Sport u vrtićkoj dobi

Marković Imbrija, Lana

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:960953

Rights / Prava: Attribution-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-18**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI
STUDIJ

LANA MARKOVIĆ IMBRIJA

ZAVRŠNI RAD

SPORT U VRTIĆKOJ DOBI

Zagreb, rujan 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(Zagreb)

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Lana Marković Imbrija

TEMA ZAVRŠNOG RADA: SPORT U VRTIĆKOJ DOBI

MENTOR: Doc.dr.sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2019.

Sažetak

Generalni cilj ovog istraživanja bio je ispitati uključenost djece vrtićke dobi u sport. Specifični ciljevi bili su osmišljavanje upitnika te provjera učestalosti bavljenja sportom kod djece, provjera stavova roditelja o sportu te mogući ograničavajući faktori zbog kojih djeca ne pohađaju sport. Upitnik sadrži sedam pitanja otvorenog i zatvorenog tipa koja se odnose na dječje bavljenje sportom i roditeljsko mišljenje o sportu. Upitnik su ispunjavali roditelji 52-je djece od treće do sedme godine. Rezultati su pokazali da se više od pola djece bavi sportom te da se veliki dio djece koja se sportom ne bave, prema izjavama roditelja, nije zainteresirano za sport. Nezainteresiranost djece može proizlazi iz nezainteresiranosti roditelja, iako ih većina smatra sport zdravim načinom života, veliki dio djece nije uključeno u sport. Roditelje treba bolje uputiti u to na koji način sport doprinosi boljem zdravlju i kvaliteti života djeteta te time pobuditi njihov interes za sport kako bi i oni mogli potaknuti svoju djecu na uključivanje u sport. Uključivanje djece u sport pozitivno utječe na njihov fizički i psihički razvoj. Sport djeci omogućava osjećaj pripadnosti grupi, upoznavanje nove djece, uči ih osnovnim odgojnim i higijenskim normama te ih potiče na zdrav način života. Roditelji imaju veliku ulogu pri dječjem uključivanju u sport i prilikom iznošenja svojih stavova o sportu pred djecom. Odgajatelji su ti koji kod roditelja mogu pobuditi interes za sport ukoliko su educirani o sportu i djetetovoj prirodnoj potrebi za kretanjem, tjelesnim vježbanjem pa na koncu i samim sportom. Prilikom upisa djeteta u određeni sport preporučljivo je educirati se kod liječnika i trenera o djetetovim mogućnostima te zahtjevnosti sporta kojim se dijete želi baviti.

Ključne riječi: sport, učestalost bavljenja sportom, zdrav način života, stavovi roditelja, ograničavajući faktori

Sport in kindergarten age

Summary

Involving children in sports can positively affect their physical and mental development. Sport allows children to develop a sense of belonging to a group, to meet new children, to learn basic educational and hygienic norms and encourages them to a healthy lifestyle. Parents have a major role in children's inclusion in sports when they are sharing their attitudes about sports in front of children. Well-educated preschool teachers can raise interest in parents about sports and the child's natural need for movement, physical exercise and finally the sport itself. When entering a certain sport, it is advisable to educate yourself with the doctor and trainer about the child's possibilities and the demand of the sport that the child wants to do. The general objective of this study was to examine the involvement of preschool children in sports. The specific objective was questionnaire which interrogates the frequency of children's sports activities, parent's attitudes about sport and possible limiting factors for children who are not attending sports. The questionnaire contains eight issues of open and closed type related to children's sports and parental opinion on sport. The questionnaire was filled by 52 parents of children from the third to the seventh year. The results showed that more than half of the children are engaged in sports and that a large amount of children who are not engaged in sports, according to parents, are not interested in sports. Parents should be better informed about sport contribution to the better health and quality of children's life, thereby stimulating their interest in sports so that they can encourage their children to engage in sports.

Key words: sport, the frequency of children's sports activities, healthy lifestyle, parents attitudes, limiting factors

SADRŽAJ

Sadržaj

1. UVOD ... 1
   1.1. Sport i zdrav način života ... 1
   1.2. Utjecaj sporta na rast i razvoj djece vrtićke dobi ... 3
      1.2.1. Pozitivni utjecaj sporta na fizički razvoj djece vrtićke dobi ... 4
      1.2.2. Pozitivni utjecaj sporta na psihički razvoj djece vrtićke dobi ... 6
   1.3. Sport ... 7
      1.3.1. Pravila ponašanja u sportu ... 11
      1.3.2. Prije upisa djeteta u određeni sport ... 12
      1.3.3. Sportski trening, rekreacija i zadaće sportskih sadržaja ... 13
      1.3.4. Sportske ozljede i umor ... 14
      1.3.5. Djeca s potrebom većeg nadzora prilikom pohađanja sporta ... 14
   1.4. Sportski programi ... 16
      1.4.1. Plivanje ... 16
      1.4.2. Ples ... 18
      1.4.3. Višestrani sportski programi ... 19
      1.4.4. Nogomet ... 20
      1.4.5. Borilačke vještine ... 20
2. CILJ ISTRAŽIVANJA ... 21
3. METODE ISTRAŽIVANJA ... 22
   3.1. Sudionici ... 22
   3.2. Mjerni instrument ... 22
   3.3. Postupak ispitivanja ... 22
   3.4. Statistička obrada podataka ... 23
4. REZULTATI I RASPRAVA ... 23
   4.1. Uključenost djece u sport i sportovi koje djeca najčešće pohađaju ... 23
   4.2. Učestalost i trajanje dječjeg bavljenja sportom ... 24
   4.3. Roditeljski stavovi o sportu ... 26
   4.4. Ograničavajući faktori za dječje bavljenje sportom ... 27
   4.5. Odgovori na postavljene hipoteze ... 30
5. NEDOSTACI ISTRAŽIVANJA ... 31
6. ZAKLJUČAK ... 32
7. PRILOZI ... 35

1. UVOD

Poznato je da današnja djeca sve više žive sjedilačkim načinom života zbog kojeg se javljaju problemi sa zdravljem, ali i mnogi psihološki problemi. Kako bi se to izbjeglo potrebno je djecu odgajati zdravim načinom života koji uključuje uravnoteženu prehranu, unošenje dovoljne količine vode u organizam, dovoljno sna te tjelesno vježbanje. Kroz sport, dijete vrtićke dobi upoznaje se sa svim važnim odrednicama zdravog načina života. Sport pozitivno utječe na djetetov fizički i psihički razvoj te ukoliko se dobro organizira i provede u vrtićkoj dobi, od strane roditelja i trenera, dijete će razviti dugoročni interes za tjelesno vježbanje i istraživanje različitih sportova. Roditelji i njihovi stavovi imaju naročito važnu ulogu kod poticanja djeteta na sport. Negativan stav roditelja prema sportu i tjelesnom vježbanju prenosi s na dijete te ukoliko su roditelji aktivni velika je šansa da će takvo biti i njihovo dijete (Kalish, 2000). Važno je podići svijest o važnosti dječjeg sudjelovanju u sportovima, trenutnom stanju djece koja aktivno treniraju te o roditeljskoj upućenosti u sportove i zdrav način života.

1.1.Sport i zdrav način života

Zdravlje nije cilj života već osnovni izvor svakodnevnog života te ono ne podrazumijeva samo odsustvo bolesti. Zdravlje djetetu omogućuje svakodnevno uspješno podnošenje izazova i punu realizaciju životnih potencijala (Mišigoj-Duraković i sur.,1999). Dijete da bi bilo zdravo mora voditi zdrav način života kojeg ponekad svjesno ili nesvjesno usvaja kroz sport gledajući i slušajući trenera, promatrajući prijatelje koji s njim treniraju te u razgovoru s roditeljima koji su se educirali o sportu samostalnim istraživanjem ili kroz razgovor s trenerom ili liječnikom. Prema (Kalish, 2000) zdrav način života kroz sport utječe na raspoloženje, pruža radost, energiju te životu daje puninu. Djeca bi kroz razgovor s trenerom, odgojiteljem, roditeljem i liječnikom trebalo naučiti u životu izabrati zdrave stvari. Dijete postepeno, na već gore navedene načine, uči o higijeni, prehrani, uzimanju dovoljno tekućine, važnosti sna i tjelesnog vježbanja za zdrav način života. Prilikom pohađanja sporta dijete uči o higijeni na način da na treninge sa sobom mora imati obuću i odjeću koju nosi samo u dvorani, redovito održavati osobnu

higijenu te ukoliko pri vježbanju koristi neke rekvizite mora ih očistiti i pospremiti na mjesto koje je za njih predviđeno. Nakon treninga dijete se treba tuširati te prema uputama odrasle osobe, uglavnom trenera ili liječnika, posebno prati dijelove tijela koji se jače znoje ili su češće u dodiru s nečistim površinama (Spasović, 2008). Prema Sindik (2008) bitno je da koža djeteta bude što čišća i u dodiru sa zrakom jer je tanja te ima veću funkciju disanja nego koža odraslih. Liječnik i trener, pri upisu djeteta na sport, roditelje će uputiti u prehranu kakva se za djeteta preporuča. Sportaši se puno kreću i potrebna im je snaga koju će nadoknaditi unosom manje količine raznovrsnih namirnica u barem pet obroka dnevno. Doručak je izuzetno bitan jer osigurava snagu potrebnu za početak dana te energiju za bolji rad mozga (Spasović, 2008). Ručak i večera se također ne smiju preskakati, a u međuobrocima bi trebalo konzumirati orašaste plodove i sušeno voće te izbjegavati slatkiše i slične prerađevine. Naime, treba kontrolirati djecu pri jelu kako ne bi pojela premalo ili previše te nikako nije dobro hranu koristiti kao nagradu već isključivo za prehranu. Tako će dijete steći dobre i zdrave navike te će se sa većom sigurnošću izbjeći prejedanje i problemi koji uz to dolaze (Kalish, 2000). Vodu bi djeca trebala konzumirati tijekom cijelog dana te bi se djecu zbog zaigranosti trebalo što češće podsjećati na konzumiranje vode. Tijekom i nakon treninga trener će podsjetiti djecu na konzumiranje vode te će im unos vode u organizam postepeno postati jedna od zdravih navika. Zdrav način života uključuje i san od sedam do osam sati na dan minimalno za djecu vrtićke dobi (Spasović, 2008). Nadalje, veliku ulogu u zdravom načinu života ima upravo tjelesno vježbanje koje se provodi unutar svih sportskih programa. Brojnim istraživanjima dokazano je da nedostatak tjelesnog vježbanja od dječje dobi uzrokuje prerane pojave bržeg i težeg toka kroničnih nezaraznih bolesti u odrasloj dobi kao i drugih zdravstveno rizičnih stanja. Neaktivnost u sportu kroz život također uzrokuje brže fiziološko starenje organizma i neželjen izgled tijela (Heimer, Čajavec i sur., 2006). Prema Kalish (2000) liječnici preporučuju tjelesno vježbanje, sport kako bi se smanjio rizik od oboljenja srca, pojave pretilosti, mnogih karcinoma i šećerne bolesti. O djeci koja imaj neki od gore navedenih rizika biti će spomenuto kasnije u radu. Prema Sindik (2008) treniranjem sporta, odnosno tjelesnim vježbanjem povećava se otpornost i izdržljivost lokomotornog sustava. Sport pozitivno djeluje na unutarnje organe, imunosni sustav i krvožilni sustav koji zbog opterećenja povećavaju svoju produktivnost. Kroz tjelesnu aktivnost aktivira se muskulatura koja je specifična za određeni sport te stimulira temeljne motoričke

sposobnosti koje su važne za daljnji kvalitetan rast i razvoj, a to su: snaga, brzina, gibljivost, koordinacija, preciznost, ravnoteža i agilnost (Horvat, 2012). Tjelesnim vježbanjem i isprobavanjem različitih sportova dijete će jačati svoja znanja i sposobnosti što će im omogućiti da donose zdrave odluke te odaberu sport koji je za njih primjeren. Problem današnje djece je da ona koja imaju nizak stupanj tjelesne sposobnosti imaju nedovoljno energije da djeluju najbolje što mogu te to rezultira niskim stupanjem samopoštovanja i lošom slikom o sebi. Takve posljedice nedovoljne sposobnosti zbog smanjenih zdravstvenih mogućnosti mogu rezultirati teškim psihološkim problemima ili ta djeca prestaju sa tjelesnom aktivnošću te su u starijoj dobi podložniji obolijevanju od raka i bolesti srca (Kalish, 2000). Redovita, svakodnevna tjelesna aktivnost od najranije dobi uz ostale higijenske, prehrambene, medicinske mjere te nepušenje nužne su za zdrav način života i doprinose sprječavanju, usporavanju ili ublažavanju toka bolesti (Heimer i sur., 2006). Redovitu tjelesnu aktivnost djeca mogu dobiti kroz sport unutar sportskih programa koji se nude u bližoj okolici ili kod kuće uz dobro educirane roditelje o sportu koji igraju s djecom.

1.2.Utjecaj sporta na rast i razvoj djece vrtićke dobi

Prema Mišigoj-Duraković i sur. (1999) tjelesna aktivnost jedan je od egzogenih čimbenika koji utječu na rast i razvoj djece vrtićke dobi. Tjelesno vježbanje odnosi se na sveukupnu aktivnost vezanu uz mišićni rad: sportsko (takmičarska) aktivnost i sportsko-rekreativna aktivnost. Rezultati istraživanja pokazuju da sport ima pozitivni utjecaj na rasti i razvoj, funkcionalne sposobnosti, ali i na prevenciju bolesti srca, krvožilnog sustava, inzulin neovisnog dijabetesa, tumora kod žena i drugih bolesti čija se učestalost kod odraslih povezuje sa stupnjem tjelesnog vježbanja (Mišigoj-Duraković i sur., 1999; Heimer i sur., 2006). Tjelesno vježbanje ima svoj zdravstveno-preventivni utjecaj samo ako se kontinuirano provodi tijekom cijeloga života te je zato jedna od osnovnih zadaća odgojitelja, roditelja, trenera i liječnika razviti kod djeteta naviku za kretanjem, vježbanjem i sportom (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). Istraživanja pokazuju da stvaranje navika za tjelesnim vježbanjem već u vrtićkoj dobi može puno pomoći u razvijanju zdrave i cjelovite ličnosti (Hraste, Granić i Mandić Jelaska, 2016). Dokazano je kako djeca vrtićke dobi koja se bave

sportom, čak i u rekreativnom smislu, imaju bolje razvijene kondicijske, motoričke i spoznajne sposobnosti. Kod takve djece vidljiva je i bolja morfološka razvijenost koja podrazumijeva građu tijela, a također su i na višem stupnju socio-emocionalnog razvoja od djece koja se ne bave sportom (Sindik, 2008).

1.2.1. Pozitivni utjecaj sporta na fizički razvoj djece vrtićke dobi

Naime, djeca kroz bilo kakav oblik tjelesnog vježbanja unaprjeđuju svoje antropološke karakteristike koje su odgovorne za normalno funkcioniranje organizma i zdrav stil života. Prema Stella (1978) smanjenje tjelesnih napora, odnosno neaktivnost u sportu postupno šteti funkcijama ljudskog organizma i doprinosi srčana oboljenja, bolesti krvotoka, mišićja, dišnih organa, razne vrste neuroza i debljanje. Sportske aktivnosti doprinose smanjenju potkožnog masnog tkiva čije nakupljanje može uzrokovati različita kronična stanja, opterećenja potpornih struktura odgovornih za uspravan stav i držanje i druge zdravstvene probleme (Heimer i sur., 2006; Kosinac, 1999). Intenzivniji treninzi, kakvi se ne preporučuju djeci vrtićke dobi, mogu uvjetovati promjene u nemasnoj masi tijela. S druge strane sport može imati negativan utjecaj na rast u visinu, kod djece vrtićke dobi, u uvjetima nedovoljne energetske potpore organizmu, odnosno nedovoljnog unosa raznovrsne hrane u organizam (Mišigoj-Duraković i sur., 1999).

Sport pruža prilike za razvoj motoričkih znanja djece, a to su stupnjevi usvojenosti pojedinih motoričkih zadataka koji se odrađuju unutar nekog sporta. Motorička znanja najbolje se razvijaju u dobi od 3 do 6 godina njihovo povećanje ovisi o količini iskustava unutar sportskih programa (Prskalo i Sporiš, 2016). U rješavanju motoričkih zadaća potrebne su nam motoričke sposobnosti, koje se mogu unaprjeđivati kroz ponavljanje dobro usvojenih motoričkih zadaća. Prema istraživanju Hraste i sur. (2016) djeca sportaši puno brže napreduju u području novih motoričkih zadaća te unaprjeđuju svoje motoričke sposobnosti, dok kod nesportaša taj proces savladavanja i razvoja ide izuzetno sporije. Motorička sposobnost važna za sve sportske grane je koordinacija. Dijete s dobrom koordinacijom može upravljati pokretima cijelog tijela ili dijelova tijela uz brzo i precizno rješavanje motoričkih zadataka. Na koordinaciju se najbolje može utjecati u dobi od 6 do 12 godina (Horvat, 2012). Sindik (2008) ističe kako je koordinacija usko povezana s

preciznošću koju treba od malena razvijati zato što je uglavnom urođena sposobnost. Dijete s dobrom preciznošću moći će gađanjem ili ciljanjem pogoditi određeni statički ili dinamički cilj s udaljenosti prilagođene njegovom razvojnom stupnju (Horvat, 2012). Brzina je motorička sposobnost koju dijete koristi prilikom izvođenja brzih pokreta uz stalno opterećenje u najkraće mogućem vremenu (Sindik, 2008). Prema Horvatu (2012) načini izražavanja brzine su brzina reakcije, pojedinačnog pokreta i frekvencija pokreta na koju je moguće utjecati između pete i šeste godine. Istraživanja pokazuju da su snažniji ljudi brži, odnosno da postoji proporcionalan odnos između snage i brzine. Snaga je sposobnost savladavanja otpora koja se kod djece, kao i kod odraslih kroz proces vježbanja postupno povećava. Međutim, u ranijoj dobi ju nije dobro stimulirati zbog mogućeg štetnog djelovanja na formiranje dječjeg organizma (ne odnosi se na eksplozivnu snagu) (Sindik, 2008). Snagu možemo podijeliti na repetitivnu, statičku i eksplozivnu na koju se najviše može utjecati od pete do sedme godine, a odnosi se na sposobnost da se tijelu da maksimalno ubrzanje (Horvat, 2012). Fleksibilnost je motorička sposobnost koja podrazumijeva dobru pokretljivost zglobova i kralježnice te se na nju može najviše utjecati u vrtićkoj dobi dok se sa starenjem sposobnost njezina razvoja znatno smanjuje (Sindik, 2008). Ravnoteža se odnosi na djetetovu sposobnost da tijelo što duže drži u ravnotežnom položaju, a Horvat (2012) ju dijeli na statičku i dinamičku ravnotežu na koju se najviše može utjecati od četvrte do osme godine te ona uključuje zadržavanje ravnotežnog položaja u kretanju. Prema Sindik (2008) dijete ima dobru izdržljivost ukoliko može dugo odgađati umor bez da smanji aktivnost. Kalish (2000) ističe mišićnu i kardiovaskularnu izdržljivost prema kojoj su srce i pluća dovoljno jaki da opskrbe mišiće energijom tijekom duljeg rada. Prema navedenom izdržljivost ovisi o funkcionalnim sposobnostima, odnosno razini razvijenosti kardiovaskularnog i respiratornog sustava te se zato tjelesnom aktivnošću, odnosno kroz pohađanje sporta može znatno poboljšati (Horvat, 2012). Također se i na agilnost može najviše utjecati od šeste do dvanaeste godine, a ona uključuje mogućnost brze promjene pravca kretanja (Horvat, 2012). Prema navedenom na unaprjeđenje svih motoričkih sposobnosti najbolje se može i potrebno je utjecati u najranijoj, vrtićkoj dobi kroz sportove koje dijete pohađa.

Umjesto pasivnog provođenja slobodnog vremena u sjedećem položaju djecu treba poticati na kretanje i uključivanje u sportske programe u kojima aktivno

sudjeluju udovi, srce i pluća (Stella, 1978). Prema Sindik (2008) tjelesnom aktivnošću, sportom dijete utječe na razvoj fizičkih karakteristika pa tako kroz povećanu potrebu za disanjem oblikuje se grudni koš koji kod djece do četvrte godine ima oblik stošca okrenutog prema dolje, a od tada obratno. Kralježnica kod djece vrtićke dobi nema dobro razvijenu krivulju pa treba paziti da ne dođe do iskrivljenja. Uključenje djece u sport može prevenirati i ukloniti nepravilno držanje djeteta te ukoliko je to cilj dijete treba uključiti u sportsko rekreativne aktivnosti koje sadrže preventivne ili korektivne mjere za točno taj navedeni cilj. Prije uključivanja te djece u adekvatan sport potrebno je obaviti liječničku kontrolu te uvažavati savjete i preporuke stručnjaka o tome do koje mjere i na koji način se dijete sportom smije baviti (Kosinac, 1999). Potrebno se, neovisno o zdravstvenom stanju djeteta, educirati koje kretnje unutar sporta mogu negativno utjecati na formiranje kostiju vrtićkog djeteta. Već spomenuta snaga odnosno nošenje velikih tereta može imati loše posljedice za djetetov razvoj, ali specijalizirani treninzi snage nisu potrebni jer djeca razvijaju eksplozivnu i repetitivnu snagu kroz sve aktivnosti kao što je to dokazano u istraživanju Hraste i sur. (2016). Heimer i sur. (2006) ističu da redovito bavljenje sportom, prema istraživanjima, rezultira većom gustoćom kostiju u različitim dijelovima tijela djece vrtićke dobi. Nadalje formiranje kosti povezano je s mišićima koji se kod djece vrtićke dobi brže umaraju. Brzi zamor mišića najbolje može spriječiti dinamičan rad jer se mišići kroz njega bolje opskrbljuju krvlju.

1.2.2. Pozitivni utjecaj sporta na psihički razvoj djece vrtićke dobi

Sindik (2008) ističe da postoje pozitivni aspekti na psihološki razvoj djece koje doprinosi bavljenje sportom. Dijete prilikom treniranja sporta upoznaje djecu različitih životnih prilika, osobina, interesa te tako stječe nova iskustva, unaprjeđuje socijalizaciju, smanjuje anksioznosti te dovodi i do razvijanja poželjnih osobina. Samim organiziranjem i pripremom za trening dijete razvija odgovornost, stvara korisne navike te duljim bavljenjem sportom postaje i emocionalno stabilnije i samouvjerenije s obzirom na bolju motoričku razvijenost od nesportaša. Učinak treninga i natjecanja doprinosi unaprjeđenju djetetovog profila ličnosti, povećava samosvijest i poboljšava motivaciju (Heimer i sur., 2006).

Prema Sindik (2008) najbolji utjecaj tjelesnog vježbanja na razvoj inteligencije postiže se u prve dvije ili tri godine života kada se dijete ne bavi još sportskim aktivnostima već jednostavnijim, ali važnim motoričkim kretnjama. Prema Gudelj Šimunović, Vukelja i Krmpotić (2016) današnja istraživanja pokazuju da djeca kasne u cjelokupnom motoričkom i intelektualnom razvoju ukoliko nisu dovoljno izložena učenju novih motoričkih zadaća. Nadalje, sport kasnije u životu neizravno djeluje na intelektualne funkcije kroz poboljšanje funkcionalnih sposobnosti te stjecanjem specifičnih spoznaja i vještina.

Sindik (2008) ističe pozitivne utjecaje sporta na dječji socio-emocionalni razvoj jer nudi pozitivne modele ponašanja, stvara korisne navike, pomaže u procesu socijalizacije djeteta, stvara osjećaj pripadnosti grupi, razvija poželjne osobine, a smanjuje anksiozne i agresivne oblike ponašanja. Momčadski sportovi djecu uče međusobnom pomaganju i zajedništvu kako bi ostvarili zajednički cilj, pobjedu momčadi.

Upravo zahtjevnost sportova potiče razvoj cjelovite djetetove ličnosti, a ne samo motorike te je iz navedenog vidljivo koliko prednosti za fizički i psihički razvoj donosi djetetova uključenost u sport za razliku od sjedilačkih aktivnosti kod kuće nakon vrtića. Prema Heimer i sur. (2006) djeca sportaši zbog poboljšanih kvaliteta ličnosti, koje su rezultat redovitog bavljenja sportom, manje su podložna rizičnim utjecajima suvremenog društva. Djeca sportaši manje pate od depresije i samoubilačkih misli te nisu kasnije toliko sklona drogi i alkoholu kao što su djeca nesportaši. Sportašima je potrebno dobro tjelesno stanje kako bi kvalitetno odrađivali sportske zadaće i imali bolje sportske rezultate, a prema uputama trenera djeca postaju svjesna kakav utjecaj alkohol, droge i pušenje imaju na njihov organizam.

1.3.Sport

Sport je ciljani trening razvoja općih motoričkih sposobnosti i znanja prilikom prilagodbe organizma na opterećenje (Mišigoj-Duraković i sur., 1999). U različitim stručnim literaturama sport se opisuje na drugačiji način te ga negdje odvajaju skroz od rekreacije te navode da nema sporta bez natjecanja, a negdje spominju sportski trening (vrhunski sport) te sportsku rekreaciju.

Prema Spasović (2008) sport djeci vrtićke dobi predstavlja igru, odnosno vježbanje koje ih čini radosnima i omogućuje im da se druže s prijateljima. Nekad su djeca imala tu mogućnost igranja s prijateljima na ulici, ali zbog promjene načina života igra na ulici više nije sigurna. Roditelji zato imaju mogućnost djecu upisati u različite vođene sportske programe u rekreacijskim centrima i klubovima. Sportska aktivnost djece poboljšala bi se kad bi i odgajatelji bili upućeni u sport i dostupne sportske centre u bližoj okolici te bi mogli informacije i preporuke dati roditeljima kao poticaj da dijete upišu na sport. Djeca kroz sport zadovoljavaju svoju biološku potrebu za kretanjem te postižu rezultate i napredak ne samo na sportskim terenima već i u rastu i razvoju, odgoju, zdravlju, putovanjima, novim iskustvima, druženju i stjecanju prijateljstva te ih sve to motivira na daljnje cjeloživotno vježbanje. Nadalje, dijete već u ranijoj dobi treba uputiti u prednosti sporta i korisnosti tjelesnog vježbanja za zdravlje i sreću u životu. Pohađanjem sporta i redovitim treningom djeca razvijaju karakter i osobine važne za ustrajnost, dosljednost, hrabrost i prevladavanje svakodnevnih životnih prepreka (Andrijašević, 2015). Kako bi sport pobudio interese djece za treniranje mora zračiti radošću te se u njega treba uključiti i poneki izazov pa tako djecu svrstavati u grupe ne po kronološkoj dobi već po razvojnoj dobi i motoričkim sposobnostima (Kalish, 2000). Svrstavanje djece po kronološkoj dobi u skupine se odnosi isključivo na svrstavanje djece po godinama dok se svrstavanje djece u skupine po razvojnoj dobi odnosi na svrstavanje djece po razvojnom stupnju. Svako dijete ima individualne potrebe i razvija se svojim tempom pa se tako određene sposobnosti jednog djeteta razviju brže nego kod drugog djeteta dok je to drugo dijete možda brže razvilo neke druge sposobnosti.

Sport uz već spomenutu primarnu potrebu za kretanjem omogućuje ostvarenje viših razina potreba koje su djeci potrebne za život, a to su sigurnost (trening u sigurnim uvjetima uz podršku i nadzor poznate odrasle osobe), moć (usvajanje novih vještina i spoznaja, titula vođe tima), sloboda (mogućnost da uči vlastitim tempom, ali ne i da odustaje), pripadanje (pripadnost grupi) i zabava (igra, razonoda). Pri odabiru sporta moramo obratiti pozornost na sve potrebe u cjelini jer ako sport zadovoljava samo neke od navedenih potreba dijete ga neće voljeti, neće u njemu ustrajati te na koncu taj sport za dijete neće biti od velike koristi (Sindik, 2008). Naime, dijete bi trebalo upoznati što više sportova prije nego li odluči što će trenirati te bi mu trebalo propustiti slobodan odabir sportova kako bi razvijalo odgovornost za

svoje postupke i donošenje odluka. Važno je istaknuti da se djetetu ne treba dati prevelika sloboda jer dijete vrtićke dobi nije sposobno uvidjeti što je dobro za njega.

Roditelji bi trebali uputiti dijete i pomoći mu u planiranju aktivnosti tijekom djetetovog slobodnog vremena, nakon vrtića kako bi spriječili negativne posljedice koje mogu nastati zbog dosade u vrtićkoj dobi na primjer gledanje televizije i igranje kompjuterskih igrica dok u kasnijoj dobi mogu posegnuti sa stvarima koje su opasne po život, alkohol, droge, skitanje i vandalizam (Stella, 1978). Sindik (2008) ističe kako je dijete najlakše zainteresirati na određeni sport kroz igru, a nikako ga prisiljavati ili bez njegovog mišljenja i želje gurati u sport. Važno je da se dijete bavi sportom bez prisile, po vlastitom izboru te da ono pozitivno djeluje na djetetovo zdravlje i raspoloženje. Kako bi dijete ostalo u sportu potrebno je da ga ohrabrujemo nakon početnih neuspjeha, da mu dopuštamo da mijenja sportove po želji te da mu dozvolimo da samo bira ili mu samo pomognemo pri odabiru. Dijete će s vremenom pronaći sport koji mu odgovara ili se vratiti u sport koji je treniralo prije, ali raznovrsna iskustva i sloboda odabira pobuditi će njegov interes za cjeloživotnim tjelesnim vježbanjem. Danas se u mnogim sportovima, najčešće ako djeca pokazuju talent u ranom djetinjstvu, pojavljuje prerana specijalizacija i forsiranje sudjelovanje djece u natjecanjima. Kalish (2000) ističe kako djeca zbog pritiska na uspjeh zanemare igru, slobodu, maštu i djetinjstvo kako bi ispunila očekivanja okoline te im pobjeda i dobar rezultat postaju prioritet. Kasnije, takav pritisak u većini slučajeva rezultira time da djeca odustaju od sporta ne zbog fizičkih ozljeda nego zato što su psihički uništena. Dakle pritisak i forsiranje ne daju željene rezultate, ali do njih se ne bi ni došlo ukoliko se talent otkrije još ranije pa se postepeno povećavaju psihološka jakost i očekivanja roditelja od djece. Ranije otkrivanje talenta moguće je uz pomoć poduke od strane liječnika ili trenera s ciljem upoznavanja djece sa specifičnim i njima prilagođenim sportskim aktivnostima (Sindik, 2008).

Prilikom odabira sporta moramo poštovati uvjete odabira tjelesnih vježbi za djecu kako ih ne bi demotivirali za pohađanje sporta. Uvjeti koje moramo poštovati su stupanj psihofizičkog razvoja koji uključuje izbjegavanje prelaganih ili preteških vježbi, vježbi snage koje teže savladavanju velikih napora, vježbe dugotrajnog napinjanja mišića te vježbe koje zahtijevaju dugotrajniju usmjerenost pozornosti. Nadalje treba birati vježbe za cijelo tijelo, a ne za pojedine dijelove tijela. Djeci nakon 6 godina dozvoljena je većina vježbi, dok djeca koja nisu pohađala vrtić ili u

njemu nisu redoviti, odnosno ona koja su se kasnije uključila u određeni sportski trening trebaju dodatan individualni rad da bi savladala vježbe koje su im promaknule. Te zadnji uvjet je ukoliko je djeci poremećeno zdravlje taj dan ne smiju vježbati.

Nadalje, Kalish (2000) ističe da je vrtićkom djetetu, za bolju motivaciju, potrebna roditeljska podrška, dijete treba osjetiti da je roditeljima stalo do njegovog bavljenja sportom. Kada roditelj nema vremena doći na djetetove utakmice ili treninge važno je djetetu postavljati pitanja o tom događaju te poslati nekoga drugoga da gleda dijete jer će dijete bolje nastupati ako zna da ga gleda netko do koga mu je stalo. Odrasli moraju hvaliti i mala dostignuća djece te poticati užitak kod treniranja sporta ili natjecanja. Samopouzdanje djeteta vrtićke dobi raste ako mu je omogućen početni uspjeh (prilagodba aktivnosti na početku treniranja sporta kako bi dijete doživjelo uspjeh) te ako doživi uspjeh u okolini koja ga podržava (Sindik, 2008).

Prema Kalish (2000) jedna od prednosti sportskoga programa jest da se dijete upoznaje s pobjedom i porazom te stresom natjecanja. Poraz ne smijemo nikako predstaviti kao negativno iskustvo ili dijete uspoređivati s drugima jer će to rezultirati time da dijete odustane od sporta. Veću pozornost treba staviti na samu izvedbu djeteta te dijete treba poticati da se trudi i nastoji biti bolje nego što je bilo ranije na natjecanju. Čak i ako smatrate da ništa nije bilo dobro u djetetovoj izvedbi istaknite ju djetetu kao priliku za provjeru sposobnosti i stjecanje novih iskustva za buduće nastupe. Djetetu također treba objasniti da je neko dijete dugotrajnije već u određenom sportu pa je više vježbalo i zato pobjeđuje te da je svatko bolji ili lošiji u nečemu (Sindik, 2008). Djeca nisu toliko zaokupljena pobjeđivanjem u sportu sve dok ne vide da odrasli daju veću nagradu za pobjedu, tada se počinju osjećati gubitnicima kada izgube (Kalish, 2000). Sindik (2008) ističe kako djecu treba učiti da je važan trud, a ne pobjeda te je svaki trud vrijedan. Kada dijete to usvoji lakše će razviti intrinzičnu (unutrašnju) motivaciju zbog koje će moći uživati u sportu zbog samog sporta i baviti se njime jer ga uistinu voli. Tek tada će sport u cijelosti moći kvalitetno utjecati na djetetov život.

Kalish (2000) ističe da su za djecu vrtićke dobi primjereni lagani programi koji ne zahtijevaju specijalizirane vještine već im je osnovni prioritet kretanje i timski

rad, a odličan primjer za to je nogomet. Nadalje, za vrtićku djecu su najbolji nekontaktni (nema prisutnih kontakata i sudara među djecom) sportovi zbog manje prisutnosti stresa i mogućosti ozljeda. Sport mora odgovarati djetetovom tjelesnom stanju kako bi se izbjegle ozljede i razočaranja. Više o sportovima i odgovarajućem stupnju razvoja u kojem se djeca mogu priključiti sportu biti će opisano kasnije u radu.

1.3.1. Pravila ponašanja u sportu

Prema Stella (1978) djecu treba upozoriti da i u sportu kao i u svim drugim ljudskim djelatnostima postoje pravila ponašanja koja se moraju poštivati. Treneri i roditelji moraju biti uporni i dosljedni u donošenju i provođenju tih pravila kako bi ona djeci postepeno ušla u naviku. U sportu se osim vježbanja tijela treba razvijati i djetetov sportski duh, odnosno osobine kroz koje će naučiti kako se treba odnositi prema svojim suigračima, protivnicima, treneru (voditelju), sucu i gledateljima. Osim međuljudskih odnosa dijete sportaš mora brinuti i o već spomenutoj osobnoj higijeni, čistoći tijela, odjeće i obuće te nakon treninga pomoći pri čišćenju mjesta na kojem se trening odvijao i pospremanju sportskih rekvizita koji su korišteni. Nadalje, djeca moraju dobro poznavati pravila igre, sporta kako ne bi dolazilo do nesporazuma i međusobnih sukoba. Djeca prilikom treniranja ili natjecanja moraju voditi brigu o svom i protivnikovom zdravlju te se ne smiju upotrebljavati nečasnim sredstvima (guranje, udaranje, podmetanje noga) za postizanje cilja. Kroz sport djeca se uče odgovornosti naročito u poziciji kapetana momčadi, ali ostatak tima također ima obavezu pomagati kapetanu i obavještavati ga o novonastalim situacijama (Stella, 1978). Svaki tim sastavljen je od djece koja imaju zajednički cilj te s obzirom na to djeca uče podrediti svoj interes interesu svog tima. Prije početka igre protivnika se dogovorenim znakom mora obavijestiti da je igra počela, a nakon igre s protivnikom se rukuje i čestita pobjedniku ili se čestitke uljudno primaju. Sučeve se odluke prilikom igre moraju poštivati te mu se obraćati može isključivo kapetan momčadi ili igrač u slučaju kada ga sudac nešto pita. Gledaoce se nakon utakmice pozdravlja i zahvaljuje na podršci bez obzira na rezultat (Stella, 1978). Važno je da djeca već od vrtićke dobi razvijaju naviku poštivanja pravila igre i drugih osoba koje su u sport

uključene, ne samog zbog sporta već i zbog provedbe takvog ponašanja i poštivanja ljudi u svakodnevnom životu.

1.3.2. Prije upisa djeteta u određeni sport

Prema Kalish (2000) prije upisa djeteta na sport moramo kod liječnika provjeriti je li dijete uopće spremno za treniranje. Kako bi djeca skladno rasla i razvijala se te kako bi očuvali njihovo zdravlje prije nego ih uputimo u sport moramo utvrditi njihova morfološka i motorička područja, moramo voditi računa o optimalnom programiranju tjelesnih aktivnosti te individualno pristupiti svakom djetetu (Zekić, Car Mohač i Matrljan (2016). Liječnici mogu pomoći djetetu odabrati sport koji će djelovati pozitivno na tjelesni i zdravstveni razvoj djeteta te na taj način djecu prevenirati od ozljeda i bolesti. Ukoliko dijete obavlja pregled kod klupskog liječnika kopiju treba odnijeti liječniku opće prakse ili pedijatru jer on bolje poznaje povijest bolesti djeteta te će mu preciznije odrediti zdravstveni status. S druge strane liječnik opće prakse ne poznaje dobro sportsku medicinu te često nema opremu za testiranje i ne zna koji su podatci klupskom treneru potrebni. Liječnika treba uputiti kojim se sportom dijete planira baviti te će on procijeniti djetetovu spremnost s obzirom na stupanj razvoja za određeni sport. Trenera treba obavijestiti ukoliko postoji neki medicinski problem kod djeteta nakon što se informiramo što će se sve tjelesno od djeteta očekivati. Kod trenera se treba raspitati i o rizicima sporta, sigurnosti opreme, pristupačnosti vode na treninzima te dijete unaprijed opskrbiti sa svom potrebnom opremom. Potrebna je dobra roditeljska organizacija kako bi mogao sudjelovati u treninzima i na taj način pojasniti instrukcije djetetu koje nije razumjelo trenerove upute te kroz promatranje treninga svoga djeteta bolje upoznati tehniku i pravila igre. Ukoliko dijete izostaje sa treninga treba o tome obavijestiti trenera. Potrebno je pomoći djetetu da si posloži raspored i pronađe vremena za vježbanje kod kuće, za trening i utakmice (Kalish, 2000).

1.3.3. Sportski trening, rekreacija i zadaće sportskih sadržaja

Heimer i sur. (2006) ističu kao razliku natjecateljskog sporta i sportske rekreacije da je zdravlje osnovni preduvjet za natjecateljski sport dok je u sportskoj rekreaciji zdravlje jedan od osnovnih ciljeva. Prema Mišigoj-Duraković i sur. (1999) sportska rekreacija ima sve pozitivne utjecaje koje ima i sport, a razlika je u prioritetima, kod rekreacije je to zabava, a kod sportskog treninga pobjeda. Natjecateljski sportski trening prema Sindik (2008) zahtijeva intenzivne redovite treninge kojima je glavni cilj formiranje vrhunskog sportaša te za takve vrste treninga dijete mora doseći određenu dob. Zlatni uzrast je razdoblje od dvete do devetnaeste godine u kojem je najprimjerenije početi baviti se natjecateljskim sportom jer tada dijete ima idealne fizičke i funkcionalne sposobnosti koje mu omogućuju lakše učenje i utvrđivanje kompleksnih motoričkih struktura i stabilizaciju navika (Kosinac, 1999). Prema Heimer i sur. (2006) glavna prijetnja psihičkom razvoju kod natjecateljskih sportova je stres koji natjecanje sa sobom nosi, a djeca možda još nisu dosegla razvojni stupanj prema kojem bi takav oblik stresa mogla podnijeti. Rekreativnim bavljenjem sportom se mogu baviti svi, neovisno o dobi i stupnju razvoja to je takozvano neobavezno bavljenje sportom u kojem postoje pravila, ali je uglavnom djetetu dana mogućnost da slobodno izabere način na koji će se sportskom rekreacijom baviti te se na njega vrši manji pritisak s obzirom na tempo napredovanja. Veća prednost sportske rekreacije je i manji rizik od ozljeđivanja (Mišigoj-Duraković, 1999).

Sindik (2008) ističe da svi sportski sadržaji imaju specifične zadaće i ciljeve koje treneri trebaju ostvariti prilikom rada s djecom. Kroz sport dijete razvija motoričke sposobnosti i unaprjeđuje ih kroz motorička znanja koje je naučilo pohađanjem sporta. Djeca redovitim treniranjem razvijaju kondiciju, odnosno funkcionalne sposobnosti, uče o temeljnim pokretima te obilježjima (pravila igre, potreba suradnje s ostatkom tima) određenog sporta. Sport bi dijete trebao intrinzično motivirati, dati mu sposobnost da realno samo sebe procijeni (stvarni uvid u vlastiti uspjeh u sportu), poticati dijete u želji za napredovanjem, razvijati društvenost (suosjećanje i spremnost za pomoć momčadi), pozitivnu sliku o sebi, disciplinu i samodisciplinu, težnju za uspjehom te u djeteta razvijati spoznaje o zdravim navikama življenja.

1.3.4. Sportske ozljede i umor

Kretanje i bavljenje sportom može pozitivno djelovati na djetetovo zdravlje, ali može mu i štetiti. Ukoliko se dijete tijekom ili nakon treninga žali na bol nešto nije u redu i od te boli ne može biti napretka. Vježbanje zna biti naporno, ali uz to mora biti zabavno i ne smije boljeti (Kalish, 2000). Naime, moguće da djeca zbog velike želje za sportom vježbaju prečesto ili sa prejakim intenzitetom što može dovesti do pretreniranosti, zamora, ozljeda, ali i trajnih deformacija organizma (Sindik, 2008). Nakon treninga mišićima i kostima treba pružiti odmor kako bi nakon velikog opterećenja pri treningu kasnije mogli ojačati. Ukoliko se dijete žali na umor nakon treninga treba mu predložiti da na jedan ili dva dana smanji aktivnost kako bi se mišići oporavili (Kalish, 2000). Prema Kosinac (1999) pokazatelji preopterećenja u nekom sportu su crvenilo, drhtanje, bljedoća, ubrzano disanje, kakvoća kretanja, pad preciznosti i koordinacije, pad koncentracije i motivacije, prekid daljnjeg izvođenja aktivnosti i slično. Kontrola rasta i razvoja djece te temeljito razumijevanje ozljeda povezanih sa određenim sportom pomažu djetetu, roditelju, odgajatelju i treneru da sa većom sigurnošću izaberu sportski program koji bi najbolje odgovarao fiziološkim i psihološkim karakteristikama djeteta (Heimer i sur., 2006).

1.3.5. Djeca s potrebom većeg nadzora prilikom pohađanja sporta

Sport mogu pohađati sva djeca, ali neka djeca trebaju veći nadzor i podršku za pohađanje određenog sporta. Problem koji se veže na prekomjernu tjelesnu težinu je dijabetes. Stalna tjelesna aktivnost ne može spriječiti nastajanje ranog dijabetesa i ovisnosti o inzulinu, ali je dokazano da je potreba za inzulinom manja ako se dijete s tom bolesti tijekom dana bavi umjerenom aktivnošću (Kosinac, 1999). Prema Kalish (2000) nema sporta kojim se djeca sa šećernom bolesti ne mogu baviti, ako je bolest pod nadzorom. Liječnik mora biti upućen u vrstu i intenzitet aktivnosti te treba razraditi plan djelovanja te upoznati trenera s problemom. Važno je da dijete nadgleda osoba koja zna pomoći u hitnim slučajevima i koja je upoznata s djetetovim problemom. Bolest može biti problematična prilikom pohađanja sporta samo ako se

ne slijede uputstva osobe odgovorne za nadzor dječje bolesti. Astmatičari, iako im je disanje povremeno otežano, imaju velike koristi od sporta jer im tjelovježba jača pluća. Astma se kontrolira lijekom te ako se lijek pravilno uzima, prema uputama, astma ne bi trebala narušavati trening (Kalish, 2000). Pretila djeca prilikom tjelesnog vježbanja trebaju puno veću potporu i prilagodbu aktivnosti kako bi mogla sudjelovati u sportu i imati od njega koristi. Pretila djeca kroz sport mogu trošiti višak kalorija, učvrstiti mišiće te povećati samopouzdanje ako s njima pravilno postupamo tijekom treniranja. Nepravilnim postupanjem može doći do njihovog odustajanja od bilo kakvog sporta ili tjelesne aktivnosti. Jedna od vrlo čestih zabluda je da su pretila djeca manje izdržljiva, ali zapravo imaju jednak primitak kisika kao i ona lakša djeca te sport za njih može biti učinkovit i siguran (Kalish, 2000). Za djecu s epilepsijom sport ne predstavlja nikakav rizik ukoliko je dijete pod farmakološkom terapijom te takvu djecu treba poticati i hrabriti da se uključe u aktivni život i sport (Kosinac, 1999). Ukoliko je dijete oštećenog zdravlja potrebna mu je veća podrška, ljubav i vodstvo što će mu omogućiti kvalitetno sudjelovanje u sportu kao i ostaloj djeci bez poteškoća. Djeca s tjelesnim oštećenjima zbog slabe forme nemaju hrabrosti sudjelovati u sportu, ali ako se oprezno isplanira sportski program za takvu djecu ona će ojačati, razviti izdržljivost i samopoštovanje te uživati u sportu i aktivnijem životu (Kalish, 2000). Roditelji djece s intelektualnim poteškoćama moraju imati na umu da je razvojna dob bitnija od kronološke te da njihova djeca mogu normalno sudjelovati u sportovima kao i sva ostala djeca. Nadalje, tjelesna aktivnost, sport se preporučuje ne samo zbog dobrih metaboličkih utjecaja već i zbog psiholoških učinaka, socijalizacije te osjećaja zdravlja i slobode (izlazak iz zatvorene sobe zbog nesvjesnog zaštitničkog ponašanja roditelja) (Kosinac, 1999). Kroz savjetovanje i zajednički rad sa stručnjacima svako dijete će neovisno o tjelesnom i mentalnom stanju imati koristi od sportskoga programa. Prvi zakon o pravima ljudi s ograničenim tjelesnim sposobnostima donijele su Sjedinjene Američke Države 1990. prema kojem niti jedna organizacija ne smije odbiti dijete s oštećenjem da sudjeluje u bilo kakvoj vrsti aktivnosti pa tako i sportu. Sportske organizacije dužne su provesti modifikacije svojih programa kako bi bile dostupne djeci s oštećenjima (Kalish, 1999).

1.4.Sportski programi

Veliki dio dnevne tjelesne aktivnosti djece vrtićke dobi odvija se izvan vrtića u okviru organiziranih sportskih programa (Mišigoj Duraković i sur., 1999). Dobrom zdravlju te tjelesnom i psihičkom razvoju djece pridonosi svaki sportski program primijenjen na prikladan način i na vrijeme (Stella, 1978). Presudno za djetetov daljnji kvalitetni život je djetetov odabir određene vrte sporta i intenzitet kojim će se njime baviti (Kosinac, 1999). Prema istraživanju Gudelj Šimunović i sur. (2016) djeca koja su uključena u univerzalnu sportsku školu i tenisku igraonicu imaju višu razinu motoričkog znanja nego djeca uključena u specifičan program nogometa. Kao razlog navodi se količina raznovrsnog sportskog sadržaja i veće mogućnosti različitih novih iskustva vezanih za tjelesni razvoj u sportskoj školi i teniskoj igraonici. Prerana sportska specijalizacija nije dobra za psihički razvoj djeteta, mentalno zdravlje i motivaciju, zbog roditeljskog preslikavanja interesa na svoje dijete, prevelike koncentracije okoline na napredak djeteta te naglašavanje i nagrađivanje uspjeha. Također kroz sportsku specijalizaciju djeteta vrtićke dobi narušava se i njegov tjelesni razvoj jer je dijete usredotočeno na razvoj u samo jednom sportu što dovodi do jednostranog razvoja mišića i funkcija organa, pretreniranosti i većoj vjerojatnosti ozljeđivanja (Gudelj Šimunović i sur., 2016). Također treba imati na umu da postoji granica usvajanja motoričkih zadaća bez posebnih uputa te da je svako dijete individualno. Svako dijete svojim tempom usvaja nova motorička znanja u sportu te mu je potrebno to i omogućiti (Counsilman, 1978). Prema Kalish (2000) kvalitetni sportski programi prilagođavaju se djetetovoj razvojnoj, a na kronološkoj dobi jer neće sva djeca sa istom kronološkom dobi moći podjednako izvršavati sve motoričke zadatke. Sportove koje ističe Kalish (2000) kao najbolji način za poboljšanje izdržljivosti su ples, plivanje, vožnja biciklom, trčanje i aerobik. U rad sam uključila one sportove koje djeca najčešće pohađaju prema istraživanju te ih opisala uz način na koji im se treba pristupati.

1.4.1. Plivanje

Plivanje je sport koji utječe na cjelokupan i skladan razvoj djece te ono dijete koje se jednom nauči plivati to znanje nikada ne zaboravlja (Findak, 1981). Liječnici

kažu da je plivanje jedan od najpogodnijih sportova za djecu vrtićke dobi te nema dobnog ograničenja, plivati mogu sva djeca već od rođenja. S plivanjem je dobro započeti što ranije jer se kasnije u životu teže nauči. Sportovi u vodi povoljno utječu na rad krvožilnog i dišnog sustava te se jača muskulatura, a istovremeno su krvotok, kralježnica, zglobovi nogu i kukovi minimalno opterećeni što sprječava štetne utjecaje na djetetovo zdravlje (Sindik, 2008). Plivanje je zato pogodno i za djecu sa različitim tjelesnim deformacijama te za djecu oštećenog zdravlja (Findak, 1981). Prema Spasović (2008) dijete neplivač najprije se mora dobro upoznati s vodom kroz igru i prilagoditi se svemu što voda sa sobom nosi (ulazak vode u oči, uši, nos itd.) kako ne bi razvilo strah od vode ako ga odmah potičemo da počne plivati. Kod obuke plivanja treneri demonstriraju pokrete posebno rukama, pa posebno nogama te na kraju sve to zajedno, a djeca ih oponašaju. Najprije se djeca uče održavanju na vodi, a zatim disanju tijekom plivanja. Findak (1981) ističe da su rekviziti, kao što su daske, palice, gumeni jastučići, poželjni u radu s neplivačima, a pomoćna sredstva, kao što su konopac, motke, koluti, koji služe kao mjera predostrožnosti nužni su u nastavi plivanja. Prema Findak (1981) trener prilikom obuke plivanja djecu upoznaje sa svim tehnikama plivanja, a kasnije će svako dijete početi plivati onom tehnikom koja mu najviše odgovara. Plivanje povoljno djeluje na sve skupine mišića, a naročito na kralježnicu i prsne mišiće (Spasović, 2008). Prema Findak (1981) tijekom obuke plivanja djeca stječu važne navike kao što su ponašanje u bazenu, tuširanje prije i poslije plivanja te donošenje pravilne i čiste opreme. Djeca se kroz treninge plivanja uče odgovornosti jer moraju ispunjavati obaveze kao što su redovan trening, odlazak na natjecanja te privrženost i podrška timu prilikom natjecanja. Roditelj mora poticati dijete da izvršava svoje obaveze, a ne dozvoljavati djetetu da ih izbjegava (Counsilman, 1978). Ritmički rad ruku i nogu u vodi pospješuje pokretljivost zglobova. Plivanje na prsima pozitivno utječe na povećanje plućne ventilacije i vitalnog kapaciteta pluća. Kontakt tijela s vodom utječe na temperaturu tijela te tijelo oslobađa više topline nego na suhom pa tako plivanje utječe i na termoregulaciju tijela i povećanje otpornosti organizma. Plivanjem dolazi do smanjenja mišićne napetosti i opuštanja mišića, a time dolazi i do smanjenja živčane napetosti. U slučaju da se dijete želi baviti vrhunskim plivanjem trebalo bi usvojiti sve plivačke tehnike do polaska u školu kako bi se kasnije mogla uključiti u proces treninga (Findak, 1981). Prema Counsilman (1978) većina plivačkih šampiona krenula se natjecati između osme i dvanaeste godine. Natjecateljski duh razvija se s

godinama te je normalno da ga mlađa djeca nemaju. Roditelji moraju biti svjesni da prerane ambicije nisu dobre za psihičko stanje male djece kao što je to kod djece koja nemaju natjecateljski duh već u ranoj dobi. Prevelika očekivanja od djece mogu doprinijeti tome da se dijete u potpunosti prestane baviti plivanjem. Dijete se počinje smatrati samostalnim plivaćem kad može preplivati kraću dionicu u dubokoj vodi, kad nakon skoka u duboko može izroniti i nastaviti plivati te kad može sa plivanja na prsima preći u plivanje na leđima (Findak, 1981).

1.4.2. Ples

Prema Vlašić, Čaković i Oreb (2016) temelj plesa su prirodni oblici kretanja koji se izvode u različitim tlocrtnim oblicima te uz različitu pratnju. Prednosti plesa su razvoj osjećaja za sklad i ljepotu kretanja, razvoj mašte i kreativnosti te pravilno držanje tijela. Ples je dobar za razvoj koordinacije koja se općenito najviše razvija do sedme godine života međutim djeca do treće godine nemaju dobru koordiniranost rada mišića zbog još nedovoljne razvijenosti živčanog sustava te se tek od treće godine preporuča početak bavljenja plesom. Ples potiče razvoj posturalnih refleksa koji održavaju tijelo u statičkim položajima te se preporuča djeci zbog navike pravilnog i zdravog držanja. Djeca su u predškolskoj dobi jako emocionalno povezana s roditeljima, a ples im osigurava da se riješe straha od separacije uz komunikaciju s drugom djecom te usputno razvijanje socijalizacije. Djeca kroz ples uče o drugim kulturama te načinima življenja drugih ljudi i njihovim običajima (Kosinac, 1999). Prema Vlašić i sur. (2016) tijekom treninga plesa unutar jedne skupine djeca bi trebala raditi iste vježbe da ne bi postala nestrpljiva te usmjerila pažnju za nešto drugo dok trener nekom drugom pokazuje njegovu vježbu. Djeca imaju slabiju koncentraciju pa stalno treba mijenjati vježbe kako bi se pridobila njihova pažnja. Djeca u četvrtoj godini oponašaju i ponavljaju za trenerom pokrete te se mogu već dobro skoncentrirati na nove oblike kretanja. U petoj godini mogu se izvoditi plesovi u formaciji kruga te dijete lakše shvaća kompliciranija verbalna objašnjenja, a time i brže usvaja nove pokrete. Neka djeca se već s pet godina prepuštaju u stvaranje vlastitog plesa, stvaranjem novih i kreativnih pokreta. Kosinac (1999) ističe kako neovisno o uspješnosti djetetovog izvođenja pokreta i ostalih izvedbi na satu plesa, sat treba završiti u igri i veselju te ga istaknuti kao dobru

priliku za usavršavanje motoričkih sposobnosti te uviđanje prilike za još bolje usavršavanje plesnih pokreta na nadolazećim treninzima kako bi se razvila dječja motivacija za daljnji nastavak bavljenja plesom. Djeca vrtićke dobi često se bave ritmikom kao jednim od plesnih formi, a neka, najčešće uz roditelje, pohađaju aerobik. Pri upisu djeteta u bilo koju plesnu formu potrebno je voditi računa o djetetovim motoričkim sposobnostima, dobnom uzrastu te interesu djeteta. Kod svake plesne forme dijete mora imati mogućnost slobodno se kretati te ga se ne bi trebalo previše ograničavati na sama pravila izgleda određene forme. Prema Kosinac (1999) od treće godine djeca u ritmici uče o tri različita vremenska trajanja: polovini, četvrtini i osmini. Prema rezultatima istraživanja djeca koja nemaju dobro razvijenu orijentaciju i savladavanje prostora te imaju poteškoće u govoru ili kretanju nemaju dobro razvijen osjećaj za ritam, ali to ne znači da se tada ne bi trebala baviti plesom. Tek tad bi to trebao biti poticaj roditeljima da pružaju veću podršku takvoj djeci kako bi se te sposobnosti bolje razvijale. Djeca vrtićke dobi također uživaju i u društvenim tradicionalnim plesovima s pjevanjem kao što je folklor te se veliki broj djece bavi upravo s tom formom plesa (Kosinac, 1999).

1.4.3. Višestrani sportski programi

Djeca u višestranim programima prolaze kroz različite sportove te zahvaljujući tome djeluju na različite motoričke sposobnosti te jačanje različitih skupina mišića i drugih organskih sustava. Univerzalna sportska igraonica te Mala sportska škola primjeri su takvih vrsta programa. Djeca se u Univerzalnu sportsku igraonicu mogu uključiti već u trećoj godini života te je cilj takve igraonice usvajanje osnovnih oblika kretanja i tehnika sportova uključenih u program ; košarka, rukomet, odbojka, nogomet, atletika, i sportska gimnastika. Nadalje, djeca pohađanjem igraonice stječu odgojne norme kulturnog i dostojanstvenog ponašanja prema drugima te napreduju u socioemocionalnom razvoju (Trubelja, 2016). Djeca se kroz njih upoznaju sa raznim rekvizitima prilikom igre i zabave te stvaraju pozitivnu sliku o sportu (Gudelj Šimunović i sur., 2016). Osnovni cilj takvih programa je stvaranje navike za redovnim tjelesnim vježbanjem da bi se omogućio skladan rast i razvoj antropoloških obilježja, razvijanje motoričkih znanja i sposobnosti te želja za cjeloživotnim bavljenjem sportom (Zekić i sur., 2016). U program Male Sportske

škole, s ciljem da se djecu pripremi za kasniju specijalizaciju u sportu, uvrštene su različite sportske aktivnosti, a među njima je i nogomet kao jedan od najpopularnijih sportova među djecom (Sedlanić i Kodrić, 2010).

1.4.4. Nogomet

Nogomet spada pod timske sportove te je preporučljiva dob za početak bavljenja nogometom šest godina (Kalish, 2000). Prema Sedlanić i Kodrić (2010) cilj programa malog nogometa unutar „Male sportske škole“ je da djeca nauče osnovna motorička znanja iz nogometa, unaprjeđuju svoje motoričke i socijalne sposobnosti uz druženje, dobru zabavu, pozitivnu atmosferu i igru. Djeca se kroz program uče privikavanju na loptu, osjećaj u nozi pri udarcu i smirivanju lopte te kasnije i razne druge elemente koji se koriste u nogometu. Uz nogometne elemente djeca se upoznaju sa štafetnim igrama, opće pripremnim vježbama s loptom, elementarnim igrama, poligonima i slično. Djeca prilikom treninga postepeno razvijaju osjećaj pripadnosti grupi, odgovornost, suradnju, pomoć drugima te usvajaju navike kretanja.

1.4.5. Borilačke vještine

Prema Kalish (2000) dijete kroz različite borilačke vještine može poboljšati motoričke sposobnosti, usvojiti nova motorička znanja te razviti samopoštovanje i disciplinu. Preporučuje se da dijete ima minimalno četiri godine da se počne baviti nekim od borilačkih sportova. Djecu je najprije potrebno upoznati sa osnovnim tehnikama određene borilačke vještine te ih naučiti pojedinačnim udarcima, blokovima i stavovima kao kod karatea (Bozanić, Bešlija i Tomljanović, 2012). Djeca od treće do sedme godine jako brzo uče i tada je osjetljivi period za razvoj bazičnih motoričkih znanja. S obzirom na to kroz trening se trebaju uvoditi različiti sadržaji i tehnike kako bi se djeca što kvalitetnije pripremila za kasnije usavršavanje velikog broja vještina potrebnih za sve borilačke vještine, ali i druge sportove. Prilikom treniranja karatea pokreti se nastavljaju jedan na drugi te se međusobno kombiniraju. Iz tog razloga je potrebno što boljoj razini naučiti osnovne tehnike još u

ranijoj dobi (Bozanić i sur., 2012). Prema Horvat, Jenko Miholić i Čosić (2016) kroz taekwando djeca uče pravilnu tehniku disanja koja je iznimno bitna za sve borilačke vještine. Tijekom treninga ne koristi se nikakav dodatan teret, tijelo samo sebi određuje granice te su zbog toga ozljede rijetke. Forme taekwando-a koje se primjenjuju u borbama rijetko se usvajaju u predškolskoj dobi te se djeca u toj dobi rijetko natječu u borbama (Horvat i sur., 2016). Naime, djeca prilikom treniranja borilačkih vještina u vrtićkoj dobi poboljšavaju svoje motoričke sposobnosti i znanja te su kasnije puno uspješnija u određenim borilačkim sportovima.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Generalni cilj ovog rada bio je ispitati koliko djece vrtićke dobi pohađa sport izvan vrtićkog programa. Specifični ciljevi su: (1) osmisliti upitnik za ispitivanje uključenosti djece u sport; (2) ispitati koliko često i u kojem trajanju dijete pohađa sport; (3) ispitati roditeljsko poznavanje sporta te (4) ograničavajuće faktore koji utječu na djetetovo bavljenje sportom. U skladu s navedenim ciljevima postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Manje od pola ispitane djece bavi se sportom.

H2: Djeca prosječno pohađaju sport dva puta tjedno u trajanju od sat vremena.

H3: Roditeljski stavovi o sportu prenose se na njihovu djecu te ukoliko roditelji nisu upoznati sa prednostima sporta djeca ih neće pohađati

H4: Većina roditelja djece vrtićke dobi svoje dijete smatraju premladim za sport te je zapravo neznanje o djetetovim mogućnostima najčešći ograničavajući faktor dječjeg bavljenja sportom.

3. METODE ISTRAŽIVANJA

3.1.Sudionici

Upitnik o dječjem pohađanju sporta u vrtićkoj dobi ispunjavali su roditelji 52-je djece. Uzorak je činilo 19 djevojčica i 33 dječaka u dobi od 3 do 7 godina. Odabir ispitanika izvršen je od strane stručnog tima vrtića u kojem se ispitivanje provodilo. Kriterij za provođenje upitnika bio je zadovoljen ukoliko djeca imaju više od 2 godine.

3.2.Mjerni instrument

Za potrebe ovog istraživanja razvijen je kratak upitnik *„Sport u vrtićkoj dobi“* (vidi *Prilog 1*). Svrha upitnika je dobivanje uvida u dječju sportsku aktivnost, učestalost aktivnosti, roditeljsku upućenost u sport te ograničavajuće faktore za dječju uključenost u sportske aktivnosti. Upitnik se sastoji od općih pitanja o dobi i spolu djeteta te od 5 pitanja otvorenog i zatvorenog tipa (s ponuđenim odgovorima te mogućnošću odabira više odgovora po pitanjima) koji bi trebali pružiti uvid u dječju sportsku aktivnost te roditeljske mogućnosti i stavove. Upitnikom se želi dobiti uvid u kvantitativne i kvalitativne podatke o sportskoj aktivnosti djece na način da se prikupe podaci o vrstama sportskog programa koje djeca pohađaju; količini i trajanju sportskih programa koje djeca pohađaju unutar jednog tjedna; roditeljskim stavovima o sportu; ograničavajućim faktorima koji djecu sprječavaju u bavljenju sportom.

3.3.Postupak ispitivanja

Istraživanje je provedeno na području grada Zagreba u svibnju 2019. godine. U ispitivanju je sudjelovala područnica Dječjeg vrtića „Vjeverica“. Upitnici su bili predani roditeljima od strane stručnog suradnika u vrtiću, uz objašnjenje svrhe i namjene istraživanja te postupka ispitivanja. Upitnik je bio anoniman te su ga ispitanici ispunjavali dobrovoljno i samostalno, a način prezentacije upitnika bio je papir-olovka. Upitnik su mogli ispunjavati roditelji ili djetetu bliske osobe (baka,

djed, teta, ujak). Prosječno ispunjavanje upitnika bilo je 2 minute, a od ukupno 100 podijeljenih upitnika, vraćeno ih je 52 ispravna i u cijelosti popunjena.

3.4.Statistička obrada podataka

S obzirom na veličinu istraživanja te njegov sadržaj koristi se isključivo aritmetička sredina koja spada pod deskriptivnu statistiku.

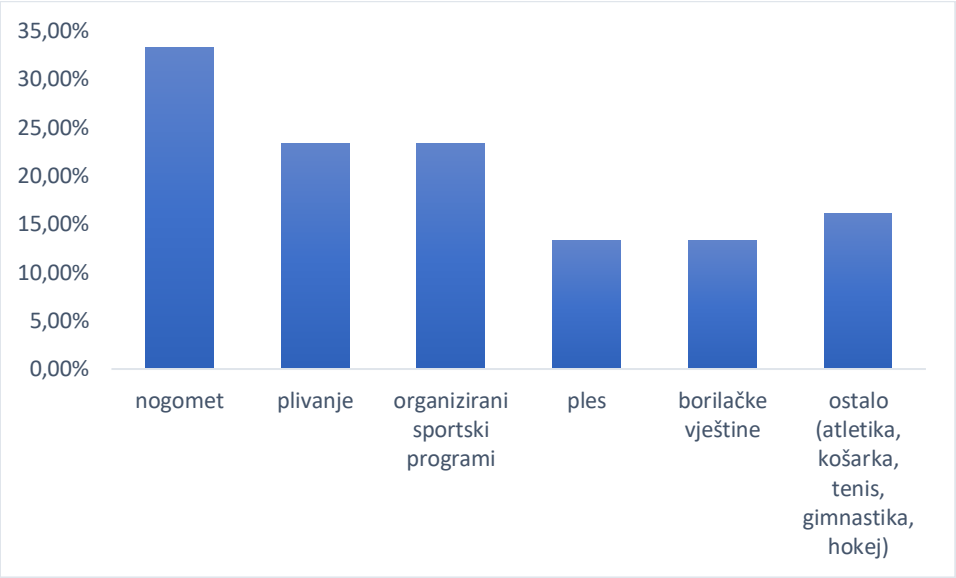
4. REZULTATI I RASPRAVA

Pitanja u upitniku poredana su nasumično, a u prikazu rezultata biti će grupirana prema redoslijedu navedenih specifičnih ciljeva.

4.1.Uključenost djece u sport i sportovi koje djeca najčešće pohađaju

Rezultati deskriptivne statistike pokazuju da se 57,7% djece bavi sportom. S obzirom na nedostatak istraživanja u području vrtićke dobi ovo istraživanje se može tek površinski usporediti sa istraživanjima koja su provedena na uzorku djece školske dobi. Istraživanje Hartmann (2003) pokazalo je da se 83,9% djece školske dobi bavi sportom izvan škole što u usporedbi s trenutnim stanjem može značiti da se tada više djece i u vrtićkoj dobi bavilo sportom pa su nastavili i u školskoj ili može značiti da su se djeca sportom počela baviti tek od osnovne škole. Prema mišljenjima stručnjaka Sindik (2008) svakom djetetu nužno je potreban za pravilan, zdrav rast i razvoj, bilo kakav oblik tjelesnog vježbanja, kretanja na dnevnoj razini još od rođenja, a sport to može djetetu omogućiti ukoliko se vodi računa o individualnosti i interesima djeteta te vrsti sporta. Neki sportovi zahtijevaju poštivanje većeg broja složenih pravila ili suradnje sa više različite djece unutar jednog tima što mlađoj djeci može predstavljati problem kod shvaćanja i usvajanja osnova. Ukoliko se djecu ipak uključi u složenije ili momčadske sportove potrebno ih je pojednostaviti kako bi ih djeca mogla razumjeti i od njih imati koristi (Sindik, 2008). Djeca vrtićke dobi mogu se baviti gotovo svim sportovima i svi će imati pozitivan utjecaj na razvoj

djeteta, osim fizički opasnih kontakt-sportova (na primjer boks). Najpogodniji sportovi za djecu su oni koji potiču cjelovit razvoj dječjeg tijela i psihe kao na primjer plivanje, trčanje i gimnastika (Sindik, 2008). Prema provedenom istraživanju djeca se najčešće bave nogometom 33,3%, plivanjem 23,3% i pohađaju organizirane sportske programe 23,3% djece. Pohađaju i sportove kao što su: različite vrste plesa (folklor, ples na svili, mažoretkinje, ritmika, aerobik) 13,3%, borilačke vještine (judo, taekwando, karate) 13,3% djece te ostalim sportovima u manjoj mjeri; košarka, gimnastika, atletika, tenis i hokej (Graf 1).

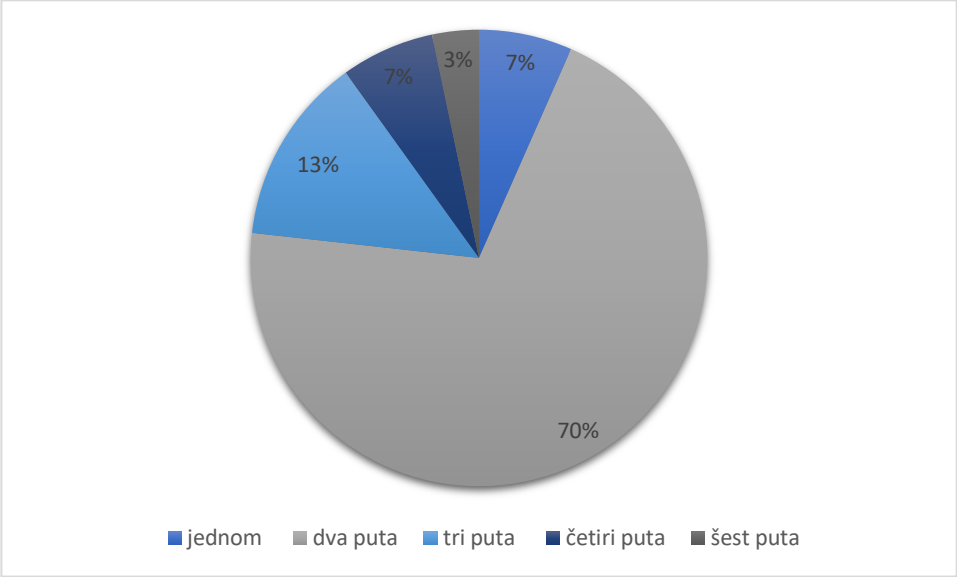


Graf 1. *Prikaz sportova s kojima se djeca najčešće bave*

4.2. Učestalost i trajanje dječjeg bavljenja sportom

Dobiveni podaci pokazuju da se 70% djece bavi sportom 2 puta tjedno, 13,3% tri puta tjedno, 6,6% četiri puta tjedno, 6,6% jednom tjedno te 3,3% šest puta tjedno (Graf 2). Uobičajeno trajanje treninga dnevno iznosi sat vremena, 80% djece, njih 13,3 % treninge ima u trajanju od 45 minuta, a samo nekolicina djece pohađa treninge u trajanju od jedan do dva sata, 6,7% djece. Takvi rezultati se ne poklapaju sa rezultatima drugog istraživanja. Prema Prskalo i Sporiš (2016) istraživanje (Prskalo, Babin, 2008) pokazuje da je poželjno da djeca provode neki oblik tjelesnog vježbanja minimalno 5 sati tjedno te djeca prema istraživanju i provode toliko vremena u tjelesnoj vježbi. Minimalni broj sati tjelesne aktivnosti većinski je

zadovoljen, ali to ne znači da je i kvalitetan i pobuđuje djetetu interes za cjeloživotnim vježbanjem. Istraživanje je također pokazalo da se učestalost tjelesnog vježbanja smanjuje sa povećanjem broja godina kod ljudi te je pretpostavka da to rezultat gubitka interesa za vježbanjem i sportom (Prskalo i Sporiš, 2016).

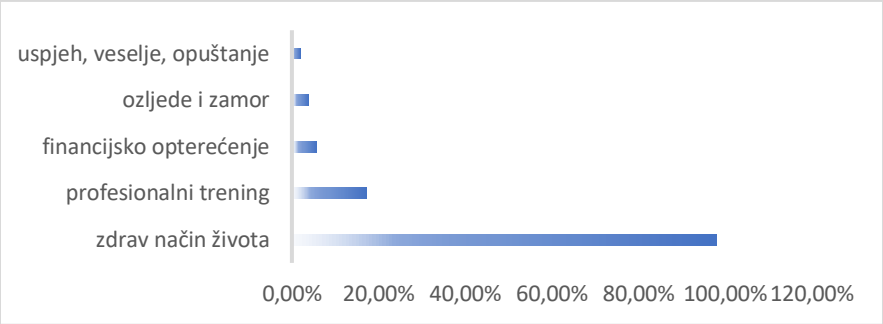


Graf 2. *Prikaz dječje učestalosti pohađanja sporta tjedno*

Prema Kalish (2000) djeca ne trebaju odrađivati organizirane sportske programe 4 puta tjedno kao odrasli jer su sama po prirodi aktivnija pa i bez organiziranog programa dnevno provedu minimalno 60 min u nekoj tjelesnoj aktivnosti. Umjesto planiranja termina treninga, bolje se posvetiti organizaciji aktivnosti te omogućiti djeci aktivnosti kroz koje će se četiri do pet sati tjedno uznojiti i obavljati ih pod višim pulsom što je dobro za njihov kardiovaskularni i respiratorni sustav. Sva djeca bi trebala provoditi minimalno 60 minuta dnevno u tjelesnoj aktivnosti, a u sportu odnosno aktivnosti koja bi pomogla jačanju i održavanju jakosti, fleksibilnosti i zdravlja kostiju trebaju sudjelovati najmanje 2 puta tjedno. Važno je istaknuti i da je poželjno u počecima treniranja ne pretjerivati sa treninzima nego postepeno povećavati trajanje, frekvenciju i intenzitet. Djeca koja pohađaju sport ispod navedenih preporučenih razina on će im pružiti veću korist nego da se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću. Dječja neaktivnost u vrtićkoj dobi doprinosi veći rizik za trenutno i buduće zdravlje organizma (Prskalo i Sporiš, 2016).

4.3.Roditeljski stavovi o sportu

Prema istraživanju roditelji većinski sport svrstavaju pod zdrav način života 98,1%, zatim 17,3% roditelja pogled na sport ima kao vrhunski, profesionalni trening, 5,7% smatra sport velikim financijskim opterećenjem, 3,8% mogućnošću zadobivanja ozljeda i zamor. Ostale asocijacije na sport su: uspjeh i odricanje, veselje, zdrav duh i tijelo te opuštanje 1,9% (Graf 3).



Graf 3. *Prikaz roditeljskog viđenja sporta*

Prema Sindik (2008) istraživanja su pokazala da roditelji uglavnom imaju pozitivno mišljenje o sportu, ali ne koriste svoje vrijeme da se posvete djetetovom uključivanju u sport te nedovoljno prate djetetovo napredovanje. Naime, dječji stav o sportu ovisi o stavu roditelja djeteta te koliko roditelji važnosti pridaju sportu. Sindik (2008) ističe kako je Pejačić u svom istraživanju uvidio kako je od 174 roditelja djece vrtićke i sportske dobi samo njih četvrtina upoznata sa sadržajima tjelesne i zdravstvene kulture pa je pretpostavka da nisu ni upoznati sa većinom dostupnih sportskih programa. Slični rezultati dobiveni su u istraživanju *„Sport u vrtićkoj dobi“* prema kojima roditelji većinski sport svrstavaju pod zdrav stil života, a čak 41,2% djece tih roditelja nije uključeno u sport. Roditelji, iako smatraju sport pozitivnim za zdravlje djeteta, nisu dovoljno upućeni u to na koji način i koliko tjelesna aktivnost utječe na zdravlje djeteta te ni svojoj djeci ne prezentiraju sve pozitivne aspekte sporta. Naime, kada bi roditelji bili bolje upoznati sa sportom te imali financijsku mogućnost dijete bi s većom sigurnošću uključili u neku vrstu tjelesne aktivnosti i izvan vrtića. Prema Heimer i sur. (2006) neprestano se povećava broj djece koja se uključuju u sportske aktivnosti, a glavni razlog tome je spoznaja o važnosti vježbanja za djetetovo trenutno i buduće zdravstveno stanje. Roditelji koji su u anketi naveli sport kao veliko financijsko opterećenje, njihovo dijete nije

uključeno u sport. Roditelje koje sport asocira na vrhunski, profesionalni trening imaju s većom vjerojatnošću ambicije za djetetovo uključivanje u natjecanja i postizanje rezultata. Teško je zaključiti jesu li roditelji čije dijete pohađa sport, a oni na sport gledaju kao profesionalni trening upućeni u prednosti natjecanja kod sporta ili imaju želju i ambicije za djetetovo postizanje visokih rezultata i pobjeđivanje. Prema Sindik (2008) jedino gdje je iznimno značajan sportski rezultat je vrhunski sport koji može od djeteta zahtijevati velika odricanja te loše negativno utjecati na organizam. Međutim ukoliko su treninzi i očekivanja djetetove sredine u normalnim rasponima bez forsiranja i prevelikog isticanja pobjede, natjecanja za djecu mogu imati brojne pozitivne učinke za njihov psihički razvoj i podnošenje pobjeda, poraza i stresa od nastupa pred velikom količinom ljudi. Neka djeca imaju već od najranije dobi ambicije za natjecanjem te treba paziti da te i ambicije ostanu u zdravim granicama kako dijete na koncu ne bi odustalo od sporta ukoliko mu je primarni cilj pobjeda, a ne uspijeva ju ostvariti. Prema Sindik (2008) ukoliko dijete ili roditelji smatraju zahtjeve vrhunskog sporta preteškim potrebno je djecu preusmjeriti u manje zahtjevne oblike provođenja sporta kako dijete od sporta ne bi u potpunosti odustalo. Roditelji koje sport asocira na ozljede i zamor vjerojatno imaju strah da se takvo nešto u sportu ne desi njihovom djetetu. Međutim, s poznavanjem sporta i što on može te u kojem stupnju prouzročiti kod djece taj strah, od ozljeda u sportu, bi nestao. Prema Heimer i sur. (2006) mišićno koštani sustav djeteta je nezreo i u procesu je razvoja te su moguće i jače ozljede kod djece te je zbog toga iznimno važno prethodno se raspitati te ispitati djetetove mogućnosti.

4.4.Ograničavajući faktori za dječje bavljenje sportom

Prema istraživanju najčešći razlog zašto djeca ne pohađaju sport je nezainteresiranost djeteta za sport 47,8%. Nadalje, razlozi su roditeljsko smatranje da je dijete premlado 34,8%, preskupa ponuda sportova u bližoj okolici 13%, vremensko ograničenje i djetetovo loše iskustvo u sportu 8,6% (Graf 4).

Graf 4. *Prikaz ograničavajućih faktora zbog kojih se djeca ne uključuju u sport*

Djetetova nezainteresiranost za sport proizlazi iz roditeljske nezainteresiranosti te neupućivanja djeteta u sportske aktivnosti i njihove prednosti. Prema Sindik (2008) djeca vrtićke pokazuju interes za kretanjem te čak oponašaju sportske aktivnosti starije djece i ostale djece i odraslih koji se bave sportom. Postoje i djeca kojima je potrebno detaljnije objašnjenje o smislu sporta, načinu na koji se on provodi te njegovim prednostima za samo dijete kako bi se pojavio interes za pohađanjem sporta. Sport pruža razne mogućnosti kao što su upoznavanje nove djece sa različitim interesima te iz različitih okolina, učenje bitnosti i važnosti postavljanja ciljeva u životu, učenje odgovornosti te još mnoge već istaknute prednosti (Sindik, 2008). Djeca uz poznavanje prednosti sporta sa većom sigurnošću izraziti će želju za pohađanjem sporta. Od roditelja koji smatraju svoje dijete premladim za pohađanje sporta 71,4 % djece ima od tri do pet godina, a ostali su oni čija djeca imaju od šest do sedam godina. Roditelji nekada bez osnova svoje dijete smatraju premladim za pohađanje sporta zbog nepoznavanja dječjih mogućnosti, ali klubovi koji nemaju dobro organiziran i prilagođen program sa pojednostavljenim pravilima može kod djece prouzročiti frustraciju i obeshrabrenje zbog čega dijete počinje izbjegavati sport ((Trubelja, 2016). Prema Sindik (2008) za razvoj motoričkih osobina djeteta postoje kritična razdoblja kada se na njih može utjecati (istaknuto u radu) te je zato iznimno bitno baviti se tjelesnim vježbanjem već u vrtićkoj dobi. Također treba poznavati psihofizičke osobine djeteta da znamo kada je dijete spremno da krene pohađati određeni sport. Ograničenja koje postoje kod djece manje kronološke i razvojne dobi su: teško razumijevanje postavljenog zadatka, fiziološka i motorička ograničenja, emocionalna ograničenja (ne može podnijeti poraz) i socijalna ograničenja (ne može se s drugima dogovoriti o taktici). Djeca se mogu početi baviti

svim sportovima od četvrte ili pete godine, ali u pojednostavljenom obliku te od treće godine mogu početi savladavati dio po dio konkretnog sporta koje će se sa starenjem djeteta skupiti u cjelinu i, u budućnosti, u sport kojim će se htjeti baviti, a za kojeg još nije fizički ili emocionalno spremno. Takav način učenja sporta možemo smatrati ranom podukom i upoznavanjem djece sa osnovnim elementima sporta kao dobrim temeljem za kasnije kvalitetno, sustavno i plansko treniranje (Sindik, 2008). Treba imati na umu da se ne preporučuje do kraja treće godine dijete ambiciozno uvoditi u sport, ali za djecu bi bilo poželjno da su uključena u sport na način koji je prethodno navedem. Fizički ograničavajući faktori za uključivanje djece u sport su nezrelost koštano-mišićnog i živčanog sustava, ograničeni energetski kapaciteti te pojava ranog umora (Kosinac, 1999). Djeca od šest do sedam godina mogu bez problema biti uključena u sportske aktivnosti jer već posjeduju brojne predispozicije za bavljenje sportom (Sindik 2008). Prema Kalish (2000) minimalna dob za početak bavljenja sportovima koji su navedeni u istraživanju: nogomet (6 godina), plivanje (3 godine), aerobik/folklor/ples (3 godine), borilačke vještine (4 godine), gimnastika (3 godine), košarka (7 godina), tenis (8 godina), hokej (10 godina), atletika (5 godina). Prema istraživanju neka djeca se bave određenim sportom i ranije nego što se preporučuje, ali ukoliko se program prilagodi djetetovim mogućnostima imat će kvalitetan utjecaj na dijete bez obzira na kronološku dob. Sportske aktivnosti su dostupne na svakom uglu u klubovima, igraonicama, vrtiću, školi, roditelji često također saznaju o dostupnosti sporta u nekom području putem interneta, televizije, novina, plakata i ostalog, ali istraživanje pokazuje kako neki roditelji nemaju financijske mogućnosti za uključivanje djeteta u kvalitetan sportski program. Dostupnost motoričkom obrazovanju za svu djecu zajamčena je pravnim aktima, ali nerijetko se dešava i kod nas i izvan Hrvatske da veliki dio sportskih programa moraju financirati roditelji (Prskalo i Sporiš, 2016). Prema () stanje je takvo da se treba uvjeravati politiku da ukoliko daje potporu za sportske programe, kako bi bili dostupni svima i siromašnim obiteljima, smanjiti će se stopa razbolijevanja, povećati će se individualne i društvene kvalitete života, ljudi će duže imati radne sposobnosti te će se tako povećati ekonomski napredak, uštedjet će se na zdravstvu zbog manjeg opterećenja zdravstvenih ustanova, niže potrošnje lijekova i smanjivanja dana bolovanja te će se tako smanjiti učestalost bolesti ovisnosti koje su rijetke kod djece koja se bave sportom. Djeca koja su imala loša iskustva u sportu htjeti će u potpunosti odustati od svih sportova te je tu važna uloga roditelja da ih uputi u to što

dobivaju, a što gube prestankom treniranja. Također im se prije početka treniranja nekog sporta treba dati do znanja da s njim mogu prekinuti kada god će to željeti, ali treba ih potaknuti da se uključe u neki drugi sport i isprobaju nešto novo te im kroz razgovor objasniti koliko ima različitih sportova i mjesta za treniranje te djetetu nigdje neće biti pruženo isto iskustvo iste ili različite vrste sporta (Sindik, 2008).

4.5.Odgovori na postavljene hipoteze

Pregledom rezultata istraživanja, dobiveni su odgovori na postavljene hipoteze.

H1: Manje od pola ispitane djece bavi se sportom.

Dobiveni rezultati pokazuju da se sportom bavi više od pola djece te ova pretpostavka nije potvrđena.

H2: Djeca prosječno pohađaju sport dva puta tjedno u trajanju od sat vremena.

Postavljena hipoteza je točna, čak 70% djece pohađa sport dva puta tjedno.

H3: Roditeljski stavovi o sportu prenose se na njihovu djecu te ukoliko roditelji nisu upoznati sa prednostima sporta djeca ih neće pohađati.

Hipoteza nije potvrđena jer roditelji imaju većinski pozitivne stavove o sportu neovisno o tome je li njihovo dijete pohađa sport ili ne.

H4: Većina roditelja djece vrtićke dobi svoje dijete smatraju premladim za sport te je zapravo neznanje o djetetovim mogućnostima najčešći ograničavajući faktor dječjeg bavljenja sportom.

Istraživanje je pokazalo da je najčešći ograničavajući faktor djetetova nezainteresiranost za sport koja može biti povezana sa roditeljskim neupućivanjem djece u sport zbog nepoznavanja prednosti i cjelokupnog smisla sporta za kvalitetan rast i razvoj. Naime, istraživanje također pokazuje kako veći dio roditelja također smatra svoju djecu i premladom za pohađanje sporta čiji uzrok može biti neznanje o zahtjevima sporta i mogućnostima njihove djece. Hipoteza s obzirom na rezultate nije potvrđena.

5. NEDOSTACI ISTRAŽIVANJA

Potrebno je razmotriti nedostatke provedenog istraživanja kako bi daljnja istraživanja bila preciznija i kvalitetnija. Mali broj ispitanika ne može donijeti sigurne zaključke te bi pri daljnjim istraživanjima bilo potrebno uključiti više vrtića te ih na temelju mjesta, u kojem se nalaze, usporediti. Pitanja su se odnosila na bavljenje sportom van vrtićkog programa pa djeca koja se bave sportom u vrtiću (ritmika, sportski program u dvorani), a ne bave se sportom van vrtića vjerojatno su svrstana pod djecu koja se ne bave sportom. Istraživanje bi bilo točnije kada bi se postavilo pitanje i o sportskim programima unutar vrtića koji u vrtiću, u kojem je istraživanje provedeno, prema dobivenim informacijama postoje. Naime, sportski sadržaji nalaze se u svim granama kineziologije (vrhunski sport, edukacija u vrtićima i školama, sportska rekreacija te fizioterapija) (Sindik, 2008). Potrebno je preispitati sve grane tjelesne aktivnosti djece kako bi se dobili valjani rezultati. S obzirom na malu količinu ispitanika i manjak zainteresiranosti na ispunjavanje otvorenih pitanja nije dobiven dovoljan broj odgovora kojima bi mogli povezati roditeljske stavove sa dječjim interesima. Potrebno je postaviti više pitanja zatvorenog tipa o interesima djece te o roditeljskoj uključenosti u sport kako bi se došlo do sigurnijih zaključaka.

6. ZAKLJUČAK

Veliki broj djece danas pohađa neku vrstu sporta, ali i dalje su podatci relativno niski. Roditelje bi se više trebalo upućivati u prednosti tjelesnog vježbanja za trenutno i buduće zdravlje u svim obrazovnim i zdravstvenim ustanovama. Roditelje treba uputiti i u to da postoje određene preporuke i zahtjevi sporta na koje se treba obratiti pozornost te se obavezno posavjetovati s trenerom i liječnikom o djetetovom zdravstvenom stanju i mogućnostima. Odgajatelji su ti koji na vrijeme mogu utjecati na uključivanje djece u sportske programe kroz isticanje djetetovih razvojnih potreba i mogućnostima motoričkog i psihičkog razvoja koja su djeci potrebna za svakodnevni život. Ukoliko su odgajatelji upućeni u sport mogu pobuditi interes za sportom i kod roditelja te na taj način pomoći trenerima i zdravstvenim djelatnicima pri popularizaciji sporta i osvješćivanju nužnosti tjelesnog vježbanja i sporta za kvalitetan rast i razvoj. Nakon što se pobudi interes za sport kod roditelja oni će ga početi prakticirati te će ih njihova djeca početi oponašati, naročito onda kada vide koliko se roditelji zabavljaju prilikom bavljenja sportom. Djeca također moraju razviti svijest o tome kako je njihovo tijelo nešto osobno i vrijedno te ga se treba njegovati kroz fizičke aktivnosti koje ih udaljavaju od ovisničkih bolesti, psihičke nestabilnosti te im omogućuju razvoj osobina i sposobnosti potrebnih u svakodnevnom životu. Praktično značenje ovog istraživanja je dati roditeljima i odgojiteljima uvid u sportske aktivnosti, kako i kada se u njih uključiti te prednosti za djecu koje one sa sobom nose.

LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2015). *Sport smisao života: Treba li i kako od svog djeteta stvarati vrhunskog sportaša*. Zagreb: Gopal.

2. Counsilman, J.E. (1978). *Nauka o plivanju*. Beograd: Sportska knjiga

3. Findak, V. (1981). *Učimo djecu plivati: Priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje*. Zagreb: Školska knjiga

4. Gudelj Šimunović, D., Vukelja, M., & Krmpotić, M. (2016). *Razina motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u različite programe vježbanja*. U V. Fidak (ur.), *25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Poreč, 28.06.-02.07.2016. 399-405.

5. Heimer, S., Čajavec, R., Barić, R., Branica, S., Buhanec, B., Bumber, Ž., Čop-Blažić, N., Duraković, Z., Gregurić-Mateša, S., Hromatko, M., Hus, L., Ivančević, N., Jaklinović Fressi, Ž., Jerolimov, V., Jukić, I., Kešpert, B., Koršić, M., Kosi, M., Kozmelj, M., Lešničar, G., Lolić, Z., Malinar, R., Medved, R., Mežnar, B., Milanović, D., Mirela, I., Mišigoj-Duraković, M., Osredkar, J., Papa, J., Pavlovčić, V., Podbregar-Marš, A., Rakovac, M., Raos, V., Salopek-Rabatić, J., Seifert, D., Sung, V., Šentija, D., Šimek, S., Škrabi-Močnik, F., Voga, G., Vučetić, V., Žitko-Mastnak, M., & Chan, K.M. (2006) *Medicina sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.

6. Horvat, V., Breslauer N., Ilić, K., Mađarević, T., Sindik, J., Ružić, L., & Tudor, A. (2012). *Priručnik za osposobljavanje i usavršavanje kadrova u športu*. Samobor: Edok.

7. Hraste, M., Granić, I., & Mandić Jelaska, P. (2016). *Utjecaj različito programiranih aktivnosti na promjene u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi*. U V. Fidak (ur.), *25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Poreč, 28.06.-02.07.2016. 399-405.

8. Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu: Praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal.

9. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko-motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita

10. Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z., Findak, V., Heimer, S., Horga, S., Latin, V., Matković, B., Medved, R., Relac, M., Sučić, M., Škavić, J., Vojvodić-Schuster, S., Žugić, Z. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos.

11. Prskalo, I., & Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.

12. Spasović, V. (2008). *Mali sportaši*. Zagreb: Bauer grupa

13. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete*. Buševec: Ostvarenje.

14. Stella, I. (1978). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme: Priručnik za nastavnike osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.

15. Vlašić, J., Čaković, L., & Oreb, G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. U V. Fidak (ur.), *25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Poreč, 28.06.-02.07.2016. 399-405.

16. Zekić, R., Car Mohač, D., & Matrljan, A. (2016). *Razlike u morfološkim karakteristikama i motoričkim sposobnostima djece predškolske dobi polaznika Male sportske škole*. U V. Fidak (ur.), *25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*. Poreč, 28.06.-02.07.2016. 399-405.

17. Hrvatska znanstvena bibliografija https://www.bib.irb.hr/636782?rad=636782 (26.08.2019.)

18. Hrvatski kineziološki savez http://www.hrks.hr/skole/25_ljetna_skola/608-Horvat.pdf (26.08.2019.)

19. Hrvatski kineziološki savez http://www.hrks.hr/skole/12_ljetna_skola/52-Hartmann.pdf (25.08.2019.)

20. Hrvatski kineziološki savez https://www.hrks.hr/skole/19_ljetna_skola/36-Sedlanic.pdf (24.08.2019.)

21. Repozitorij Kineziološkog fakulteta sveučilišta u Zagrebu https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:793577 (25.08.2019.)

7. PRILOZI

Prilog 1

Sport u vrtićkoj dobi

Ovaj kratak upitnik napravljen je u svrhu izrade istraživačkog završnog rada iz područja Kineziologije, a namijenjen je studentici Učiteljskog fakulteta u Zagrebu koja pohađa treću godinu preddiplomskog studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Kroz upitnik se želi ispitati koliki broj djece vrtićke dobi pohađa sport izvan vrtića Vjeverica te postoje li neki ograničavajući faktori ukoliko djeca ne pohađaju sport.

1. Spol djeteta:
   - M
   - Ž

2. Dob djeteta: _____

3. Koja je vaša primarna, osobna asocijacija na riječ sport? (*Zaokružite najviše dvije tvrdnje)
   - zdrav stil života, rekreacija
   - vrhunski sport, profesionalni trening
   - uspjeh, slava, odricanje
   - zamor, ozljede
   - veliko financijsko opterećenje
   - neka druga asocijacija:
     _____

4. Pohađa li Vaše dijete sport izvan programa vrtića?
    - DA
    - NE

*Ukoliko je odgovor na prethodno pitanje DA, odgovorite na sljedeća dva pitanja.

5. Kojim sportom, odnosno sportovima se dijete bavi?
   _____

6. Koliko puta tjedno i u kojem trajanju dijete pohađa sport?
   _____

*Ukoliko vaše dijete ne pohađa sport odgovorite na sljedeće pitanje.

7. Koji je razlog tome da dijete ne pohađa sport? (*Mogućnost odabira više tvrdnji)
    - nije zainteresirano za sport
    - premlad/a je
    - nema mogućnosti za pohađanje sporta u bližoj okolici
    - preskupa ponuda sportova u bližoj okolici
    - neki drugi
      razlog:_____

***Izjava o samostalnoj izradi rada*:**

Potvrđujem da sam osobno napisala rad "*Sport u vrtićkoj dobi*" i da sam njegova autorica. Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Lana Marković Imbrija

Mjesto i datum: Zagreb, rujan, 2019.