanja ravnoteže i skakanje. Također, s obzirom na naučeno, djetete se sada može baviti sportom koji želi (plesanje, gimnastika, skijanje, klizanje, biciklizam, plivanje, itd.). Navedene vježbe i njihovo pravilno i često provođenje (uz pomoć i nadzor odraslih) pomažu djetetu u njegovoj „pripremi“ za sudjelovanje u sportskim aktivnostima. One mu omogućuju razvoj unutarnjih organa, vježbanje mišića ruku i nogu te ravnoteže, a to su sve sastavnice sporta i tjelesnog vježbanja.

4. DIJETE I SPORT

Sport je djetetu privlačan zbog igre, zabave i veselja jer u njemu pronalazi sreću, druži se s drugom djecom te koristi pokrete koji uključuju cijelo tijelo. Prema Sindiku (2008) ono što čini zabavu je slobodno uključivanje u aktivnost i isključivanje iz nje te djetetov slobodni odabir sporta i načina na koji se njime želi baviti. Iako vrlo pozitivno djeluje na djetete, postoji mogućnost da sport djetetu postane odbojan. Do toga dolazi iz raznih razloga; pritisak ambicioznih roditelja, nedostatan napredak, česte ozljede, pobjeda kao imperativ i sl. (Krželj, 2009) Dijete koje je nezadovoljno sportskim treningom pati od poremećaja raspoloženja, nesanice i umora stoga je vrlo bitna uključenost i podrška odraslih osoba, posebno roditelja i odgojitelja koji su djetetu najbliži. Treba razumjeti djetete i njegove faze sazrijevanja, koje su individualne za svakoga te ih poštivati.

4.1 KOJE DJETETOVE POTREBE SPORT ZADOVOLJAVA?

Bavljenje sportom zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem. Za svakog pojedinca kretanje je vrlo bitno jer omogućuje cjelokupan razvoj, uključujući razvoj spoznaje i učenje. Osim toga, kretanjem se pojačava opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija organizma te se prospješuje i njegovo funkcioniranje s obzirom

da dolazi do izmjene tvari i brže eliminacije štetnih tvari iz organizma. Najmlađa djeca upravo kretanjem upoznaju okolinu, uče, razvijaju osjetila te stječu kontrolu nad vlastitim tijelom. Čovjek je društveno biće i ne može funkcionirati sam na ovom svijetu; tako i dijete treba osobe s kojima će provoditi vrijeme, dijeliti iskustva te uživati u igri. Sport omogućuje djetetu da upozna druge osobe te se s njima zbliži, postigne društveno priznanje te stekne samopouzdanje i osjeća se sigurnije. U sportu i s drugima, dijete zadovoljava potrebe sigurnosti, ljubavi, poštovanja i samoostvarenja (Sindik, 2008). Uspješno učenje „kako se igrati sporta“ u djeteta može na zdrav način zadovoljiti potrebu za moći. Dijete usvaja nove vještine te shvaća da kroz sportsku aktivnost može biti prihvaćeno u grupi djece koju slabo ili uopće ne poznaje te na taj način ostvaruje svoju potrebu za moći. U ovom segmentu bitno je djetetu objasniti da je važno truditi se i nastojati biti bolji nego ranije u izvršavanju zadatka, a rezultat i usporedba s drugima trebali bi biti u drugom planu. Djetetu se mora pružiti mogućnost da samostalno odabere aktivnost kojom se želi baviti te da odluči hoće li se njome baviti ozbiljno ili će se samo upoznati s njome. Ovim putem zadovoljava se potreba za slobodom. Dijete treba učiti vlastitim tempom i shvatiti do koje granice se može nečime baviti. Na njemu je da otkrije vlastita ograničenja u određenoj aktivnosti, no potrebno je djetetu objasniti granice slobode, odnosno gdje njegova sloboda može ugrožavati druge. Poželjno je djetetu naglasiti da je dozvoljeno odustati te da je važno pridržavati se pravila igre jer ono može utjecati na to koliko će ga suigrači prihvatiti kao prijatelja, ali i partnera u igri. Ovdje dolazimo do sljedeće potrebe koju sport u djece zadovoljava, a to je potreba za pripadanjem. U zajedničkoj igri djeca se uče prilagođavati jedna drugima i socijalizirati se. Kao član skupine djece koja zajedno treniraju, dijete će se osjećati ponosno ako je prihvaćeno od drugih te ako osjeća da pripada zajednici (Sindik, 2008). Pritom mu raste samopoštovanje i osjećaj poštovanosti od strane ostale djece. Djetetovu pažnju najviše će zaokupiti onaj sport koji zadovoljava više djetetovih potreba. „Ako sport samo jednodimenzionalno zadovoljava tek neke od djetetovih važnih potreba, ono vjerojatno neće u njemu ustrajati.“ (Sindik, 2008, str. 16) Dakle, što više potreba sport zadovoljava, korisniji je za dijete te će ga ono više voljeti.

4.2 UTJECAJ SPORTA NA DJETETOV RAZVOJ

Bavljenje sportom utječe na posredne i neposredne ciljeve tjelesnog vježbanja. Posredni ciljevi jesu da djetetu jača samopouzdanje i motivacija te se razvija pozitivna i realistična slika o sebi. Osim toga, dijete kroz sport uči grupna pravila ponašanja, socijalizira se te se također nastoji „dokazati“ među vršnjacima. Neposredni ciljevi tjelesnog vježbanja jesu da dijete uči izvoditi različite vrste pokreta (i tako stječe motoričke vještine), održava i pospješuje tjelesni izgled te poboljšava funkcionalne sposobnosti organizma. Prema Sindiku (2008) kroz sport se kod djece potiče i stječe:

1. razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija pokreta cijelog tijela, ravnoteža, gibljivost, preciznost pokreta ruku i nogu i sl.
2. opći aerobni i anaerobni kapaciteti, odnosno kondicija
3. motorička, tj. tehnička znanja iz područja pojedinih sportova te saznanja o osnovnim obilježjima nekih sportova, na primjer pravila igre
4. sposobnost da dijete stekne stvarni uvid u vlastitu uspješnost u nekom sportu, odnosno da samo sebe realno procijeni
5. razvoj društvenosti, suosjećanja, želje da se pomogne drugom, spremnost na zajedničko djelovanje, osjećaj odgovornosti za svoj tim, uklapanje u skupinu
6. disciplina i samodisciplina
7. zdrav natjecateljski duh; iako se dijete uspoređuje sa svojim ranijim rezultatima, te s drugom djecom, u njemu se stvara želja za napredovanjem u sportu, a ne tendencija da mora biti najbolji i savršen
8. težnja za uspjehom te spoznaja o zdravim navikama življenja (pravilna prehrana, higijena i slično)

4.2.1. POZITIVNI ASPEKTI UTJECAJA SPORTA NA SPOZNAJNI RAZVOJ

Sindik (2008) tvrdi da su misaoni procesi povezani s motoričkim vještinama te da motorička aktivnost potiče spoznajni razvoj u djetinstvu. S obzirom da se najbolji efekt tjelesnog kretanja na razvoj inteligencije može postići u prve dvije ili tri godine djetetova života, potrebno mu je osigurati što više motoričkih aktivnosti kao što su hodanje, skakanje, provlačenje, trčanje, puzanje, preskakivanje, itd. Prema Sindiku (2008) najveći je broj podataka iz istraživanja koji ukazuju na pozitivnu povezanost bavljenja sportom i spoznajnog razvoja. Može se reći da bavljenje sportom neizravno djeluje na intelektualne funkcije na način da poboljšava funkcionalne sposobnosti organizma ili omogućava stjecanje specifičnih znanja i vještina. Što je aktivnost složenija, pretpostavlja se da bi mogla povoljnije djelovati na razvoj kognitivnih sposobnosti; na primjer šah ili košarka mogli bi imati veći utjecaj na razvoj djeteta nego veslanje ili trčanje. Uz svaku sportsku disciplinu veže se specifičan oblik ponašanja te su učinci treninga na pojedinca različiti. Pojedini sportovi uče djecu jednostavnijim vještinama (primjer takvog sporta je plivanje), dok drugi zahtijevaju složena predviđanja kombinacija vlastitih poteza i poteza protivnika, primjerice stolni tenis. Kad se govori o povezanosti sporta i spoznajnog razvoja, ne može se očekivati da će se sva područja percepcije i mišljenja razvijati isključivo nekim sportom. To mogu samo različiti oblici intelektualne aktivnosti, i to dugoročno (Sindik, 2008). Drugim riječima, sportskim aktivnostima stječu se specifična znanja i unapređuju specifične sposobnosti koje mogu, ali i ne moraju utjecati na opće misaono funkcioniranje pojedinca. Zaključno, sport može imati pozitivan utjecaj na spoznajno funkcioniranje, no ograničen.

4.2.2. POZITIVNI ASPEKTI UTJECAJA SPORTA NA SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ

Postoji pozitivna povezanost između bavljenja sportom i socioemocionalnog razvoja. U pravilu, sportaši su otvoreniji, bolje socijalizirani, samopouzdaniji te otporniji na stres. Osim što pomaže u procesu djetetove socijalizacije, sportska aktivnost razvija poželjne osobine, stvara korisne i zdrave navike, nudi pozitivne modele ponašanja te smanjuje anksiozne i prisilne oblike ponašanja. Djeca koja se bave sportom pokazuju veću ekstrovertiranost te su emocionalno stabilniji od onih koji se ne bave sportom.

Pokazalo se i da uživanje u sportu smanjuje stres doživljen nakon natjecanja kod djece. Činjenica da dijete voli sport doprinijet će da dijete lakše podnese napore, poraz ili nepravdu doživljenu u sportskim aktivnostima. Bavljenje sportom povezano je i s prosocijalnim ponašanjem u djece; oni pomažu jedni drugima te se trude oko zajedničkog uspjeha, što dovodi do zajedništva i pozitivnog ozračja u momčadi. Sport također sudionicima omogućuje doživljavanje pozitivnih emocija jer djeca dobivaju dojam kako sudjeluju u važnim aktivnostima te stječu osjećaj pripadnosti grupi. Ukratko, uključivanjem djeteta u sport i sportske aktivnosti potiče se razvoj cjelovite ličnosti, a ne samo motorike.

4.3. DJELOVANJE SPORTA NA ZDRAVLJE DJETETA

Kao što je već poznato, tjelesna aktivnost je vitalna potreba svakog čovjeka. U suvremenom načinu života svjedoci smo nedovoljnog kretanja i sjedilačkog načina života. Zbog fizičke neaktivnosti dolazi do nedostatka osnovnih pokretačkih snaga gotovo svih vitalnih funkcija te se smanjuju osnovne motoričke sposobnosti, najprije brzina, snaga i izdržljivost. U čovjeka zatim dolazi do psihičkog, a i fizičkog umora, čija je posljedica pasivno odmaranje uz televiziju ili računalo, najčešće u sjedećem ili ležećem položaju. No, posljedice neaktivnosti moguće je nadomjestiti specifičnim programima vježbanja te rekreacijskim sportskim aktivnostima koje će pozitivno djelovati na cjelokupni ljudski organizam.

„Dokazano je da tjelovježba ima ulogu u jačanju mišićne mase, utječe na očuvanje koštane mase, te zadržavanje spretnosti što je važno za izbjegavanje prijeloma kao posljedice nespretnih padova. Tjelovježba tzv. aerobnog oblika pozitivno djeluje na psihosomatski status bez obzira na dob. Naime, redovito provedena tjelesna aktivnost djeluje u smislu očuvanja i poboljšanja ventilacijske funkcije pluća tijekom opterećenja.“ (Sindik, 2008, str. 38, 39)

Aerobne tjelesne aktivnosti koje su pogodne za zdravo funkcioniranje organizma jesu hodanje, trčanje, biciklizam i plivanje. Iz tih aktivnosti proizlaze fiziološke i metaboličke posljedice poput porasta broja eritrocita, povećanje protoka krvi, povećanje sadržaja mioglobina i mitohondrija u mišićnim stanicama, te porast enzimske aktivnosti nužne za aerobnu glikolizu. Ovakve promjene u organizmu

omogućuju djelotvornije stvaranje ATP-a za skeletni mišićni rad te olakšavaju dopremu kisika u tkiva. S obzirom na sve navedeno, korisno je pogledati tablicu koja prikazuje razlike u funkcioniranju organizma između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba. Podaci vrijede i za djecu i odrasle.

Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba
(Findak, Mraković, 1995)^{38,39,40,41}

Tjelesno neaktivne osobe	Biofiziološka svojstva	Tjelesno aktivne osobe
mala	relativna količina mišića	velika
velika	relativna količina masti	mala
mala	mišićna sila	velika
mala	prokrvljenost mišića	velika
250 - 300 gr	težina srca	400-500 gr
70 - 90	frekvencija srca u mirovanju	40-60
veći	krvni tlak	manji
male	koronarne rezerve	velike
cca 50ml/kg	relativni vitalni kapacitet	cca 70 ml/kg
40 ml/kg	relativni aerobni kapacitet	50 - 80 ml/kg
mali	transportni kapacitet za O ₂	veliki
mala	maks. sposobnost srca	velika
simpatikotona	vegetativna regulacija	vagotona
male	adrenokortikalne rezerve	velike
manja	izdržljivost za tjel. aktivnosti	veća
sporiji	oporavak nakon rada	brži
mali	adaptacijski kapaciteti	veliki
brža	dobna involucija	sporija
manja	radna sposobnost	veća
često	pobolijevanje	rijetko

Slika 1. Prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba

Izvor: Sindik, 2008.

Tjelesna aktivnost bitna je za djecu jer služi kao prevencija razvoju rizičnih čimbenika koji utječu na njihovo zdravlje u odrasloj dobi. Kako bi se smanjio rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti, djeca bi trebala vježbati najmanje 90 minuta dnevno. „Bavljenje sportom utječe na rast i razvoj. Djeca jačaju mišiće i kosti što

doprinosi pravilnom držanju tijela – poglavito važno danas kada se djeca sve manje kreću.“ (Macner, 2011) Osim jačanja mišića i kostiju, sport utječe i na unutarnje organe. Primjerice, kad dijete potrči, ubrzava se njegov puls te ono počinje češće i dublje disati. Pritom mišići obavljaju naporniji rad te srce i pluća prirodno povećavaju svoju snagu i produktivnost. Stoga, dijete koje se mnogo kreće ima zdravije i snažnije unutarnje organe. S druge strane, sport djeluje i na mentalno zdravlje omogućujući pojedincu dobar osjećaj i podizanje raspoloženja. Sindik (2008) navodi da bavljenje sportom doprinosi stvaranju identiteta i osjećaju kompetentnosti, čime se jača pozitivna slika o sebi i samopoimanje. Ipak, u svemu treba imati granicu pa tako i u sportskim aktivnostima. Iscrpljivanjem i neprimjerenim količinama igre može doći do zdravstvenih teškoća. Najčešće se radi o upalama (mišića, tetiva, zglobova) ili ozljedama, pri čemu je vrlo važno da dijete miruje. Treba biti svjestan i psihičkih posljedica koje sport ostavlja na dijete te ih prevenirati; tu se misli na neprimjereni režim treninga po trajanju ili intenzitetu te neprimjereni poticaji poput omalovažavanja djeteta te verbalnog ili fizičkog nasilja. Također je neprimjereno nametanje uspjeha djetetu, umjesto da mu se objasni kako je bitno truditi se i napredovati, a ne pobijediti. Posljedice mogu biti gubljenje motivacije za sudjelovanjem u sportu te rušenje samopouzdanja djeteta, no ne samo u sportskim aktivnostima nego i općenito, u ostalim situacijama u životu.

5. ULOGA ODRASLIH OSOBA U SPORTU

Nekad prije djeca su se tjelesnim aktivnostima bavila u svojim dvorištima ili na dječjim igralištima, no društvene promjene i strahovi roditelja doveli su do uključenosti djece u sportske klubove. Na taj način sport se promijenio u aktivnost koju nadgledaju roditelji. Ponekad njihova uključenost nije pozitivna te svojim prevelikim očekivanjima djetetu stvaraju pritisak. Ukoliko dijete ne ostvaruje uspjeh u sportu kojim se bavi, treba mu pomoći davanjem podrške i potpore u svakom trenutku, a ne očekivati od djeteta previše samo zato jer svakodnevno trenira. Doživljaj uspjeha pomaže razvijanju slike o sebi i samopoštovanja, no ako dijete nije uspješno u nekoj sportskoj aktivnosti to može biti rizično za njegov psihološki razvoj. „Neuspješni sportaši tako postaju agresivnijima, imaju izraženije probleme kršenja pravila i iskazuju veću povučenost, što je moguće i posljedica njihova

neuspjeha u sportskoj aktivnosti.“ (Krželj, 2009) Dugotrajan neuspjeh u aktivnostima može imati štetan utjecaj na djetetovu osobnost, dolazi do narušavanja slike o sebi, razvijaju se neprilagođeni oblici ponašanja te dolazi do promjena socijalnog statusa u vršnjačkoj skupini. Stoga je vrlo važna uloga roditelja i trenera koji na takvu djecu trebaju obratiti pozornost. Potrebno je razumjeti razloge neuspjeha i usmjeriti se ka ostvarivanju uspjeha - malim, ali sigurnim koracima. Roditelji često griješe pretjeranom brigom za djetetov uspjeh u sportu, što na njega stvara ogroman pritisak i uzrokuje posljedice. Postavljanje nerealno visokih ciljeva za dijete može dovesti do toga da ono izgubi vjeru u sebe, što će na kraju krajeva poremetiti odnos između roditelja i djeteta. Djetetu je najvažnije da se prilikom treniranja zabavlja i druži s vršnjacima, a upravo to je vrlo često formula za uspjeh. Osim zabave, glavni motivi za bavljenje i ustrajanje u sportskoj aktivnosti jesu uspjeh i izazov. Pretjerano isticanje jednog od ovih motiva može imati negativne posljedice te je uloga sportskih djelatnika uravnotežiti ih tako da omjer zabave i oduševljenja bude uvijek dovoljno doziran s napornim radom i postavljenim ciljevima. Sve osobe koje rade s djecom u sportskim aktivnostima trebaju dobro poznavati i uvažavati zahtjeve teorije tjelesnog odgoja. Također je nužno im osvijestiti kako njihovo cjelokupno ponašanje utječe na djecu. Stoga treneri imaju veliku odgovornost u poboljšanju vlastite efikasnosti u radu kako bi djeca na sportskim aktivnostima što više napredovala. Važno je i poticati emocionalni razvoj djece odgovarajućim planiranjem treninga, natjecanja te zajedničkih putovanja, zabave i druženja. S obzirom da se od trenera očekuje mnogo istodobnih zadataka namijenjenih djetetu (poput poticanja razvoja specifičnih vještina, usmjeravanje djeteta prema cilju, jačanje motivacije), potrebno je uključivanje sportskih psihologa u rad sportskih klubova.

5.1. ULOGA TRENERA U SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA

„Ovisno o programu u koji se dijete uključuje, uloga odraslog „trenera“ (roditelj, voditelj određenog sportskog programa, učitelj, odgojitelj) je naprosto odlučujuća.“ (Sindik, 2008, str. 65) Trener ima važan zadatak jer je on osoba koja može uputiti djecu u smjeru međusobne suradnje i konstruktivnog natjecanja, odnosno natjecanja koje će djetetu biti poticaj, a rezultati ostale djece bit će standard prema kojem će vrednovati svoje napredovanje u sportskim vještinama. Kad se spominje natjecanje,

bitno je da trener spriječi pojavu nezdravog natjecanja među djecom u kojem dolazi do izrugivanja i omalovažavanja manje uspješne djece od strane djeteta koje je uspješnije. S obzirom da je u sportu na neki način nametnuta tendencija ka postizanju uspjeha, potrebno je da trener posjeduje određene karakteristike voditelja kojima će se uspjeh i ostvariti. Stoga bi trener trebao prije svega kombinirati autoritativni i demokratski stil vođenja u kojem će ponekad samostalno odlučivati o definiranju granica i dužnostima svakog djeteta, a ponekad zajedno s djecom odlučiti o tome što poduzeti. U sportu je važna komunikacija pa bi trener trebao poslušati mišljenje djece te provjeravati što su naučila, a što ne, odnosno voditi s njima dvosmjernu komunikaciju. Osim komunikacije, bitni su i dogovori trenera s djecom o budućim koracima i važnim odlukama koje trebaju donijeti. Svako dijete treba biti saslušano, uvaženo i prihvaćeno stoga je korisno povremeno uzimati u obzir i njihove prijedloge. Kako bi se stimulirao trud svakog pojedinca u sportu, trener bi trebao često ukazivati na pojedinačna postignuća na način da ih pojedinačno pohvaljuje, no i kudi, ali trebao bi to učiniti obzirno i ne previše grubo. Najefikasniji učinak trener ima ako je zbilja uključen u grupu djece koju vodi. Najbolji način za to je uključivanje djece rane i predškolske dobi u uloge. Prema Sindiku (2008) ovaj način uključivanja osobu više disciplinira na racionalnoj nego emocionalnoj razini. Granice prava i dužnosti za svako dijete određuju se ovim oblikom uključivanja, te na taj način dijete može objektivnije procijeniti svoje ponašanje, a manje se uzbuđivati i ljutiti. Raspodjelom uloga zna se da trenerov posao nije učiti umjesto djeteta, popuštati mu i prikrivati prave probleme, nego bi ga trebao poticati, ohrabrivati, nastojati zadovoljiti djetetove potrebe u sportu te uvijek odgovarati na njegova pitanja. S druge strane, dijete ima zadatak poštovati pravila, tražiti pomoć ukoliko mu je potrebna, izvršavati zadano te se ponašati prikladno, ne ometajući druge. Dijete nikako ne bi trebalo raditi posao trenera, odlučivati za drugoga ili disciplinirati ostale polaznike, odnosno djecu uključenu u sportsku aktivnost. Djetetu ove uloge trebaju biti objašnjene kako bi cijeli proces treninga bio ugodan te koristan i za trenera i za djecu. Poput svake odrasle osobe koja radi s djecom, i trener bi u svom poslu trebao biti kompetentan i obavljati ga na najvišoj mogućoj razini u cilju djetetova napretka. Njegov zadatak je da se ponaša kao kompetentan rukovoditelj, odnosno da u sportskim aktivnostima bude uvjerljiv i jasan u zahtjevima koje postavlja djeci. Probleme bi trener trebao riješavati u začetku te donositi odluke koje će imati dalekosežne učinke. Atmosfera je u sportu jako bitna te bi bilo poželjno da

trener uvijek stvara pozitivan ugođaj u kojem će djeca surađivati i biti slobodni u iskazivanju svog mišljenja i ideja. Bitno je da djeca u sportskim aktivnostima mogu zadovoljiti svoje potrebe, a da ih trener zna prepoznati i ostvariti. Potrebno je povremeno i kontrolirati pojedince u svrhu davanja dobronamjernih savjeta za korekciju. Dakle, uloga trenera u ovom je procesu bitna za odnos s djecom i njihov napredak u sportu.

U provođenju programa poduke, odnosno treninga, poželjno je da trener primjenjuje različite metode. Na primjer, metodu usmenog izlaganja trebalo bi primjenjivati kod učenja pravila sporta te kod tumačenja sadržaja pojedinih vježbi, ali u minimalnoj mjeri kako interes i koncentracija djeteta ne bi pali zbog zasićenosti opširnog govora. Demonstracija je metoda koja je pogodna za sve tematske cjeline treninga. Važno je da trener zna djeci demonstrirati određenu strukturu pokreta, odnosno ponašanje tijekom pojedinih zadataka. Metodu koju trener također treba koristiti je da djetetu postavlja motoričke zadatke najprije u lakšoj varijanti, a zatim ih postupno čini sve složenijima. Primjerice, u nogometu dijete u početku cilja na gol iz mjesta, potom iz trka, zatim bez protivničkog igrača u obrani, i na kraju s igračem u obrani. U sportskim aktivnostima poželjno je koristiti kombinirane metode vježbanja, odnosno raditi kombinaciju demonstriranja, usmenog izlaganja te rješavanja motoričkih zadataka. Što se tiče metodički organizacijskih oblika rada, trener bi u svom radu trebao primjenjivati frontalni, grupni te individualni rad. Frontalni oblik rada najčešće je povezan s usmenim izlaganjem i demonstracijom. Različiti oblici grupnog rada obuhvaćaju vježbe u parovima, trojkama, četvorkama te paralelno odjeljenski oblik rada u kojem se uvježbavaju iste tematske cjeline u dvije grupe koje paralelno vježbaju određeni element ili sklop elemenata. Individualni rad trener primjenjuje kod korekcije vezane uz individualne karakteristike i ritam učenja specifičnih motoričkih postignuća pojedine djece.

5.2. POTPORA RODITELJA

Dijete predškolske dobi u svakoj svojoj odluci traži savjet i pomoć roditelja. Takav je slučaj i kad se radi o biranju sporta kojim će se baviti. Ovisno o karakteru i osobinama ličnosti djeteta, neki trebaju više, a neki manje pomoći od odraslih pri odabiru sportskih aktivnosti. Roditelji bi trebali nenametljivo djetetu predložiti

sportove koji bi ga mogli zanimati imajući na umu djetetove slabije i jače strane. „Nije rješenje odabrati sport samo po kriteriju da ga dijete voli, ako u njemu ne može biti dovoljno uspješno.“ (Sindik, 2008, str. 9) Kako bi roditelj svoje dijete upoznao s određenim sportom, potrebno je pravilno procijeniti njegove interese, potencijale, sposobnosti i osobine. Također je potrebno otkriti što kod djeteta izaziva privlačnost prema pojedinom sportu. Ta privlačnost ogleda se u međudjelovanju između karakteristika nekog sporta kao same aktivnosti te djeteta kao ličnosti, s jedinstvenim sklopom osobina. Ekstrovertirana djeca vjerojatno će odabrati momčadske sportove jer su društveni te vole komunikaciju i druženje s ostalima. Mala je vjerojatnost da će djeca koja su dinamičnija odabrati pikado ili jogu, odnosno aktivnosti koje su mirnije i statičnije. Međutim, dijete se ipak može dovesti u situaciju da pogriješi u izboru sporta te se dovesti u situaciju da zamrzi sportove. Roditelji bi stoga trebali demokratski i nepristrano pomoći djetetu u izboru pravog sporta na način da s djetetom razgovaraju i saznaju koji je razlog što odabire baš taj sport. Sindik (2008) navodi da je kontinuitet bavljenja sportom najvažniji u ostvarenju poželjnih učinaka sporta na djetetov razvoj. Naravno da je djetetu dopušteno mijenjanje interesa u smislu da se okušaju u različitim sportovima (košarka, atletika, nogomet) dok ne odluče u kojem se pronalaze i koji im odgovara. Najbitnije je da dijete ne odustane od bavljenja sportom, već da ustraje u svojoj potrazi. Dijete neke sportove može upoznati kod kuće, dok se s drugima može susresti u vrtiću, igraonici, kod prijatelja i slično. Za dijete nije važno mjesto gdje će napraviti prve sportske korake, bitnija je primjerenost osobe koja će ga učiti te korake. Nakon nekog vremena roditelji s djecom trebaju odlučiti o njihovu nastavku bavljenja sportom; hoće li to biti rekreativno i periodički ili će za cilj imati jednog dana postati vrhunski sportaš. Treće rješenje je sredina, odnosno treniranje u nižim rangovima natjecateljskog sporta. Ukoliko roditelji smatraju da nisu kompetentni sami to procijeniti, važno je znati kome se trebaju obratiti za pomoć u izboru koji će za njihovo dijete biti zadovoljavajući.

„Pravilno izabrati prikladan sport za dijete važan je i težak zadatak za roditelja, odgojitelja ili učitelja jer ne postoje sigurni pokazatelji na temelju kojih se može prepoznati talentiranost djeteta za određeni sport.“ (Sindik, 2008, str. 48) Odrasli imaju odgovornost dati sve od sebe da djetetu pokažu pravi put prema izboru sporta kojim se žele baviti, a u koji je u skladu s njihovim interesima, mogućnostima i

sposobnostima. Postoji nekoliko načina na koji dijete može izabrati jedan od sportova. Prvi način je da to bude samostalno, na primjer djetetu se sviđa sport kojeg je vidio na televiziji i u časopisima, ili ga sport privuče zato što su ga izabrali i njegovi prijatelji. Drugi način je da roditelj djetetu izabere sport ukoliko se roditelju sviđa sport ili ako se njime nekada bavio. Treći je način da zajednički odaberu sport međusobnim dogovorom, ovisno o mogućnostima djeteta. Posljednji način da dijete odabere sport je provjerom sposobnosti koju obavljaju sportski klubovi u dječjim vrtićima. Djetetove sposobnosti testiraju se kako bi se utvrdile njegove opće predispozicije s naglaskom na motoričke sposobnosti, a koje su važne za određeni sport. Ovi testovi pogodni su za pravilan izbor sporta za dijete. Od psiholoških čimbenika koji utječu na uspjeh u sportu, spominju se anksioznost i agresivnost. Roditelji bi trebali biti svjesni da djecu, ukoliko su strašljiva, nije pogodno uputiti da se bave borilačkim sportovima te sportovima koji zahtijevaju grubost. Ukoliko imaju djecu s naglašenom agresivnošću, skloniju povećanoj napetosti i borbenom ponašanju, roditelji trebaju znati da su za njih prikladniji oni sportovi u kojima se traži čvrst kontakt te da im odgovaraju sportske igre poput nogometa, košarke, rukometa, vaterpola i slično.

5.3. SURADNJA TRENERA I RODITELJA

Kako bi cjelokupno bavljenje sportom bilo pozitivno i vodilo prema napretku i uspjehu, važna je suradnja između roditelja i trenera. Trebala bi se provoditi kontinuirano i izravnim kontaktom roditelja i trenera, a poželjno je i posredstvom djece. Posebno je bitno da se roditelji informiraju o programu poduke na početku i na kraju odvijanja programa, bilo to individualno ili grupno. Trener bi roditelje trebao upoznati s ciljevima i sadržajem sportskog programa te problemima koji se mogu pojaviti. Tumačenje određenih situacija tijekom treninga te izvještaj postignutih rezultata provodi se na kraju provođenja programa poduke. Osim informiranja roditelja, poželjno je i omogućiti im prisutnost tijekom treninga ili rekreativnih dječjih natjecanja. Također, roditeljima se mora ukazati i na potencijalne probleme koje trener uoči.

„Pošteno je roditelje informirati ako trener zamijeti variranje ili nedostatak interesa za polaznje programa: važno je da o tome roditelji budu pravovremeno obaviješteni, da se ne bi iznenadili („Kako dijete koje je bilo toliko zainteresirano za trening odjednom više nema interesa?“), odnosno da bi mogli poticajno djelovati na dijete.“ (Sindik, 2008, str. 87)

Pozitivno je da su roditelji uključeni u sportske aktivnosti koje pohađaju njihova djeca te da surađuju s njihovim trenerima. Za napredak djeteta u sportu, osim vlastita truda i angažiranosti, vrlo je bitna i dobra komunikacija između roditelja i sportskih trenera. „Pritom je vrlo važno da roditelji znaju do koje se granice smiju upletati u posao trenera. Autoritet trenera ne bi trebali pred djecom dovoditi u pitanje zato što u suprotnom mogu izazvati zbunjenost kod djece.“ (Kralj, 2008) Dakle, kako ne bi došlo do negativnih reakcija i posljedica, roditelji bi trebali znati svoje granice i biti svjesni da su treneri osobe kompetetne za rad s njihovom djecom i ukazati im povjerenje u stručnost obavljanja njihova posla.

6. ZAKLJUČAK

Sport igra važnu ulogu u svakodnevnom životu čovjeka od njegove najranije dobi. Pomaže da se pojedinac osjeća dobro, ispunjava njegov duh te potiče i motivira na postizanje ciljeva i ostvarivanje uspjeha. Sportske aktivnosti stvaraju pozitivne i zdrave navike za smišljeno, sadržajno i korisno provođenje vremena u dječjem vrtiću, igraonici ili kod kuće. Radi brojnih pozitivnih učinaka koje sport donosi, djecu bi što prije trebalo upoznati i motivirati na bavljenje sportom. Roditelji, ali i odgojitelji imaju važnu ulogu u tom procesu. Potrebno je djetetu pružati dovoljno podrške, ljubavi i ohrabrivanja, no i umjereno ga nadzirati i kontrolirati. Djetetu prilikom upoznavanja sa sportom treba osigurati mogućnost da doživi početni uspjeh jer se tako osiguravaju pozitivni odgojni učinci i smanjuje vjerojatnost od odustajanja. „Pokušaj, nije važno ako ne uspiješ, važno je da ne odustaneš, nastoj napredovati!“ poruka je koju dijete treba čuti od njemu najbližih osoba. Tako će stvoriti pozitivan stav prema sportskom natjecanju, prihvatiti vlastitu odgovornost za uspjeh te se truditi bez obzira na rezultat. Smatram da se djeca trebaju baviti sportom što prije, čim pokažu interes za pojedinu sportsku aktivnost, jer tjelesno kretanje pozitivno djeluje na cjelokupni dječji razvoj i bolju socijalizaciju. Zahvaljujući razvijenim navikama, djeca sportaši nemaju potrebu uklopiti se u loše društvo kako bi stekli osjećaj pripadnosti. Sport jača djetetov osjećaj sigurnosti u sebe, samopouzdanje te socijalne vještine. Vidljiv je utjecaj sporta i na zdravlje djeteta jer jača mišiće i kosti te utječe na rast i razvoj. No, važno je znati granicu i ne dovesti dijete do fizičkog iscrpljivanja tijekom sportskih aktivnosti jer su pritom moguće upale i ozljede. Također, ne treba vršiti pritisak na dijete i nametati mu uspjeh pod svaku cijenu jer to može demotivirati dijete i narušiti njegovo samopoštovanje. Dakle, podrška i savjeti bez pretjeranog nametanja uspjeha u sportu, ono su što djetetu najviše treba kako bi se razvijalo u fizičkom i psihičkom smislu. Tako će dijete od najranijih dana steći korisne te pozitivne osobine, vještine i sposobnosti koje će mu pomoći u daljnjem životu.

LITERATURA

1. Anastasovski, I. (2014). Društveni značaj i potreba za sportom i fizičkom aktivnošću. Preuzeto sa <http://savremenisport.com/teorija-sporta/drustvo-i-sport/2/113/drustveni-znacaj-i-potreba-za-sportom-i-fizickom-aktivnoscu> (10.7.2019.)
2. Čošić, J. (2015). „U zdravom tijelu - zdrav duh!“ – povezanost tjelesnog vježbanja i psihičkog zdravlja. Preuzeto sa <https://www.index.hr/fit/clanak/U-zdravom-tijelu---zdrav-duh!%E2%80%9C---povezanost-tjelesnog-vjezbanya-i-psihičkog-zdravlja/777187.aspx> (10.7.2019.)
3. Kralj, R. (2008). Djeca i sport. Preuzeto sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/14037/Djeca-i-sport.html> (18.8.2019.)
4. Krželj, V. (2009). Dijete i sport. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu. Preuzeto sa https://bib.irb.hr/datoteka/513581.Dijete_i_sport.doc (10.7.2019.)
5. Loupan, Cecile B. (2006). *Vjerujte u svoje dijete*. Lekenik: Ostvarenje
6. Macner, I. (2011). Važnost sporta u razvoju djece. Preuzeto sa <https://www.moderno-gombanje.hr/index.php/objava-clanaka/clanci/5-vaznost-sporta-u-razvoju-djece> (17.8.2019.)
7. Pejčić, A. & Trajkovski, B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci.
8. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje
9. Šušak, P. (2018). Važnost sporta u našem društvu. Preuzeto sa <http://ekrik.petagimnazija.hr/2018/02/02/vaznost-sporta-u-nasem-drustvu/> (15.8.2019.)

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Marija Marojević, izjavljujem da sam ovaj završni rad na temu Važnost bavljenja sportom u ranoj i predškolskoj dobi, izradila samostalno uz vlastito znanje, pomoću stručne literature i mentorice Doc. dr. sc. Marijane Hraski.

Zagreb, rujan 2019.

Potpis
