

Utjecaj ambicija roditelja na uključenost djece predškolske dobi u kineziološke aktivnosti

Kozjak, Monika

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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:147:764864>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-06-30**

Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

Monika Kozjak

**UTJECAJ AMBICIJA RODITELJA NA UKLJUČENOST
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U KINEZIOLOŠKE
AKTIVNOSTI**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, rujan, 2023.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

Monika Kozjak

**UTJECAJ AMBICIJA RODITELJA NA UKLJUČENOST
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U KINEZIOLOŠKE
AKTIVNOSTI**

DIPLOMSKI RAD

**Mentor rada:
Prof.dr.sc., Vatroslav Horvat**

Zagreb, rujan, 2023.

Zahvale

Zahvaljujem se svom mentoru prof.dr.sc. Vatroslavu Horvatu na pomoći tijekom pisanja ovog diplomskog rada.

Također se zahvaljujem svojoj obitelji, prijateljima i kolegicama na pomoći i podršci tijekom studiranja, savjetima i motivaciji za uspješan završetak studija. Hvala svima koji su sudjelovali u istraživanju te tako pomogli u izradi ovog diplomskog rada.

Zahvaljujem se kolegici i prijateljici Antoneli koja me nagovorila na upisivanje diplomskog studija te kolegicama Katarini i Suzani za svu pomoć i međusobno pomaganje kroz proteklo vrijeme.

SAŽETAK

1. UVOD	1
1. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	3
3. METODE RADA	30
<i>3.1 Ciljevi i hipoteze</i>	30
<i>3.2 Uzorak ispitanika i varijabli</i>	30
<i>3.3 Metode obrade podataka</i>	31
4. REZULTATI I DISKUSIJA	31
5. ZAKLJUČAK	48
6. LITERATURA	51

UTJECAJ AMBICIJA RODITELJA NA UKLJUČENOST DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI

Sažetak

Kroz ovaj rad upoznat ćemo se s pojmovima kineziologija i sport, dobrobiti bavljenja sportom, kineziološkim aktivnostima za djecu rane i predškolske dobi, ulogom roditelja, pojmom ambicija i pretjerana ambicija kod roditelja te primjerima poznatih sportaša.

Istraživanje je provedeno na uzorku od 104 ispitanika, roditelja djece predškolske dobi kojima su postavljena pitanja i tvrdnje u kojima se trebaju opredijeliti u kojoj mjeri se slažu s njima.

Provedenim istraživanjem nastojale su se vidjeti ambicije roditelja ispitanika, njihov utjecaj na djecu, teže li roditelji uspješnosti kod svoje djece, bave li se oni kineziološkim aktivnostima te sudjeluju li u istima sa svojom djecom. Također, motiviraju li roditelji svoju djecu na bavljenje sportom te postoje li među ispitanicima preambiciozni roditelji. Istraživanje je pokazalo da se 75% ispitanika u životu bavilo sportom, a njih 70,2% se izjasnilo da njihovo dijete sudjeluje u kineziološkim aktivnostima.

Ključne riječi: roditelji, kineziološke aktivnosti, ambicije, motivacija, predškolska djeca

SUMMARY - THE INFLUENCE OF PARENTS' AMBITIONS ON THE INVOLVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN IN KINESIOLOGY ACTIVITIES

Through this paper, we will get to know the concepts of kinesiology and sport, the benefits of playing sports, kinesiology activities for early and preschool children, the role of parents, the concept of ambition and excessive ambition in parents, and examples of famous athletes.

The research was conducted on a sample of 104 respondents, parents of preschool children who were asked questions and statements in which they had to decide to what extent they agreed with them.

The conducted research sought to see the ambitions of the respondents' parents, their influence on their children, whether parents strive for success in their children, whether they engage in kinesiology activities and whether they participate in them with their children. Also, do parents motivate their children to play sports and are there too ambitious parents among the respondents. The research showed that 75% of respondents were involved in sports in their life, and 70.2% of them declared that their child participates in kinesiology activities.

Key words: parents, kinesiology activities, ambitions, motivation, preschool children

UVOD

Čovjekov život u literaturi se često dijeli na 4 razdoblja: djetinjstvo, mladenačko doba, zrelost i starost. Interes ovog istraživanja je djetinjstvo te uključenost djece rane i predškolske dobi u kineziološke aktivnosti. Roditelji su nosivi zid djetinjstva svakoga djeteta, ali svakako se može reći i ostatka života jer je roditeljska briga o djeci postojana cijeloga njihovog života. Uloga roditelja je pritom velika, odgovorna i zahtjevna. (Karković, 1998:26)

Misaoni procesi su povezani s motoričkim vještinama i zato u prvih 6 godina života motorička aktivnost potiče spoznajni razvoj. Djeca prva iskustva stječu kretanjem. Zato su testovi inteligencije za djecu do 3. godine temeljeni na motoričkim sposobnostima. (Sindik, 2008:22). Profesor Sindik smatra da se najbolji efekt tjelesnog kretanja na razvoj inteligencije postiže u prve 3 godine života. Tada djetetu treba osigurati slobodno kretanje: puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, provlačenje, preskakivanje i dr. Također, naglašava kako je najviše podataka iz istraživanja koji upućuju na povezanost bavljenja sportom i spoznajnog razvoja. Tako je veliki broj vrhunskih sportaša iznadprosječno inteligentan. Ipak, podsjeća da su dvije trećine spoznajnih sposobnosti urođene pa visoki stupanj inteligencije vodi boljim rezultatima u sportu, ali ne može biti obrnuto. (2008:23) Sindik preporuča roditeljima da započnu s tjelovježbom svoga djeteta već od rođenja. Pomalo se dijete uči micanju glavom, hvatanju rukom, sjedenju, puzanju itd. Vježbe za novorođenčad utječu na cjelokupni razvoj djeteta. (2008:33) Autorica Andrijašević također smatra kako je tjelesna aktivnost¹ nužna za rast i razvoj. (2015:134) Thomson i suradnici su napisali kako se tjelesne vještine razvijaju kroz sve igre i istraživanja od rođenja do sedme godine. To uključuje neprekidne opetovane situacije nastojanja djece da ostvare svoj cilj u igri. Kod tjelesnih vještina je motivacija puno izraženija, nego npr. kod učenja tablice množenja. Proces ponavljanja traje sve dok dijete ne ostvari svoj cilj, a uloga roditelja je omogućiti priliku te ga hrabriti i pohvaliti kako bi dijete imalo stalnu unutarnju motivaciju. Preporučaju uključivanje djeteta u sport čak i u najranijoj dobi (ako to mogućnosti djeteta i dovoljno vremena za sve obveze dozvoljavaju), a preporučeni sportovi su: razni sportovi s loptom, vožnja bicikla, klizanje, gimnastika, ples, planinarenje, skakanje na trampolinu, judo, vožnja skateboarda i tai chai. Plivanje smatraju posebnom vrstom aktivnosti s obzirom da je važno upoznati se s plutanjem i plivanjem već od faze prije puzanja. (2002:202-203)

¹ Tjelesna aktivnost je svako tjelesno kretanje koje zahtjeva bilo koji oblik mišićne kontrakcije i rezultira povećanjem energijskog utroška iznad onog u mirovanju. Odnosi se na uobičajenu individualnu tjelesnu aktivnost, osobnu higijenu, radnu aktivnost, aktivnosti u slobodno vrijeme (kućanski poslovi, rekreacija, vrtlarjenje i dr.) (Mišigoj-Duraković i sur., 2018:6)

U ranom i predškolskom razdoblju najčešće nema organiziranog bavljenja sportom. Djeca se najčešće uključuju u sportske aktivnosti oko pete ili šeste godine. To je razdoblje igre i velike vezanosti uz roditelje. Igra je najvažnija aktivnost u razdoblju djetinjstva i kroz nju dijete doživljava kretanje, oslobađa višak energije, razvija motoriku i koncentraciju, jača mišiće i razvija se spoznaja. (Sindik, 2008:48) Dijete se upoznaje sa sportom kroz igru s prijateljima i roditeljima, putem medija, u lokalnoj zajednici. Popularne su igraonice sa sportskim sadržajima čiji je sadržaj programa tjelesno vježbanje blisko poznatim sportskim aktivnostima. (Sindik, 2008: 121)

Zbog sve ranijeg uključivanja djece u sportske programe i trening, nazočnost roditelja je nužna. Oni najčešće odlučuju o tome u koju će se granu sporta dijete uključiti i kada. Također, materijalno podupiru razvoj djeteta u sportu. Najvažniji motiv roditelja za uključivanje u sport je zdravlje. Roditeljima je često u interesu da im se dijete duže zadrži u sportu jer tako preveniraju vanjski loši utjecaj na dijete. Roditelji žele da njihovo dijete postane uspješan sportaš, ali katkad zbog manjka znanja ili pretjerane ambicije roditelji loše utječu na razvoj djeteta u sportu. (Karković, 1998:7). Mnogi vrtići nude sportski program kojim stimuliraju učenje osnovnih oblika kretanja, poticanje bazičnih motoričkih sposobnosti i upoznavanje sa sportovima, ali profesor Sindik smatra kako je najbolje kada se u ranoj i predškolskoj dobi roditelji igraju sa svojom djecom raznih sportova te potiču djecu na fizičku aktivnost. (2008:126)

Karković naglašava kako su za uspješnost sportaša darovitost i rad jednako važni, a roditelji moraju biti svjesni činjenice da za svaki sport postoji najpogodnije vrijeme. Pritom često odabir sporta za svoje dijete nije lagan posao. (1998:10-11).

Prije odabira sporta, i svakako kroz cijelo djetinjstvo, važne su igre s roditeljima i rodbinom u aktivnostima izvan kuće. Djeci upravo i treba puno fizičkog kretanja na otvorenom zraku koje ih iscrpi i razvedri. Pritom je uloga roditelja da ojačaju djetetovo samopouzdanje ukazujući mu na to koliko je uspješno u igrama te može pobijediti odrasle. (Thomson i suradnici, 2002:208)

Uspjeh djeteta u sportu ovisi o dobroj organizaciji vremena koju djetetu moraju osigurati roditelji. Djeca s više obveza bolje obavljaju dnevne zadatke, nego li djeca koja imaju previše slobodnog vremena. Osim organizacije vremena, osiguranja kvalitetne prehrane, financijske i tehničke potpore, roditelj mora imati nenametljivu kontrolu kako bi dijete ostvarilo svoje sportske ciljeve. (Karković, 1998:48).

Boravljenje u prirodi i tjelesna aktivnost danas su privilegija kakvi su mnogi ne dozvoljavaju zbog užurbanog načina života. Dragocjeno je doživjeti okolinu putem tjelesne

aktivnosti, a priroda je dana svima. (Andrijašević, 2015). Profesor i dječji psiholog Sindik navodi kako razlozi za nevjebanje ne postoje. Zadatak roditelja, odgojitelja i trenera je da djecu motiviraju za one kretne i aktivnosti koje stimuliraju funkcionalno poboljšanje rada srca, krvotoka i disanja. (2008:45)

1. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

KINEZIOLOGIJA I SPORT

Pojam kineziologija je nastao od grčkih riječi kinesis koja znači pokret-kretanje i logos koja znači riječ, znanost. Prema tome je kineziologija znanost o pokretu (Dally, 1857; Prot, 1997; Renson, 2002; prema Kosinac i Prskalo, 2017). Tijelo se sastoji od velikog broja funkcija koje su međusobno povezane, a kada nešto nije u redu, tijelo šalje znakove upozorenja. Osim razumijevanja ljudskog pokreta, važno je znati načine kojima se tijelo pokreće, zakone po kojima se vrši pravilan pokret i koji je rezultat tog pokreta u odnosu na tijelo i okolinu (Gruber, 2004; Kosinac, 2008; prema Kosinac i Prskalo, 2017)

Prema autoricama Baureis i Wagenmann, „kineziologija je neagresivna i sveobuhvatna metoda, a doslovno znači „znanost o kretanju“. Prema tradicionalnoj kineskoj medicini, koja počiva na tisućljetnom znanju, tijelo je prekriveno mrežom energetskih vodova, koji se nazivaju meridijani. Čim protok energije u nekom meridijanu naiđe na prepreku, blokira se razvoj, posve neovisno o tome je li riječ o razvoju na tjelesnoj, duševnoj ili emocionalnoj razini. Razlog za takvu blokadu energetskoga toka je nakupljanje čimbenika poput negativnih emocija, loših iskustava, loše prehrane, loših utjecaja iz okoline, prevelik stres ili premalo kretanja. (2015:12)

Motorika je sposobnost kretanja i pokreće pojedine organe i tijelo sveukupno. Kod mlađe djece motorika je glavna za statičke i dinamičke pokrete tijela (podizanje glave, držanje glave uspravno, stajanje, puzanje, hodanje, trčanje i dr.). Potreba za kretanjem je urođena te vrlo važna za preveniranje deformiteta. Kretanje je životna potreba te utječe na razvoj i zdravlje čovjeka. Kretanje podrazumijeva fizičku aktivnost i pokretljivost. Pokret obuhvaća djelovanje mišića, kostiju, živčanog, probavnog i žilnog sustava. Pokret se uči u ranoj dobi igrom. Tada važnu ulogu imaju vid, sluh i snalaženje u prostoru i vremenu. Ispočetka je pokret rezultat oponašanja, a kasnije usvaja motoričke navike. Tu se stvaraju predispozicije za tjelesno vježbanje. (Kosinac, Prskalo; 2017: 227-228)

Sportašica i profesorica Mirna Andrijašević smatra sport izvorom dobrih iskustava koja pomažu prirodnom razvoju organizma. Sport osigurava zadovoljavanje socijalnih potreba jer podrazumijeva suočavanje, sazrijevanje, povjerenje, stjecanje iskustava i poštovanja. Tako

bavljenje sportom podrazumijeva jačanje svijesti o vlastitom identitetu te dovodi do samopoštovanja. Dijete kroz sport daje najbolje od sebe, osjeća da vrijedi i uviđa da može još bolje. Andrijašević smatra da sport pomaže u odgoju djece tako što dijete stječe iskustva i veliki spektar spoznaja koje mu omogućuju održavanje psihofizičke ravnoteže, emotivno, spoznajno i psihičko zadovoljstvo. (2015: 10-11) Autorica također piše o tome kako sport ima puno širi kontekst od osvajanja trofeja i natjecanja. Smatra kako je sport kroz razne oblike tjelesnih aktivnosti nužan za rast i razvoj djeteta. Ona je kroz sport doživjela sva svoja osjetila, radost, slobodu i mogućnost izbora. Sport je način života koji donosi zdravlje. Naglašava važnu ulogu roditelja i stručnjaka koji pomažu djeci ostvariti sve dobrobiti bavljenja sportom. (2015: 134)

Kineziologija je širi pojam onoga što ljudi najčešće nazivaju sportom, a dijeli se na četiri grane: edukacije, rekreacije, sport i fizioterapija. Pod sportom se podrazumijeva težnja za postizanjem maksimalnih motoričkih postignuća, a proučava sve procese vezane uz psihofiziologiju ljudskog organizma. Edukacijom se smatra poticanje tjelesnog razvoja čovjeka od rane i predškolske dobi do doba zrelosti kroz institucionalno vježbanje (vježbanje u vrtićima i školama). Sportskom rekreacijom se smatra održavanje zdravlja i dobre kondicije putem bavljenja sportskim aktivnostima. Fizioterapijom (kineziterapijom) se vrši korekcija tjelesnim vježbanjem raznih oblika disfunkcija organizma. Sportski rezultat se očekuje samo u vrhunskom sportu. Sportski sadržaji mogu biti sadržani u sve 4 grane kineziologije, a ljudi najčešće u govoru, čak i mnogi autori kroz literaturu, sportom nazivaju ono što su zapravo kineziološke aktivnosti. (Sindik, 2008:6)

Igra je temeljni oblik dječje aktivnosti, a jedan od oblika igre je sport. Dječje sportske aktivnosti imaju obilježja sportske rekreacije: one nisu obaveza ili profesionalni rad, nikoga se ne prisiljava na bavljenje sportom, imaju pozitivan učinak na djetetovo zdravlje i socio-emocionalni razvoj. (Andrijašević, 1996; Andrijašević, 2000; Dujmović, 1995; prema Sindik 2008: 20)

DOBROBITI BAVLJENJA SPORTOM ZA DJECU

Djecu privlače sportske aktivnosti koje zadovoljavaju njihove potrebe. Kada neki sport zadovoljava više djetetovih potreba, veća je šansa da će ga dijete voljeti, a bit će i korisniji za njega. (Sindik, 2008:17)

Sportske aktivnosti kod djece imaju određene ciljeve: posredne – jače samopouzdanje, emocionalno nošenje s porazima i uspjesima, realistična slika o sebi, pozitivan stav, bolja motivacija, socijalizacija, lakše razumijevanje i prihvaćanje pravila ponašanja. Također i

neposredne: savladavanje raznih vrsta pokreta, razvijanje motoričkih vještina, poboljšani krvožilni i dišni sustav, bolji fizički izgled. Kod djece rane i predškolske dobi najvažniji ciljevi bavljenja sportom su odgojni, a glavni oslonac u učenju sporta su trenutni potencijali djece. Zato se dijete treba u sport uvesti prilagođenim i reduciranim procesom treninga koji je pogodan za djecu. Tako se uočava koje pokrete dijete lakše izvodi, a svi usvojeni pokreti se povezuju u cjelinu kao neku sportsku igru. Djeca tijekom sportskih aktivnosti obavljaju dnevnu potrebu za kretanjem, nadoknađuju djeci zadovoljstvo koje im informatizirani današnji način života ukraćuje, stvaraju zdravije navike i korisno provođenje vremena u vrtiću, igraonici ili kod kuće. Dijete se nakon sporta osjeća zadovoljnije te se zbližava s ostalom djecom. (Sindik, 2008:19-20)

Sindik je naveo specifične zadatke sportskih sadržaja koji se provode s djecom: razvijanje motoričkih sposobnosti, ponajviše koordinacije, fleksibilnosti i preciznosti nogu i ruku, razvijanje koordinacije cijeloga tijela, ravnoteže i gibljivosti; razvijanje kondicije; usvajanje tehničkih znanja iz područja nekog sporta; usvajanje pravila igre; motivacija za sudjelovanjem u sportskim i drugim aktivnostima; sposobnost samoprocjene djeteta; izazivanje osjećaja zdravog natjecateljskog duha; razvijanje društvenosti, osjećaja pripadanja,; razvijanje pozitivne slike o sebi; stjecanje discipline i samodiscipline; težnja za uspjehom; spoznaja o zdravim namirnicama, zdravoj i uravnoteženoj prehrani, i higijeni. Ove zadatke su najvažniji cilj bavljenja sportom, a trajni efekti se mogu očekivati nakon dužeg vremena kontinuiteta. (2005:21-22)

Nekoliko stručnjaka u svojoj knjizi *Dijete u formi* navelo je kako su aktivna djeca samopouzdanija, oni su rjeđe pretili i imaju veću kontrolu nad svojim tijelom. Djeca fizičkim aktivnostima stječu bolji osjećaj za ravnotežu i koordinaciju, oni troše više energije i imaju veći udio mišićne mase. Kod djece, kao i kod odraslih, tjelovježba pomaže kod oslobađanja stresa. Što djeca ranije počnu s fizičkim kretanjem i vježbanjem, to im je kasnije u adolescentskoj dobi i dobi zrelosti lakše nositi se s lošim navikama neaktivnosti². Kada se roditelji zajedno sa svojom djecom fizički kreću i bave nekim sportskim aktivnostima, veće su prilike za zbližavanjem i održavanjem dobrih odnosa kroz kasniju dob. (2007:28) Također su istaknuli kako tjelesna aktivnost utječe na cjelokupno zdravlje, bolji san i emocionalno nošenje s problemima. (2007:54)

² Neaktivnost je stanje nedovoljne tjelesne aktivnosti za održanje normalnog ustroja i funkcija organa, metaboličkih regulacijskih procesa, izgradnju i održanje nemasne tjelesne mase te očuvanje motoričke kontrole pokreta. (Mišigoj-Duraković i sur., 2018:6)

Profesori Kosinac i Prskalo spomenuli su kako sportske aktivnosti utječu na formiranje ličnosti. Sportom se dijete oslanja na svoje snage, upoznaje bolje samoga sebe, nalazi načine za prevladavanje prepreka, poštuju samoga sebe, izazivaju poštovanje od drugih, traži ohrabrenje i podršku okoline, razvijaju unutarnju vlastitu motivaciju, a na kraju krajeva kroz sport čovjek upoznaje samoga sebe i u zrelosti živi svojim autentičnim životom. Osim već navedenih mnogih pozitivnih posljedica bavljenja sportom, profesori dodaju stjecanje radnih navika, učenje kompetenciji i razvijanje moralne odgovornosti. (2017:214) Također, igra i tjelesno vježbanje danas imaju osnovnu ulogu u sprečavanju gojaznosti. Djeca se moraju puno fizički kretati i postići ravnotežu između prehrane i kretanja kako bi ostala u kalorijskoj, tj. energetskej ravnoteži. (2017:170)

Profesorica Trajkovski navela je kako su rano i predškolsko doba vrijeme kada se pokreće kinantropološki³ status i vrijeme za uspješno savladavanje prepreka, prostora, otpora i manipulaciju objektima djece. S obzirom da se kroz to razdoblje događa cjelokupan motorički razvoj djeteta te se takav intenzitet više kasnije neće ponoviti, predškolski period je najvažnije i najoptimalnije razdoblje za motorički razvoj. Ukoliko dođe do propuštanja mogućnosti za razvoj kvalitete i kvantitete svih znanja i sposobnosti, one se ne mogu kasnije u životu nadoknaditi. (2022)

Utjecaj na zdravlje

Svjetska zdravstvena organizacija procijenila je da se 5-10% smrtnosti u razvijenim zemljama svijeta može pripisati nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti. Tjelesno neaktivne osobe imaju 20-30% veći rizik smrtnosti. Tjelesna neaktivnost nalazi se na 4. mjestu rizičnih čimbenika ukupne smrtnosti u svijetu. (Mišigoj-Duraković i sur., 2018)

Tjelesnim aktivnostima tijelo se prilagođava lokomotornim sustavom, jača se otpornost vezivnog tkiva, ligamenata i tetiva, kostiju i hrskavice, jačaju mišići i postaju izdržljiviji. Sport utječe pozitivno na imunitet općenito te na krvožilni sustav. Ubrzavanjem dječjeg pulsa prilikom tjelesnih aktivnosti ubrzava se i disanje, a tako i ostatak ljudskog sustava stvara veću snagu, radi jače i bolje. Djeca koja se puno kreću, imaju jače unutarnje organe. (Sindik, 2008:40)

³ Kinantropometrija je uža znanstvena disciplina kinantropologije koja se bavi istraživanjem povezanosti morfološke strukture ljudskog tijela i kretanja (Ross, 1978 prema Mišigoj-Duraković, 2008), odnosno mjerenjem i evaluacijom različitih aspekata čovjeka u pokretu/kretanju i biološkim karakteristikama čovjeka – motoričkim i funkcionalno fiziološkim, istražujući njihovu varijabilnost (Mišigoj-Duraković, 2008).

Mnogobrojne su prednosti tjelovježbe: jače kosti i mišići, vitkije tijelo, manja mogućnost pretilosti, manji rizik od dijabetesa tipa 2, niži krvni tlak, niži kolesterol (Gavin, Dowshen, Izenberg; 2007:52).

Svi ljudski organi te čitav organizam imaju korist od vježbanja. Mišići dobivaju na snazi, povećava im se obujam, čvršći su, elastičniji i izdržljiviji. Vježbe jačaju živčano-refleksnu reakciju i koordinaciju. Redovito vježbanje smanjuje rizik od srčanih oboljenja jer ono jača srce. Tijekom vježbanja srce pumpa čak 51.3% više nego u stanju mirovanja. Aktivno tkivo se ispunjava novim kapilarama s energijom i kisikom. Vježbanje sagorijeva masnoće i kontrolira taloženje masti, a tako smanjuje nastanak tromboze. Također, vježbanje osnažuje respiratorni sustav jer se tijekom fizičke aktivnosti povećava kapacitet pluća. Dobru korist ima i živčani sustav koji za vrijeme aktivnosti brže reagira. Vježbanjem kroz život mogući je brži oporavak od bolesti, veća izdržljivost, lakše savladavanje nekih loših životnih navika. (Kosinac, Prskalo; 2017:188) Dokazano je kako vježbanje učenicima i studentima pomaže da lakše savladaju odgojno-obrazovni program i studijske programe (Kosinac, 1997; prema Kosinac i Prskalo, 2017).

Razna empirijska istraživanja potvrdila su da tjelesne aktivnosti utječu na bolji psihofizički osjećaj čovjeka, na bolje „mentalno zdravlje“ tako što smanjuju anksioznost, razveseljavaju, smanjuju depresiju, pojačavaju poimanje samoga sebe. Sportska aktivnost često je vezana sa socijalnim kontaktima, a kroz istraživanja otkrilo se da je mnogima bavljenje sportom jedan od lakših načina komunikacije i druženja. Sport pridonosi razvoju identiteta i kompetentnosti, jača pozitivnu sliku o sebi. (Sindik, 2008:40-41)

Problem čak trećine današnje djece je pretilost. Između 1863. i 1980. godine pretilost se povećala za 54%, a među dvanaestogodišnjacima do osamnaestogodišnjacima za 39% i situacija je sve gora. (Kalish, 2000)

Stručnjaci su istražili utjecaj 9-mjesečnog sportskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja četverogodišnje djece te je utvrđeno da su djeca eksperimentalne skupine pod utjecajem sportskog programa bitno poboljšala svoje motoričke sposobnosti. Što se tiče morfoloških osobina, nije bilo znatne razlike između eksperimentalne i kontrolne skupine, ali je zabilježeno kako su djevojčice kroz 3 godine sportskog programa smanjile potkožno masno tkivo. (Trajkovski Višić, 2004; Trajkovski Višić i sur., 2008; Trajkovski i Mišigoj-Duraković, 2014; prema Trajkovski 2022).

Trost i sur. (2003) istraživali su stupanj tjelesne aktivnosti djece od 3 do 5 godina koja imaju prekomjernu i normalnu tjelesnu težinu te povezanost njihove mase tijela i tjelesne aktivnosti roditelja. 245 djece praćeno je u 9 vrtića 2 dana gdje je promatrana njihova aktivnost,

a roditelji su ispunjavali anketni upitnik o svojoj visini i masi, organizaciji aktivnosti sa svojom djecom, korištenju rekvizita i igraćaka kod kuće, gledanju televizije, posjećivanju parka i dr. Rezultati su pokazali da su pretili dječaci bili manje aktivni od njihovih vršnjaka normalne težine, a kod djevojčica nije ustanovljena razlika. Povezanost dječje pretilosti i roditeljske debljine kao utjecaja na fizičku aktivnost djece nije ustanovljena. (Trajkovski, 2022)

Sportske aktivnosti i kretanje mogu djelovati pozitivno na djetetovo zdravlje, ali mu mogu i naškoditi. Ukoliko dijete pretjera sa sportskim aktivnostima, to može dovesti do ozljeda, kroničnog umora i dugotrajnijih oštećenja. (Sindik, 2008:9) Najčešće negativne posljedice su iscrpljenost, upale mišića ili zglobova, i ozljede. One postaju opasnije kada dijete ne sanira ozljedu. Osim fizičkih, neke su i negativne psihičke posljedice: omalovažavanje djeteta na treningu, nasilje, pretjerano poticanje, tj. tjeranje na aktivnosti i uspjeh. (Sindik, 2008:41)

Kvaliteta života

Tjelesno aktivni način života odgađa i usporava smanjenje radne sposobnosti do koje dolazi starenjem i povezano je s kvalitetom života osoba starije životne dobi. (Mišigoj-Duraković i sur., 2018)

Kvaliteta života očituje se u određenom broju aktivnosti koje djetetu istodobno zadovoljavaju što veći broj potreba. Pogodne aktivnosti su one koje zadovoljavaju više važnih potreba odjednom. Bitno je da sportske aktivnosti budu višenamjenske jer će dijete lakše ustrajati u aktivnostima koje voli iz više razloga. Sport zadovoljava potrebu za kretanjem. Kretanje je važno za cjelokupan razvoj, a djeca rane i predškolske dobi imaju veliku potrebu za kretanjem jer tako uči i spoznaje svijet oko sebe. Kroz sport dijete upoznaje vršnjake s kojima se zbližava, izmjenjuje slična iskustva, postaje društveno priznat. Zadovoljava tako potrebu za ljubavi, sigurnosti, poštovanjem i samoostvarenjem. U sportskim igrama djeca se moraju osjećati sigurno, zadovoljiti potrebu za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom. (Sindik, 2008:14-15)

Uspjeh djeteta u sportu ovisi o organizaciji vremena za zadovoljavanje svih osnovnih potreba i obaveza. Kod takve organizacije života i angažirane djece, prilike za ovisnostima i lošim navikama će biti manje. (Karković, 2000:48)

Neki autori ukazuju na povezanost između ravnoteže tijela i pojedinih centara u živčanom sustavu te su odgovorni za uspjeh u školi. (Kosinac, 2000; prema Kosinac i Prskalo, 2017)

Vježbanje utječe na motoriku, razvoj motoričkih sposobnosti, razinu zdravlja i samim time na kvalitetu života. (Kosinac, 1998; prema Kosinac i Prskalo, 2017)

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Već od najranije dobi djeci je potrebna razna količina i vrsta aktivnosti, mlađa djeca do pete godine života ne bi trebala mirovati duže od jednoga sata, a djeca do dvanaeste godine svaki dan u igri moraju provesti najmanje jedan sat. Dojenčad i djeca koja prohodaju količinu potrebne svakodnevne aktivnosti dobivaju iz interakcije s roditeljima i igrom uz roditelje i bližnje. Starija djeca sudjeluju u raznim oblicima aktivnosti s obzirom na dob, razvoj i individualne potrebe. Djeca svakako trebaju sudjelovati najviše u onim aktivnostima koje su im zanimljive i zabavne kako ne bi osjećali pritisak ili prisilu. Treba imati na umu i individualne mogućnosti pa neće sva djeca imati jednako razvijenu motoriku, ali svakako će uživati u učenju osnovnih vještina poput prevrtanja, bacanja, trčanja, skakanja na jednoj nozi i dr. Preporučene tjelesne aktivnosti za dojenčad su one koje potiču motorički razvoj: puzanje, sjedenje, stajanje, prevrtanje, hodanje i sl. Dijete kada prohoda (1-3 godine) bi trebalo biti u igri, osobito vani, barem sat i pol vremena dnevno, što više hodati, trčati, penjati se, šutirati loptu, skakati i sl., igrati se s igračkama koje može gurati, vući, voziti se na dječjim vozilima koje odguruje nogama, igrati igre s loptama. Djeca od 3-5 godina bi trebala dnevno do 2 sata provesti tjelesno aktivno i hvatanje, igrom lovice, igranjem na igralištu, vožnjom bicikla i plesanjem razvijati skakanje, pedaliranje, preskakivanje, bacanje i hvatanje. Djeca od 6.godine razvijaju složenije pokrete i koordinaciju oka i pokreta, a počinju razumijevati pravila igre pa ulaze u momčadske sportove, vole voziti bicikl, vole igre na otvorenom. (Gavin, Dowshen, Izenberg; 2007:54-55)

Odabir igre za poticanje tjelesne aktivnosti može utjecati na potkožno masno tkivo, uspravan stav i držanje, stopala. Kada bi se malome djetetu uskratila igra, smanjilo bi se zaštitno djelovanje tjelesne aktivnosti pa bi moglo doći do pojedinih poremećaja i bolesti držanja. Od mnogo kinezioloških aktivnosti, ovo su neke koje imaju najveće terapijske učinke: klizanje, plivanje, jahanje, laka atletika, veslanje, odbojka, skijanje, ritmička gimnastika, tenis, mačevanje, košarka, nogomet. (Kosinac i Prskalo, 2017:173)

Zašto djeci treba tjelesna aktivnost?

Kretanje i vježbanje su bazične potrebe organizma te će se njegovo stanje bez njih pogoršati. Organizam postaje učinkovitiji u korištenju energije kada osoba redovito vježba. Takvo učinkovito korištenje energije odražava se na lakše dnevne aktivnosti, manju podložnost bolestima, aktivniji život, usporavanje starenja. (Kosinac i Prskalo, 2017)

Djeci treba tjelesna aktivnost iz istog razloga kao i odraslima, za poboljšanje zdravlja i lakše obavljanje svakodnevnih aktivnosti Osobe koje su u boljoj kondiciji bolje spavaju i pod manjim su stresom. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Tjelesne aktivnosti osim što imaju dobrobiti za zdravlje, pomažu djeci unaprijediti motoričke sposobnosti, usvojiti osnovne oblike kretanja i steći nove prijatelje. (Sindik, 2008)

Obično ljudi misle kako je fizička aktivnost potrebna osobama dobra zdravlja radi svih dobrobiti koje se ostvaruju sportom, ali mnogo je djece s nepravilnim držanjem tijela, deformitetima sustava za kretanje i raznih bolesti kralježnice. Organizam može sam ispraviti dio nepravilnosti držanja tijela, ali takva sposobnost nije prisutna kod sve djece. Njima je potrebno omogućiti preventivne i korektivne vježbe kojima se želi spriječiti pogoršanje nepravilnog držanja. Svima, ali osobito takvoj rizičnoj djeci treba omogućiti što više igre i slobodnog kretanja. (Kosinac, 1997, 2000; prema Kosinac i Prskalo, 2017)

Plivački stručnjak Ratko Karković u svojoj knjizi preporuča svakome roditelju da omogućiti svome djetetu da nauči dobro plivati, skijati i igrati tenis. On smatra da svako dijete, bavilo se ono sportom ili ne, mora savladati ove 3 aktivnosti. Naime, osoba koja dobro pliva može spasiti svoj ili tuđi život, a plivanje pruža mogućnost dugogodišnje rekreacije i terapijski je učinkovito. Autor spominje kako su stari Grci smatrali kulturnim čovjekom onoga tko zna čitati i plivati. Osim plivanjem, svaki čovjek se može rekreativno baviti cijeli život skijanjem. Zimske radosti su veliko veselje za djecu, a jako su pogodne za dječje zdravlje jer se odvijaju na čistom planinskom zraku. Tenis je igra koja je jako popularna, a u poslovnom svijetu važno je znati igrati tenis. U ta tri sporta nije potreban suigrač pa se mogu rano i lako naučiti. Također, odlični su za bavljenje čitave obitelji bez obzira na dob. (1998:23)

Preporučene aktivnosti

Za dojenčad

U mnogim zemljama postoje tečajevi za buduće majke kojim upoznaju metode za stimulaciju motoričkih reakcija djeteta. Određenim podražajima majke, npr. ritmičkim udarcima po trbuhu, govorom, glazbom, ultrazvukom se očitavaju motoričke reakcije djeteta. Kod dojenčadi poželjne su poticajne vježbe od rođenja, kao npr. dodiri i škakljanje po koži i stopalima, zvečke, igračke za bebe, podizanje do sjeda i sl. Kod takvih potpomognutih pokreta treba biti oprezan, a najbolje bi bilo kada bi to radile majke koje su emocionalno najpovezanije s djetetom i koje su završile tečaj. S malo starijom djecom vježbe mogu raditi i ostali članovi obitelji i odgojitelji. S rizičnom djecom je ipak najbolje kada bi vježbe izvodili fizioterapeuti i kineziterapeuti. (Kosinac i Prskalo, 2017)

U prvih 12 mjeseci života grade se temelji dobrog zdravlja. Stručnjaci kažu kako u prvih godinu dana ne treba nikakav poseban program aktivnosti za djecu, ali treba im svakodnevno istraživanje okoline. Novorođenčadi je bitna svaka prilika da podižu glavi vrat jer tako jačaju mišiće. Osim toga, bitno im je jačanje torza kako bi uskoro mogli sjediti. Zatim prirodno dolazi do potrebe za kretanjem pa se djeca počinju micati, puzati, hodati uz oslonac ili hodati samostalno. Nije poželjno djecu držati na mjestu koje im ograničava kretanje, kao npr. sjedalica, njihaljka, hodalice, automobilska sjedalica i sl. Na takvim mjestima dijete nema slobodu pokreta i istraživanja. Dojenčad mora imati svaku priliku za hvatanje igračaka, zveckanje, sjedenje bez oslonca i pokretanje tijela. Najjeftinije i najjednostavnije aktivnosti koje se mogu napraviti s novorođenčetom su šetnja s članovima obitelji, čitanje slikovnice, pjevanje pjesmica, prilika za pokret i veselje. Nema potrebe za žurbom, a roditeljima se savjetuje konzultiranje s patronažnom sestrom ili pedijatrom kako bi shvatili razvoj dojenčadi i očekivanja u razvoju. Do 3 mjeseca dojenče može vizualno pratiti predmete, mahati rukama, odgurivati se nogama, podizati glavu dok leži na trbuhu, udarati viseće predmete, držati zvečku, smiješiti se i gugutati. Tada se preporuča okretati dijete na trbuščić kako bi jačalo glavu, vrat i ramena, gimnasticirati tako da hvata i udara viseće predmete, stavljati djetetu zvečku u ruku. Od 3 do 6 mjeseci dijete podiže glavu i prati očima predmete dok leži na trbuhu, prevrće se, pruža ruke prema predmetima i hvata ih samostalno, uspravno drži glavu dok sjedi uz oslonac, smije se i raduje takvim igrama. Preporuča se nastaviti okretati dijete na trbuh uz nadzor, držati dijete u sjedećem položaju na svome krilu, davati mu da hvata i baca omiljene igračke. Od 6 do 9 mjeseci dijete sjedi bez oslonca i okreće tijelo, stoji s osloncem, koristi palac i kažiprst za hvatanje predmeta, maše za pozdrav, brblja. Preporuča se omogućiti veći prostor za igru, osigurati dovoljno predmeta koje dijete može dosegnuti, igrati se skrivača. Od 9 do 12 mjeseci dijete se diže na dlanove i koljena, puže do željene lokacije, povlači se unazad, ustaje, samostalno stoji, možda ima i prve korake uz oslonac, zaziva mamu i tatu, pokazuje kažiprstom ono što ga se pita. Potrebno je pomagati djetetu da ustane, držati ga za ruke da vježba hodanje, dopustiti mu da se samostalno penje po stubama uz nadzor, ponuditi mu didaktičke igračke, pjevati mu pjesmice. Bitno je biti aktivan, ali također su važni sigurnost, odmor i osjećaj ljubavi. Tako se ne preporuča ostavljati dijete bez nadzora, a potrebno je omogućiti mu sve aktivnosti u sigurnom i dobro osmišljenom prostoru. Nakon aktivnosti potrebno je djetetu osigurati odmor i maženje. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Podizanje glave, puzanje, uspravljanje i hodanje su uvjetovati fiziološkim sazrijevanjem djeteta. Svako dijete ima svoju optimalnu dob za usvajanje određene motoričke aktivnosti, a samo mala pomoć okoline dovodi do rezultata. Ipak, prisiljavanje dovodi do nesigurnosti i

straha pa je potrebno biti strpljiv u vježbanju i rezultatima. Dijete je spremno za hodanje kada nauči održavati ravnotežu u sjedećem položaju bez držanja rukama za oslonac. Dobra motivacija je držati dijete za ruku dok radi prve korake, a prisilno učenje hodanja i hodalice dovode do funkcionalnih poremećaja i oštećenja na zglobno-koštanim dijelovima zdjeličnog zgloba i donjim udovima. (Kosinac i Prskalo, 2017)

Za prohodalu djecu od 1. do 3. godine

Svaka usvojena vještina potiče usvajanje nove vještine. Tako se grade temelji za buduće složenije pokrete. Za usvajanje tih vještina djeci je potrebna roditeljska pomoć. Roditelji omogućuju djeci tjelesne aktivnosti u kojima sudjeluje cijela obitelj i tako potiču razvoj i zbližavanje s djetetom. Ako je dijete neaktivno u mlađoj dobi, vjerojatno je da će takvo ostati i kasnije u životu. Dijete u dobi od 12 do 24 mjeseca već samostalno hoda, nosi igračke, vuče igračke i hoda, pada i samostalno se ustaje, šutira loptu, drži se za rukohvat i penje po stepenicama, stabilno hoda unatrag, počinje trčati. Preporuča se djetetu omogućiti igre u kojima će vući i gurati igračke, igre oponašanja odraslih, popravljavanje alatom, kuhanje ručka i sl., slaganje slagalica na podu, plesanje. Dijete u dobi od 24 do 36 mjeseci vješto se penje, stoji na 1 nozi, baca loptu preko ramena, saginje se, skače i trči, šutira jače loptu prema naprijed, izmjenjuje noge penjući se po stepenicama, vozi samostalno bicikl s pedalama. Idealne igre za tu dob su uživljavanje u igračke, oponašanje zvukova, igre autićima i lutkama, slaganje kocaka, crtanje, igranje na igralištu, igre s loptom, gimnastika za malu djecu. Djeci u toj dobi je potrebno 30 ili više minuta dnevno igranja na igralištu, šetnje ili sporta (ritmika, bicikliranje, gimnastika i sl.) Uz to, treba im najmanje 60 minuta dnevno slobodne igre tijekom koje mogu istraživati i igrati se s vršnjacima. Nije preporučljivo da djeca te dobi budu više od 60 minuta u danu neaktivna, što ne uključuje spavanje. Vrijeme neaktivnosti je vrijeme hranjenja, slušanja priča, čitanja slikovnice i općenito sjedenja ili ležanja. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

U drugoj godini se razvija sposobnost rukovanja olovkom. Iako se često kaže da djeca te dobi šaraju, oni pišu crte grubim pokretima zbog korištenja velikih mišića ruku. Motorika ruke kod djeteta od 2 godine ima fenomen sinkinezije⁴ i aksijalne sinkinezije. Djeca u toj dobi crtaju 1 olovkom koristeći 2 ruke, a aktivnost ruke prate pokreti usta i lica. (Kosinac i Prskalo, 2017)

⁴ Riječ synkinesis odnosi se na nehotično stezanje mišića povezano s dobrovoljnim kretanjem. To će reći, to su nekontrolirani pokreti koji se proizvode kontroliranim kretanjem drugim udom ili dijelom tijela. (preuzeto s <https://bs.warbletoncouncil.org/sincinesia-943#menu-1> 25.08.2023.)

Za predškolsku djecu od 3. do 5. godine

Predškolska djeca još uvijek imaju puno energije i potrebno im je puno tjelesne aktivnosti, ali ona sada postaje usmjerena pa tako rado i dugo voze bicikl, romobil, koriste sve sprave na igralištu, igraju kompleksnije igre na zraku. Sada je djeci u igri vrlo važan i potreban prijatelj, stoga je važno osigurati djeci igru s vršnjacima i sklapanje prvih prijateljstava. Svakoga dana bi se trebali barem 60 min svrhovito igrati i najmanje 1 sat provesti u slobodnoj igri. Sve su motorički naprednija te sada mogu skakutati, skakati u dalj, hvatati i bacati precizno loptu, preskakivati, trčati poprilično brzo i daleko. Zato su preporučene igre oponašanja skakanja, skakutanja, skakanja na jednoj nozi, hodanja unatraške, dodavanje rukama, dodavanje lopte nogom, gađanje u cilj, izrada papirnatih aviona i bacanje, hodanje s knjigom ili jastukom na glavi, hodanje po tankoj ravnoj liniji, igre kipova, glazbenog stolca, tački – hodanje na rukama, traženje blaga, utrke s preprekama, boćanje, kuglanje, bacanje lopte u koš, igre u utvrdi ili šatoru, vožnja bicikla. To je pravo vrijeme za ovladavanje osnovnim vještinama nekih sportova u koje će se kasnije djeca uključiti. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Za školsku djecu do 6. do 12. godine

Većina djece od 6. godine pomalo stječe vlastiti identitet i postaje sve samostalnije. U tom procesu često se ugledaju u svoje vršnjake. Tjelesna aktivnost u to doba života je i dalje od presudne važnosti. U to doba života djeca već stječu pozitivan stav prema tjelesnoj formi i više im nije dovoljna npr. poslijepodnevna vožnja biciklom, već i redovita tjelesna aktivnost. Tada ih roditelji često uključuju na organizirane sportove. Prva sportska iskustva mogu stvoriti ljubav prema određenom sportu. Djeca tada rado igraju nogomet, plivaju i rone, hodaju i planinare, igraju igre preskakivanja i lovice. Osim redovnih satova kineziologije u vrtiću ili školi, djeca moraju svakodnevno provesti barem 1 sat aktivnosti primjerenih za njihovu dob, npr. igra u parku, organiziranje predstave, igre pretvaranja, istraživanje prirode, građenje šatora, obiteljske aktivnosti na otvorenom, trening raznih sportova, igranje na igralištu, šetnja i sl. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

DIJETE I SPORT

Svako dijete doživljava sport na svoj način. Neka djeca su jako zainteresirana za sport, neki su jako daroviti, neki prosječno daroviti, a nekima sportovi baš i ne leže. Ponuda sportova je jako velika i svako dijete može naći nešto što ga zanima. Većini djece je sport usputna aktivnost

pa je potrebno puno motivacije od strane roditelja, odgojitelja i učitelja kako bi djeca ostala aktivna. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Neki sportovi su složeni i za njihovo svladavanje su potrebne određene vještine, poštivanje pravila ili timski rad. Nije dobro odabrati sport samo na temelju toga da ga dijete voli, ako nije uspješno u njemu. Nekada je potrebno djetetu pomoći u odabiru. (Sindik, 2008:9-10)

„Čak i u rekreativnom smislu, bavljenje sportom podrazumijeva određen stupanj razvijenosti općih 'kondicijskih', motoričkih i spoznajnih sposobnosti, ali i odgovarajućih morfoloških (građa tijela) i 'ponašajnih' karakteristika. Upravo zahtjevnost bavljenja sportskim aktivnostima omogućuje da se njima potiče cjelokupni psihosomatski razvoj djeteta, što je osnovna zadaća koju promovira Programsko usmjerenje u predškolskom odgoju i obrazovanju (1991). Dakle, konstruktivnim uključivanjem djeteta u svijet sporta, potiče se razvoj cjelovite ličnosti, a ne samo motorike.“ (Nikolić, 1990, Janković, 1993; prema Sindik, 2008:25)

Bavljenje sportom u ranoj i predškolskoj dobi mora imati obilježja sportske rekreacije: bez prisile, vlastitim odabirom djeteta, s pozitivnim učincima na zdravlje i razvoj. (Sindik, 2008)

Školsko doba je idealno za početak bavljenja sportom jer je tada dijete psihički i fizički spremno za to, a obaveze u školi i dugo sjedenje mogu imati loš učinak na kvalitetu života što se može korigirati i prevenirati aktivnim načinom života. (Sindik, 2008:48)

Slobodna (spontana) igra

Slobodna igra ne zahtijeva opremu, niti ima pravila. Ona se najčešće odvija na otvorenom i najčešće djeca iznenade sve prisutne svojom maštovitošću. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Igra u kojoj se dijete spontano igra ima zapravo funkciju psihomotoričkih sposobnosti. U svakoj igri dijete slobodno hoda, kreće se, pomiče glavu, tijelo, trči, puže, penje se, provlači se, valja se, i pritom je jako zadovoljno. Za razvoj ravnoteže važne su vježbe položaja u prostoru, npr. glava dolje, noge gore i nagla promjena položaja tijela, penjanje uz kosinu, švedske ljestve, silaženje, baletni elementi, elementi joge, ples, ritmika, gimnastika, spuštanje na toboganu, oponašanje kretanja pojedinih životinja, preskakivanje konopa. (Kosinac i Prskalo, 2017)

Igrom se razvijaju motorika, mišići, intelektualne funkcije, socijalni razvoj i društveno ponašanje. Igra omogućuje bolje snalaženje u svijetu u kojem se dijete nalazi. Od velike je

važnosti za psihu djeteta. Djeca koja se malo igraju vrlo su razdražljiva i nervozna. (Karković, 1998)

„Temeljni oblik aktivnosti djeteta je igra, a sport je jedan od oblika igre.“ (Caillos, 1979, Duran, 1995, Delija, 1995; prema Sindik, 2008:20)

Igra je najvažnija aktivnost djeteta u ranoj i predškolskoj dobi jer oslobađa dijete viška energije, umiruje ga, djeluje na motoriku, mišiće, intelektualne funkcije i društveno ponašanje. (Sindik, 2008:48)

Igra je najstariji oblik učenja, a uključuje pokušaje i pogreške. Djeci je potrebno nuditi veći broj igara kako bi savladali novi sadržaj. Uvođenje igre u trening povećava vjerojatnost da će se dijete zadržati u sportu nakon 13. godine kada obično dolazi do većeg odustajanja djece iz sporta. (Kotzmuth i Čerenšek, 2019)

Profesorica Trajkovski spomenula je kako djeca spontano upravo kroz igru razvijaju vrlo bitne sposobnosti u adekvatnom obiteljskom okruženju, a također i u izvanobiteljskim oblicima odgoja i obrazovanja te sudjelovanjem u raznim kineziološkim programima. (2022)

Organizirani sportovi

Organizirani sportovi omogućuju djeci da budu aktivna, a dijele se na ekipne i individualne sportove. Osim samopoštovanja i sportskog ponašanja, ekipni sportovi uče djecu timskom radu. Događa se da takvi sportovi mogu prouzročiti više štete nego koristi ako dijete nije spremno za psihičko i tjelesno izvođenje neke vještine. Dijete se može frustrirati i osjećati neuspješno. Zato je važno odabrati pravi sport i klub ili trenera. Najvažnije je da se dijete zabavlja, a onda da uči nove vještine i bude tjelesno aktivno. Za djecu rane dobi najbolje je odabrati nenatjecateljski sportski klub kako dijete ne bi osjećalo pritisak. Ekipni sportovi imaju puno koristi, ali vrlo je važno pripaziti da početni neuspjeh i naglasak na pobjeđivanje ne obeshrabre dijete. Individualnim sportom dijete može imati puno veću kontrolu nad svojim tijelom i odrediti tempo koji mu odgovara. Svako dijete tako ima svoj intenzitet vježbanja. Češće se događa da ljudi u zrelijoj dobi nastavljaju s aktivnostima i sportom koji su individualno i rekreativno trenirali, nego da se bave sportom koji su započeli u natjecateljskom klubu u predškolskoj ili školskoj dobi. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Organizirani sportovi najčešće podrazumijevaju ekipne sportove s loptom. Za vrhunske sportaše postoji selekcija, a svi se mogu rekreativno baviti svim sportovima i tada se pravila dogovaraju i nisu fiksna. Najpopularniji organizirani sportovi su: nogomet, košarka, odbojka, rukomet, ragbi, bejzbol, hokej na ledu, hokej na travi i vaterpolo. Sportske igre su najpopularniji

oblik bavljenja sportom i one su timske igre, nužna je suradnja pa se takvi sportovi preporučaju djeci za razvoj socijalizacije, kao i tjelesnih i psihičkih sposobnosti. (Andrijašević, 2015)

Kako odabrati pravi sport za dijete?

Roditelji pomažu djeci odabrati sport jer znaju mogućnosti svojega djeteta, poznaju njegove zanimacije i sposobnosti. Također, važno je poznavati karakter svojega djeteta jer možda neka djevojčica nema dovoljno strpljenja za balet, no snašla bi se odlično u nekom brzom ekipnom sportu. Iako roditelji moraju usmjeravati svoju djecu, odabir sporta trebao bi biti djetetov. Ako je npr. dijete nižega rasta, a želi silno igrati košarku, važno je dopustiti mu da pokuša jer ipak je bitno da bude aktivno i sretno. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Predavač i trener Karković napisao je da za svaki sport postoji najpogodnije vrijeme uključivanja djeteta, to je razdoblje života kada se djeca najviše uključuju u određeni sport kako bi stekla potrebna iskustva i ostvarila najbolje rezultate. Karković je naveo iskustva iz prakse kako postoji više načina na koje dijete odabire sport: izabire ga samostalno (povodeći se za prijateljima ili gledajući televiziju, ili igrajući se s prijateljima pa je osjetio što mu odgovara). Nasuprot samostalnog, djetetu roditelj odabire sport prema svojim afinitetima prema sportu kojim se možda nekada bavio. Zatim, dijete i roditelj zajednički odabiru sport prema razgovoru i realnim mogućnostima djeteta, ili prema testiranju koje provode neki sportski klubovi. Najpravičniji izbor omogućava testiranje djece, ali ne provodi se često i na dovoljno lokacija pa je najčešći način odabira sporta onaj da dijete samostalno odluči uz potporu roditelja. Najgori način je kada se temelji na roditeljskim ambicijama. (1998:10-12)

„Pri izboru športa dobro je znati da u nekim športskim granama rezultati više ovise o dobroj tehnici (motoričke sposobnosti), a u drugim o funkcionalnoj sposobnosti (izdržljivosti) ili pak više o morfološkim osobinama (visina, težina i dr.).“ (Karković, 1998)

Psiholog savjetnik Sindik savjetuje kako roditelji trebaju razgovarati s djetetom i raspraviti što se sve treba znati da bi se bavilo sportom koji se djetetu sviđa. Dijete treba biti upućeno u informacije o tome koliko se često trenira, koliko treba vježbati da bi se u tom sportu uspjelo, a mora biti u mogućnosti napraviti realnu samoprocjenu. (2008:10) Sindik savjetuje roditeljima da predlože djetetu neki sport ako ono samo nema omiljeni, pritom pazeći na to je li dijete više individualnog karaktera ili društveni tip. (2008:18) Osim individualnosti djeteta, treba voditi računa o vrsti sporta. Neka djeca će se zanimati za ljepotu, estetiku pokreta, druga djeca će željeti postići što bolje rezultate, a treća će se u sport uključivati iz društvenih razloga. U ranoj dobi manje je vjerojatno da će u bavljenju sportom ustrajati djeca koja se vode estetskim

motivima, koja se individualnog karaktera i nisu dovoljno socijalizirani. Djecu rane dobi po mišljenu psihologa Sindika nije mudro uključivati u momčadske sportove, nego pojednostaviti te sportove kako bi djeca mogla savladati njihove osnovne elemente. (2008:34)

ULOGA RODITELJA

Glavna uloga roditelja vezana za tjelesni razvoj djeteta je omogućiti djetetu bezopasne izazove te ga ohrabrivati u upornosti i uspjehu. Djeca od rođenja proživljavaju isti proces ponavljanja bilo da se radi o hvatanju zvečke do bacanja lopte. Promatranjem i poticanjem te strastvene usredotočenosti djeteta zapravo potičemo dijete na njegovu unutrašnju pobudu kojom će ono samo stići do cilja. (Thomson i sur., 2002)

Mala djeca do godine dana ne vježbaju takvim načinom kao starija djeca koja hodaju, ali za njih je već podizanje glave napredak i trud, a roditelji svaki korak napretka moraju poticati i hvaliti te konstantno djetetu osiguravati prostor za napredak. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Kako djeca ne bi potpuno odustala od sporta, osobito kada dođu u pubertetsko razdoblje, uloga roditelja je pomoći djetetu nuđenjem sportova koji bi mu mogli ostati zanimljivi. (Sindik, 2008)

Djeca su odraz svojih roditelja, a istraživanja aktivnosti roditelja i njihove djece su pokazala da su stupnjevi njihove aktivnosti slični, a procjene previsoke. U stvarnosti više od 70% roditelja vježba umjereno s djecom između 1 i 4 godine manje od tri puta tjedno, a više od 42% nikada ne vježba. (Kalish, 2000)

S obzirom da djeca uče primjerom od odraslih, oponašaju ih, roditelji moraju osvijestiti tu činjenicu i vlastitim primjerom pokazati da je važno i zabavno biti aktivan. Neovisno o tome jesu li se roditelji ikada bavili nekim sportom, njihova je uloga raditi s djetetom na aktivnosti i kondiciji. To se naravno može bez teretane i organiziranih sportova. Obiteljska tjelovježba je dobar početak kojim se može pokrenuti tijelo, a djetetu usaditi naviku bavljenja tjelovježbom. Kasnije će te navike biti itekako od koristi kada dijete dođe u opasnost da aktivnost zamijeni ljenčarenje na krevetu, gledanjem televizije, igranjem igrice i sl. Neki od primjera za uvođenje tjelovježbe kod kuće: penjanje stubama umjesto dizalo, smanjenje korištenja vožnje automobilom ili javnim prijevozom, šetnja do škole, vrtića, dućana, vožnja biciklom, kućanski poslovi za cijelu obitelj i sl. Šest puta je vjerojatnije da će dijete aktivnih roditelja i samo biti tjelesno aktivno. Uloga roditelja nije samo vježbati i govoriti o tjelovježbi, već i način na način na koji se to radi, da to nije stres, teret ili dosadna obaveza. U istraživanju koje je provedeno na 3800 djece 77% se izjasnilo da je prethodni tjedan bilo tjelesno aktivno kroz igru, a 39% da je

sudjelovalo u nekom obliku organizirane tjelesne aktivnosti. Najbolje bi bilo kada bi djeca sudjelovala u obje vrste aktivnosti, osobito u školskom razdoblju. Roditelji su ti koji su zaduženi za redovito sudjelovanje djeteta u tjelesnim aktivnostima. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Izazovi u današnje vrijeme

Novo vrijeme modernog doba usmjerilo je svu pažnju na um pa se čovjek umara puno više psihički nego fizički. Loš način života, sjedilački poslovi, pomanjkanje igre i fizičke pokretljivosti utječu na upozoravajuće i zabrinjavajuće rezultate. Tjelesna aktivnost omogućuje stabilan i uravnotežen biopsihosocijalni status. Znanstveni dokazi upućuju na problem s dječjom vitalnošću i niskom razinom zdravlja mladih u razvoju. Kineziološkim aktivnostima mogu se prevenirati fizički i psihički problemi djece. (Kosinac, 2003; prema Kosinac i Prskalo, 2017)

Jedni od razloga što se u dvadesetprvom stoljeću roditelji dovode u izazov su sve manji broj sigurnih mjesta za igru i prevlast televizije. To su jedni od suvremenih razloga sve manje fizičke aktivnosti djece. Televizija izaziva ovisnost djeci koja ju gledaju, a i roditeljima koji si stavljanjem djece pred ekrane kupuju slobodno vrijeme. Obitelj bi trebala imati vrlo jasna i stroga pravila o tome što se i kada gleda, a vrlo je malo kvalitetnih programa i emisija koje se mogu preporučiti djeci. Gledanje televizije umanjuje djetetove umjetničke i stvaralačke sposobnosti. Osim gledanja televizije, kod veće djece je uzrok većoj neaktivnosti to što ih roditelji voze automobilima svuda gdje treba. (Thomson i suradnici, 2002)

Stručnjaci se susreću sa sve većim smetnjama i poremećajima pojedinih organa do kojih dolazi zbog nedostatka kretanja i fizičke aktivnosti. Osim toga, mnoge poteškoće djece u svladavanju odgojno-obrazovnih programa i prilagodbi na školske zahtjeve su posljedica nedovoljnog kretanja. Među djecom se sve češće javlja gojaznost kao veliki problem kojim se bave pedijatri, stručnjaci u vrtićima i školama. Najčešće do gojaznosti dolazi zbog prevelikog unosa hrane, a premale tjelesne aktivnosti u odnosu na unos hrane. (Kosinac i Prskalo, 2017)

Zbog lako dostupnih prehrambenih proizvoda koji se brzinski pripremaju, a puni su štetnih sastojaka i lako je pretjerati u količini istih, ljudi su u današnje vrijeme u velikom izazovu s održavanjem primjerene tjelesne težine i zdravoga načina života. Osim toga, ljudi sve više i više vremena u danu provode neaktivno (vozeći se na posao, sjedeći za stolom, boraveći puno vremena pred računalom, mobitelom ili televizorom). Upravo zbog užurbanog načina života, nedovoljno vremena za kuhanje ili tjelesne aktivnosti, roditelji se zajedno sa svojom djecom nalaze pred velikim izazovima. Istraživanja su pokazala da su ljudi tijekom prošlog desetljeća povećali količinu hrane za 30% više po porciji. Život je danas postao sve mirniji što

se tiče aktivnosti tijela. Obitelji više ne obavljaju zajedno kućanske poslove, djeca sve više gledaju televiziju i pritom grickaju nezdravu hranu, djeca ne idu u vrtić i školu biciklom ili pješice, predgrađa su loše povezana i djeca više ne pješāče do prvog dućana, knjižnice ili kioska. U Velikoj Britaniji je gotovo polovica djece između 7. i 11. godine koja imaju manje od 2 sata tjedno tjelesnog odgoja. Vrlo je vjerojatno da će odrastanjem biti sve manje aktivna. Roditelji se danas nalaze u utrci s vremenom i obavezama. Zbog pretrpanih rasporeda svog posla i obaveza oko obitelji, zapravo se ne stignu dovoljno posvetiti svome djetetu, a niti sebi. Suvremene obitelji čak sve rjeđe objeđuju zajedno. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Dosadašnja istraživanja pokazuju kako u školama postoji rizik od neaktivnosti zbog puno sati provedenih u sjedećem položaju. (Donandini, 1988; Kosinac, i Bonacin, 1986; prema Kosinac i Prskalo, 2017)

Dvoje od petero djece u dobi između 5 i 8 godina je pretilo, ima visok kolesterol i povišen krvni tlak te nije aktivno. Čak polovica djece ne vježba dovoljno da bi to potaknulo njihov kardiovaskularni sustav. Djeca mlađa od 10 godina provode dvaput više vremena gledajući televiziju, nego aktivno igrajući se. Što više djeca gledaju televiziju, to su deblja. Činjenica je da djeca danas više sjede, teža su i deblja od djece prije 20ak godina. (Kalish, 2000)

Profesori Kosinac i Prskalo smatraju kako je važno razvijati amaterski sport i uključiti što više djece i mladeži jer nije važno samo pobijediti i biti vrhunski sportaš, nego je važno sudjelovati i igrom kroz sport održavati i poboljšati kvalitetu života. (2017:218)

Horvat i sur. (2009) istraživali su promjene u građi i sastavu tijela predškolske djece kroz 5 godina te na uzorku od 296-ero djece utvrdili bitne promjene u građi i sastavu tijela djece iste dobi u razmaku od 5 godina. Kod dječaka su se povećale visina i masa, a udio tjelesne masti povećao se bez promjena u nemasnoj masi tijela, dok se kod djevojčica povećao udio tjelesne masti, a nije bilo većih promjena u visini, masi i indeksu tjelesne mase. (Trajkovski, 2022)

S obzirom da djeca danas puno vremena provode pred ekranima i da su često u virtualnom svijetu to se doba naziva „doba ekrinizacije“. Dječji parkovi su često prazni, a općenito je u njima i na igralištima sve manje djece. Bez obzira nazivali to stručnjaci jednim dijelom evolucije ili ne, nepobitna je činjenica da su posljedice nekretanja djece u ranoj i predškolskoj dobi, ali i kasnije kroz život, kao i njihovih roditelja, očigledne i goleme. Istraživanje provedeno u Kanadi 2009. pokazalo je kako se samo 7% djece od 6 do 19 godina dnevno bavi fizičkim aktivnostima barem 60 minuta. Potrebno je educirati roditelje koji često griješe i štete uspjehu razvoju djeteta. (Rajović, prema Baureis i Wagenmann, 2015)

Što roditelji trebaju činiti

Poticanje slobodne igre mnogim roditeljima je veliki izazov, ali za početak najbolji poticaj je isključivanje televizora i računala. Određivanje vremena za izlazak i pokoji rekvizit probudit će djetetovu maštu. Neke od preporučene opreme: kreda, elastična guma, uža za preskakanje, bicikl, romobil, role, lopta za košarku, odbojku ili nogomet, komplet za boćanje, zmaj, frizbi, plastični ili gumeni prsteni, hulahup, ping pong, čunjevi i lopta ili kugla za kuglanje, pikule, teniske lopte i reketi, kantice, grablje, lopatice itd. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Roditelji mogu organizirati obiteljske aktivnosti na otvorenom, mogu dopustiti djetetu da odlazi na treninge raznih sportova, voditi dijete na igralište svaki dan nakon vrtića/škole, osigurati mu vrijeme za igru, odvojiti svaki dan svoje vrijeme za igru i tjelesnu aktivnost s djetetom. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

U anketi za roditelje provedene za potrebe knjige *Dijete u formi* navedeni su sljedeći razlozi kao uzrok nedovoljnog bavljenja sportom: problem s prijevozom, trošak, nedostatak vremena, nedostatak odgovarajućih sadržaja u blizini i nesigurno susjedstvo. Glavnim problemima smatraju se trošak i nemogućnost prijevoza. Ponekad se može uključiti dijete u neki sport za manje novaca, ali roditelji nisu upućeni te se moraju obratiti vrtiću, školi, lokalnim sportskim udrugama. Problem prijevoza se također može riješiti ako se dijete upiše na neku bližu aktivnost pa se kreće pješke ili biciklom, ili zajedno s nekim prijateljem s kojim će dijeliti prijevoz ili će se roditelji udružiti. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Ako dijete ne uživa više u sadašnjoj aktivnosti ili je frustrirano zbog neuspjeha, vjerojatno je došlo vrijeme za promjenu. Roditelji moraju objasniti djetetu da je dosadašnja aktivnost bila možda samo jedan korak u sportskom razvoju i pomoći mu da promijeni aktivnosti. Ako dijete sport doživljava kao opterećenje, možda bi bilo mudro savjetovati ga da odabere nešto u čem će više uživati. Većini djece je sport usputna aktivnost, ali između desete i osamnaeste godine mnogo djece se naglo prestaje baviti sportom. Razlozi tome su povećan pritisak, nedostatak vremena, promjena interesa, zasićenje, nedostatak vremena, potištenost. Roditelji trebaju razgovarati s djetetom, trenerom i međusobno te odlučiti hoće li dijete promijeniti aktivnost, rasteretiti raspored, prebaciti se u nenatjecateljski dio i sl. Najveću pomoć roditelja trebaju djeca nesportaši. Njima roditelji moraju osigurati i organizirati tjelesne aktivnosti. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Roditelji moraju pravodobno reagirati kod problema prekomjerne težine kod djece. Roditelji su odgovorni za zdravlje svojega djeteta jer preti loj djeci prijete opasnost od zdravstvenih problema, kao i društvenim i emotivnim posljedicama ako ih okolina zadirkuje,

izbjegava, ogovara i sl. Kao prevencija i pomoć dolazi tjelovježba. Nažalost, kod mnoge pretilo djece već je teško popraviti situaciju jer takva djeca odbijaju odlazak na vježbanje zbog nelagode od skidanja i lošijih rezultata. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Roditelji djecu u pubertetu trebaju pustiti da ona sama odaberu kojim će se aktivnostima naviti. Roditelji su zaduženi za to da dijete ima dovoljno aktivnosti tako što zajedno rade na tome da budu dovoljno tjelesno aktivni. Osobito starijoj djeci je jako bitno da im roditelji budu primjer bavljenja sportom. Roditelji im usađuju dobre prehrambene navike i navike tjelovježbe tako da im postavljaju granice i uče ih vlastitim primjerom. (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007)

Spurrier i sur. (2008) istraživali su povezanost obiteljskog okruženja s tjelesnom aktivnošću djece predškolske dobi i prehrambenim navikama. Intervjuirali su roditelje, a pratili fizičku aktivnost djece i prehranu putem upitnika za roditelje. Utvrdili su da su se više igrala izvan kuće ona djeca kojoj su bila dostupna igrališta i oprema. Djeca koja su imala „PlayStation“ i provodila vrijeme gledajući televiziju više su vremena provodila u kući. Autori su donijeli zaključak da su tjelesna aktivnost u kućnom okruženju i ponašanje roditelja ključni po pitanju fizičkog kretanja djece i njihovim prehrambenim navikama. Naglasili su kako su roditelji odgovorni za brigu oko djetetove aktivnosti i pravilne prehrane. (Trajkovski, 2022)

Igranje u prirodi je nužno za razvoj osjeta i isprobavanje pokretljivosti. Roditelji moraju inicirati provođenje vrijeme u parkovima, šumama, na livadi, planini, uz potok, slap i dr. Odrasli su odgovorni za osiguravanje neophodne potrebe djeteta za igrom na svježem zraku. (Baureis i Wagenmann, 2015)

Suradnja roditelja i trenera

Trener detaljno informira roditelje o provođenju programa, o ciljevima i problemima s kojima će se susresti, omogućuje roditeljima prisustvovanje na treningu, pravovremeno informira roditelje o napretku. (Sindik, 2008)

U sportu zajedničkim snagama roditelji, trener i dijete čine takozvani „sportski trokut“. Dijete je sportaš, trener je stručnjak koji svojim znanjem o vještinama i tehnikama pomaže djetetu na njegovom putu prema uspjehu, a roditelji su pomoć i podrška te oni koji usmjeravaju dijete. Roditelji i trener žele omogućiti djetetu ono najbolje za njega. Ipak, ponekad dođe do sukoba između trenera i roditelja što se može izbjeći otvorenom komunikacijom i suradnjom. Samo trokut koji dobro funkcionira može donijeti dobre rezultate. Tako roditelji moraju poštivati trenerov autoritet i izbjegavati uplitanje u njegov dio posla. Za svake nedoumice moraju se obratiti individualno treneru, ali prihvatiti njegov način rada jer je on stručnjak u svome poslu. Nikako nije poželjno narušavanje trenerovog autoriteta jer to može negativno

djelovati na odnos trenera i sportaša. Roditelji koji imaju više iskustva ili stručnog znanja oko određenog sporta, dobronamjerno se moraju ponuditi za pomoć kako se ne bi osjetilo njihovo nametanje. Ipak, moraju poštivati odluku trenera ako on ne prihvaća pomoć. (Kotzmuth, Čerenšek, 2019)

Trener je osoba koja je u očima drugih zaslužna za sportašev uspjeh. To od njega očekuje čitava okolina, uključujući upravo sportaša i roditelje. Zato je veliki pritisak na njemu, kao i odgovornost. Ukoliko sportaš ne pokaže određeni uspjeh, odgovornost snosi trener. Takve postupke često vidimo na velikim svjetskim i olimpijskim natjecanjima. Dobar dobrog kineziologa, trener je dobar pedagog, psiholog, organizator, stvaralac, „zamjenski roditelj“ i autoritet. Svaki vrhunski trener ima strpljenja i vremena jer sa sportašem prolazi čitav put od treninga do natjecanja. Treneri svoje nesuglasice sa sportašima rješavaju zajednički bez uplitanja roditelja. Svaki problem s roditeljem mora riješiti mirno i stručno kako ne bi došlo do posljedica negativnih za sportaša. Odnosi u sportskom trokutu su najizraženiji u individualnim sportovima, dok su puno manjeg intenziteta u organiziranim momčadskim igrama. (Karković, 1998)

Nije loše da roditelj češće bude prisutan na treningu kako bi bolje upoznao dijete i okolinu u kojoj dijete trenira. Međutim, ponekad njegova nazočnost može donijeti više štete nego koristi ako se roditelj počne uplitati i provjeravati djetetov rad. Raznim savjetima, preglasnim navijanjem, lošim kritikama i ljutnjom roditelji mogu dekoncentrirati dijete i ometati ga. (Karković, 1998)

Motivacija

Gawin i suradnici opisuju na koji način roditelji mogu navesti djecu na redovite tjelesne aktivnosti. Sastavljanjem rasporeda aktivnosti zajedno s djecom pomoći će djetetu prebroditi dosadu i podsjetiti na kretanje i obaveze. Roditelji mogu voditi dnevnik aktivnosti ili sastaviti ugovor s djetetom (osobito starijim) o ciljevima i strategijama za pokretanje. Roditelji moraju na zabavan i maštovit način stalno motivirati dijete na podizanje kondicije. (2007:60)

Po mišljenju psihologa Sindika, najvažnije za ostvarenje poželjnih učinaka sporta na dijete je kontinuitet bavljenja sportom. Po njemu nije problem ako dijete mijenja interese, sportove, vježba ozbiljnije ili rekreativnije, dok god je dijete kontinuirano tjelesno aktivno i ne odustane od bavljenja sportom. U tome im pomažu roditelji, učitelji, odgojitelji koji im nude kontinuirane prilike i sportove kojima ih potiču na aktivnost. (2008:11)

Malu djecu motivira zabavna i opuštajuća igra. Preduvjeti zabavnosti su mogućnost djeteta da se slobodno uključuje i isključuje iz igre, da slobodno odabire sport i način na koji se

želi njime baviti. Da bi se dijete motiviralo za sportske aktivnosti, one ga ne smiju iscrpiti već dovesti do osjećaja zadovoljstva. Kroz igru će dijete upoznati karakteristike sporta i ako mu se to sviđa, ostati i napredovati. (Sindik, 2008)

Postoje određeni uvjeti za odabir tjelesnih vježbi za djecu, ako ih se ne poštuje može doći do demotivacije, a to su: stupanj psihofizičkog razvoja djeteta, dob djeteta, ranija uvježbanost i stanje zdravlja djeteta. Važno je djetetu omogućiti osjećaj prvotnog uspjeha jer će ga on motivirati za dalje. Na razvoj djetetovog samopouzdanja i unutarnje motivacije utječu djeca sama, roditelji i treneri kroz spomenuti sportski trokut. (Sindik, 2008)

Najbolja motivacija za sport je bavljenje aktivnošću u kojoj je dijete zaista uspješno prirodno, bez puno truda. U otkrivanju takvih aktivnosti djetetu pomažu treneri i stručne osobe. (Sindik, 2008)

Sportski trener Karković spominje iz iskustva kako roditelji motiviraju dijete pohvalama kada je dijete doista uspješno i dade sve od sebe, što je poželjno i pohvalno. Ako dijete postigne uspjeh unatoč neodgovornom ponašanju i ulaganjem malo truda u treninge, dijete ne zaslužuje pohvalu, nego ozbiljan razgovor s trenerom i roditeljima o odgovornom ponašanju. Kada roditelji primijete da dijete gubi motivaciju za treniranjem, trebali bi se obratiti treneru da zajedno nađu nove motive. Djeca koja napreduju ili brže napreduju su više motivirana od djece koja sporije napreduju. Karković ističe roditelje koji svoju djecu nagrađuju skromnijim slavljem unutar obitelji na koje pozovu trenera, sportske prijatelje i članove Uprave kluba. Smatra takav svečan, a opet umjeren način proslave najprikladnijim iskazivanjem poštovanja i vrednovanja sportaša i njegovog rezultata. (1998:73)

Roditelji su također motivirani da se njihova djeca bave sportom i ostanu u sportu, a najčešći motivi su: omogućavanje svestranog psihofizičkog razvoja, poboljšanje zdravlja, socijalni odgoj djece, druženje i zabava, putovanja i upoznavanje raznih zemalja i kultura, zaštita od loših utjecaja u društvu, želja da dijete postane uspješan sportaš i dr. (Karković, 1998)

Autori Kotzmuth i Čerenšek navode najčešće razloge za odustajanje od sporta: gubitak interesa, nedostizanje vlastitih očekivanja i osjećaj nekompetentnosti. Ponekad se ti razlozi pojavljuju zajedno ili u kombinaciji. Motivaciju su opisali kao „složen proces pod izravnim utjecajem pojedinca i neizravnim utjecajem okoline o kojem zaključujemo opažajući svoje ponašanje.“ (2019:52) Prema autorima je zabluda roditelja ta da oni motiviraju, oni zapravo sudjeluju u motivaciji kao okolina, mediji, prijatelji. Djeca moraju imati vlastiti motiv zašto nešto čine, inače to ne čine. Ipak, motivacija je vrlo lako prenosiva jer djeca uče po modelu. Motivacija ima snažan utjecaj na pripreme, učenje, trening, ispite, natjecanja i sl. Motivacija može biti unutarnja i vanjska. Unutarnja pomaže djetetu da se osjeća dobro, zadovoljno,

korisno. Ona utječe na dječje samopouzdanje i kvalitetu života (zdravlje). Ona dodatno potiče dijete na postizanje novih uspjeha. Vanjska motivacija su novac, uspjeh i slava, nagrađivanje, pohvale drugih često nepoznatih ljudi. Ona je vrijedna, ali kratkotrajna. (2019:49-59)

Tablica 1 Što djecu privlači sportu, a što ih odbija

Što djecu privlači sportu	Što djecu odbija od sporta
<ul style="list-style-type: none"> - Zabava - Osjećaj uspješnosti - Igra s vršnjacima - Dijeljenje iskustva s ostalim članovima obitelji - Isprobavanje različitih aktivnosti - Entuzijastičan trener - Osjećaj da je aktivan stil života njihov izbor 	<ul style="list-style-type: none"> - Stavljanje pobjede iznad svega ostalog - Kada uopće nema napretka - Prečesto ozljeđivanje - Kada moraju vježbati dok ih boli - Kada su vježbe monotone - Ismijavanje - Kada ne smije ništa reći

Napomena. Preuzeto iz knjige *Fitness za djecu* (88.str.), Kalish, S., 2000, Gopal

AMBICIJE RODITELJA

Često se događa da roditelji odaberu svome djetetu onu granu sporta koju sami preferiraju ili kojom su se nekada bavili bez naročita uspjeha, želeći tako nadoknaditi svoj neuspjeh. Prema Karkoviću, najgori izbor sporta za dijete je onaj kada je proizašao iz „promašenih roditeljskih ambicija“. (1998:12) Autor je zapazio da su mnogi roditelji skloni kažnjavanju djece prekidom treninga dok se poprave ponašanje u mlađoj dobi ili ocjene u školskom razdoblju. Smatra takvu odlukom lošom po emocionalno stanje djeteta jer mu je uskraćeno nešto što jako voli i što mu je interes, a ono u čemu je pogriješio će mu postati tlaka. (1998:41) Uvjero se kako roditeljska angažiranost uvelike utječe na ostvarenja u školi u sportu. (1998:43) Tako ambicije⁵ roditelja utječu ne samo na bavljenje sportom djeteta, već i na djetetov uspjeh u školi. Karković navodi kako je više puta čuo roditelje da se žale na velike roditeljske „žrtve“ kojima su izloženi te kako ne žele da njihovo dijete bude vrhunski sportaš. Tako su govorili oni roditelji čija djeca nisu bila vrhunski sportaši ili nisu imala veće uspjehe u sportu. Pod „žrtvom“ roditelji su smatrali: svakodnevno dovođenje i odvođenje djeteta na trening, kontroliranje djeteta i pomaganje oko školskih obaveza, rješavanje svih problemima s kojima se dijete kroz tako aktivan život može

⁵ Ambicija je snažna volja ili želja da se što postigne. (<https://rjecnik.hr/?letter=a&page=6>, preuzeto 30.08.2023.)

naći, osiguravanje pravilne prehrane, čekanje djeteta dok je na treningu, sudjelovanje u organizaciji natjecanja i putovanja na natjecanje, financijsko potpomaganje, provođenje vikenda na natjecanju, nedovoljno slobodnog vremena za opuštanje i uživanje. Kod talentirane mlađe djece koja nisu još samostalna otići na trening, roditeljima predstavljaju problem prijevoz na trening i organizacija dana. Kod talentirane djece bit će presudne ambicije roditelja i uključenost u njihov dnevni ritam kako bi osigurali djetetu kvalitetu života, izvršavanje svih obaveza i zadovoljavanje svih potreba. Karković sa sigurnošću tvrdi to da „ako cijela obitelj nije jedinstvena u želji da uloži trud u mogući uspjeh svoga djeteta, uzaludna bilo kakva organizacija dnevnih obveza“. (1998:47) Kao plivački stručnjak i trener uvjerio se u to da roditelji griješe kada previše hvale i preuveličavaju uspjeh svoga djeteta jer to dodatno pojačava već pretjeranu uzbuđenost koja može brzo dovesti do neželjenih posljedica. (1998:62) Naglašava važnost suradnje roditelja i trenera koji moraju ublažiti vanjske utjecaje na dijete i naučiti dijete prilagođavanju i nošenju s različitim emocijama. Tako manja razočaranja u sportu pripremaju dijete na emocionalno prihvaćanje gubitaka koji će se svakako u životu dogoditi, ali će tako manje negativno djelovati na ostvarenje sportskih rezultata. (1998:63)

Kod pretjerano ambicioznih roditelja događa se da uspjehe djeteta ne prihvaćaju skromno pa nakon nekog uspješnog natjecanja primjerice časte sve oko sebe, govore svima o velikom postignuću svoga djeteta. Takvi roditelji pak poraze ne prihvaćaju dostojanstveno pa pritišću djecu, ljute se i prenose svoj bijes na dijete ili trenera. U oba slučaja djeca će osjećati psihički pritisak, osjećati se nelagodno i bezvoljno. Nasuprot pretjerano ambicioznih roditelja stoje oni koji nemaju ambicije prema tome da njihovo dijete bavi sportom i bude uspješno u tome što vrlo jasno daje do znanja verbalno i neverbalno iznoseći negativne stavove prema sportskoj aktivnosti. (Karković, 1998)

Kosinac i Prskalo ističu kako roditelji ne bi trebali zaboraviti „da bi od djece trebali postati odrasli ljudi i da bi iz zdravstvenih razloga i potreba budućeg zanimanja, sport trebalo izabrati odmah na početku.“ (Kosinac, 2005; prema Kosinac i Prskalo, 2017:2018)

Najveću ulogu u djetetovom bavljenju sportom imaju roditelji. Neka istraživanja su pokazala da roditelji ulažu premalo napora i vremena u uključivanje djeteta u kineziološke aktivnosti, te da premalo prate djetetov napredak. Pejčić je na uzorku od 174 roditelja djece predškolske dobi i nižih razreda osnovne škole utvrdio da je samo 25% roditelja upoznato sa sadržajima i oblicima rada po pitanju kinezioloških aktivnosti. Unatoč tome, svi roditelji smatraju da iste utječu pozitivno na zdravlje djeteta te njih 97% smatra tjelesno vježbanje korisnim za rast i razvoj. 50% roditelja samoinicijativno iziskuje informacije o napredovanju djeteta u kineziološkim aktivnostima. (Sindik, 2008)

Vrste roditelja djece sportaša

Karković je napisao kako je neprimjereno ponašanje roditelja odraz njihovog subjektivnog stava prema sposobnostima i mogućnostima njihovog djeteta, kao i njihovih pretjeranih ambicija. Vrlo zanimljivo i šaljivo je podijelio roditelje u nekoliko kategorija prema njihovom ponašanju:

- „Miran čovjek“ – roditelj koji nije preambiciozan i opsjednut rezultatima svoga djeteta, zaokupljen je svojim poslom, ali uvijek spreman pomoći. S trenerom uspostavlja dobru vezu i osigurava djetetu normalne uvjete za trening i natjecanja bez pritiska.
- „Veliki funkcionar“ – roditelj istaknutog sportaša koji je vršitelj neke odgovorne funkcije u klubu ili sportskom savezu pa osjeća odgovornost za sportski razvoj djeteta. Takav roditelj voli sport i pozitivno djeluje na svoje dijete, a kad djetetova karijera završi, vraćaju se amaterskom radu.
- „Funkcionar profiter“ – roditelj koji želi vršiti neku funkciju u klubu samo da bi zaštitio svoje dijete čime doživljava neslaganja s okolinom jer nije od realne koristi u klubu. Takav roditelj ulazi ili izaziva sukobe i neslaganja koji loše utječu na sportski život njegova djeteta.
- „Organizator“ – roditelj koji se zbog pozitivnih namjera zanima za rad u klubu tako da bi bio blizu svojega djeteta. On preuzima posao oko organizacije natjecanja, putovanja i sl. Ne utječe negativno na dijete, a kada se dijete povuče iz sporta, i roditelj se povuče.
- „Veseljak“ – roditelj koji je svime zadovoljan i svi mu odgovaraju, ali željan je više zabavnog života u klubu pa organizira slavlje za bilo koju prigodu. To je najčešće roditelj prosječnog sportaša koji je zadovoljan time što mu je dijete u sigurnoj okolini.
- „Brundalo“ – roditelj koji ne prihvaća dužnosti u klubu, ali se stalno na nešto žali i optužuje druge za neuspjeh svojega djeteta.
- „Eksplozivac“ – roditelj koji jako burno reagira na neuspjeh djeteta, ali se brzo smiri čime ne stvara psihološki pritisak na dijete.
- „Parader“ – roditelj koji se svima hvalisa uspjesima svojega djeteta, a u slučaju neuspjeha kao da nestane. Zatim opet u krug. Djeca takvih roditelja osjećaju veliki pritisak i neugodnost prema prijateljima zbog čega ni sami ne znaju kako reagirati.
- „Pozadinac“ – roditelj naizgled zadovoljan radom trenera i kluba, a zapravo ih olajava i smatra svoje dijete najboljim.
- „Novi fosil“ – roditelj koji je bivši sportaš bez većih rezultata i želi nametnuti svoje nekadašnje ideje koje su zastarjele i neizvedive. Takav roditelj šteti svome djetetu u sportskom uspjehu i pokušava preko djeteta ostvariti svoje neostvarene ambicije.

- „Stari znalac“ – roditelj koji se bavio sportom iz užitka te svoja pozitivna iskustva dijeli s djetetom. Upozorava dijete na svoje pogreške i moguće probleme, a dobro se slaže s trenerom. Djeca takvih roditelja daju svoj maksimum i rado treniraju.
- „Osvetnik“ – roditelj koji surađuje samo toliko dugo dok njegovo dijete proglašeno zvijezdom ne počne postizati neuspjeh. Djeca takvih roditelja odustaju od daljnje sportske aktivnosti.
- „Filozof“ – roditelj s velikim ambicijama koje nadmašuju djetetove i trenerske ambicije. Djeca takvih roditelja ne mogu izdržati takav pritisak i kritike prije i nakon treninga do večernjih sati.
- „Stručnjak“ – roditelj koji svim ostalim roditeljima upućuje kritike na račun trenera, spreman je preuzeti ulogu trenera i srušiti autoritet trenera kada mu dijete postigne neuspjeh. On loše utječe na ostale roditelje te se dovodi u neugodne situacije koje loše utječu na djetetov sportski napredak.
- „Papučar“ – roditelj koji prihvaća da mu dijete govori loše o treneru kako bi prikriilo svoj loš pristup radu koji je uzrok neuspjeha. Takav roditelj ne provjerava što je istina te često ulazi u konflikt. Djeca takvih roditelja ne postižu osobite uspjehe u sportu. (1998:80-82)

Primjeri poznatih sportaša

Karković je intervjuirao mnoge poznate sportaše, trenere i sportske djelatnike kako bi saznao koliki utjecaj su njihovi roditelji imali na njihov sportski uspjeh.

Petra Banović, reprezentativka Hrvatske u plivanju, višestruka prvakinja države i rekorderka rekla je kako su njezini roditelji željeli da se ona bavi plivanjem je već u 4. godini života počela plivati. Oni su uložili puno truda i vremena u njezin sportski život, ali nikada se nisu uplitali u odnos s trenerom i stvarali joj pritisak.

Branka Batinić, stolnotenisačica, bavila se sportom od malena, a njezinim vještinama u rukometu bio je oduševljen trener stolnog tenisa koji ju je pozvao u klub u 8. godini života. Roditelji su poštivali njezine želje i rad s trenerom. Smatra da su roditeljski pritisak i loš odnos s trenerom nepogodni za uspjeh djeteta u sportu.

Danira Bilić, najbolja košarkašica Europe 1988., 1989. i 1990. godine, zavoljela je sport od malena jer joj je tu ljubav prenio otac koji je volio sport. Trenirala je plivanje i bavila se gimnastikom, a košarku je počela trenirati u 12. godini života. Nije odlazila na natjecanja pa je odustala od košarke, ali uz veliku motivaciju oca i trenera, nastavila je s košarkom. Njezin otac se potpuno posvetio njezinom ritmu dana kako bi ona kasnije postigla vrhunske rezultate.

Tamara Boroš, prvakinja u stolnom tenisu je počela trenirati u 8. godini jer joj se svidio taj sport koji je bio vrlo popularan kod nje u gradu. Roditelji su ju podržavali i nikada nisu bili nestrpljivi ili nametljivi.

Klaudiju Bubalo, rukometašicu, u osnovnoj školi su zamijetili stručnjaci tokom školskih natjecanja u rukometu. Tako se u 13. godini počela baviti rukometom. Smatra kako nikada ne bi došla do uspjeha da se njezin otac nije posvetio njezinom sportskom životu i vodio brigu o svim njezinim obavezama. Nije se miješao u rad trenera i zahvaljujući tome sve je bilo kako treba.

Perica Bukić, reprezentativac vaterpola, počeo je s prijateljima igrati vaterpolo s 12 godina, a u nastavku treniranja roditelji su mu puno pomagali. On se uvjerio kako su drugima pretjerane roditeljske ambicije ugrozile sportski uspjeh.

Patrik Čavar, jedan od najboljih rukometaša svijeta, volio je sport od malena, osobito košarku, ali ona se nije igrala u njegovom rodnom gradu. Zato je izabrao rukomet koji je bio najpopularniji sport tamo. Po njegovom mišljenju, roditelji trebaju uputiti dijete u sport, a prednost daje roditeljima koji su imali dodir sa sportom.

Darija Dešković, prvakinja u tenisu, tenisom se počela baviti u 9. godini života na nagovor roditelja. Nakon operacije nogu, roditelji su smatrali kako bi se Darija trebala baviti nekim sportom te su se odlučili za tenis. Trener je Dariju smatrao antitalentom, ali s vremenom je postajala sve uspješnija. Darija smatra kako bez roditelja sigurno nikada ne bi postigla ono što je postigla. Smatra važnim da roditelji prisustvuju na treninzima, ali da se ne upliću u struku i ne vrše pritisak na dijete.

Pero Dujmović, nogometni trener, podijelio je svoja iskustva s roditeljima te ističe kako djeca preambicioznih roditelja nisu nikada ostvarila vrhunske rezultate. Često je viđao kako roditelji preko djece liječe svoje komplekse.

Vlado Hrestak, trener vaterpola smatra kako umjerena i normalna ambicija roditelja pomaže djetetu tako što takvi roditelji voze dijete na trening, brinu o njegovoj prehrani, brinu o obavezama u školi, komuniciraju s trenerom. S druge strane, preambiciozni roditelji su velika prepreka sportskom razvoju djeteta.

Barbara Jelić, hrvatska prvakinja u odbojci, od malena je odlazila na treninge s roditeljima jer je njezin otac bio trener. Zavoljela je odbojku u 10. godini života te se njome počela aktivno baviti. Otac ju je naučio svim osnovnim elementima i doveo do najboljih rezultata. Barbara je ponekad osjećala pritisak zbog toga što joj je otac trener jer se bojala da će netko misliti kako je ona privilegirana, ali zbog toga je još marljivije trenirala.

Lucijan Krce, prvak u gimnastici, počeo je trenirati gimnastiku već sa 4 godine kada su ga roditelji odveli u gimnastičarski klub. Tijekom karijere motivirali su ga i pomagali mu u svemu.

Vlado Lisjak želio se još kao dječak baviti hrvanjem jer je to bio popularan sport u njegovom gradu. U 12. godini je počeo trenirati hrvanje u školi. Roditelji nisu utjecali na njegov odabir sporta, ali su mu pomagali u svemu te mu tako olakšali put do olimpijskog pobjednika u hrvanju grčko-rimskim načinom.

Olivera Luketić u djetinjstvu se bavila rukometom, ali zbog ozljede ramena napustila je taj sport. S 15 godina vidjela je plakat za upis u karate-klub te je zamolila roditelje da ju upišu. Upornošću je s 19 godina postala državna prvakinja. Pritisak roditelja nikada nije osjetila jer su ju oni podržavali u svemu.

Matija Ljubek, najbolji olimpijac Hrvatske i jedan od najboljih kanuista svijeta, kroz djetinjstvo se bavio nogometom i dizanjem utega. Roditelji su ga podržavali u treniranju te vodili brigu o njegovim školskim obavezama i prehrani. U 17. godini se započeo baviti veslanjem u kanuu. Smatra da su za uspjeh sportaša zaslužni roditelji, trener, klub i okolina. Marijan Novak se kroz dugogodišnji rad kao trener džuda uvjerio kako je u džudu potrebno angažiranje roditelja na početku, a kasnije je više štetno nego korisno. Po njemu je najbitnije s roditeljske strane brinuti o redovitim dolascima na trening te da se ne miješa u rad trenera.

Maja Predić, prvakinja u gimnastici, prvi puta je u gimnastičarskoj dvorani bila s 4 godine kada ju je tamo odveo otac, a nakon toga je počela aktivno trenirati. Smatra kako bez roditeljske pomoći ne bi uspjela niti izdržala jer su bili ključni motivatori u kriznim trenucima.

Zoran Primorac, jedan od najboljih stolnotenisača na svijetu, počeo se baviti stolnim tenisom sa 7 godina jer je stolnotenisku školu osnovao tatin kolega i pozvao svu djecu svojih prijatelja. Roditelji su Zoranu pomagali i osigurali mu sve uvjete za napredak.

Robert Prosinečki kao dječak je pokazivao smisao za nogometom pa ga je otac sa 6 godina odveo u klub. Brzo je napredovao, a u teškim situacijama i trenucima roditelji su mu pomogli da ostane na pravom putu i postane vrhunski nogometaš.

Renato Vrbičić počeo se baviti vaterpolom u 8. godini života jer je po uputama liječnika nakon dijagnoze jake deformacije kralježnice trebao započeti s aktivnim bavljenjem sportom. Roditelji su odlučili da je vaterpolo najbolji izbor za njega i njegovo zdravlje. Ispočetka nije volio taj sport, ali s vremenom je uz roditeljsku pomoć bio sve bolji pa je zavolio vaterpolo i osvojio mnoge medalje. (Karković, 1998)

3. METODE RADA

3.1 Ciljevi i hipoteze

Cilj istraživanja provedenog u ovom radu je utvrditi koliko ambicije i želje roditelja utječu na uključenost djece u kineziološke aktivnosti. Time će se pokušati utvrditi stajalište roditelja o važnosti fizičkog kretanja djece.

U Istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze:

H1: Ambiciozni roditelji jače motiviraju djecu na bavljenje sportom

H2: Roditelji sportaši više potiču djecu na kineziološke aktivnosti od roditelja nesportaša

H3: Roditelji nisu upoznati s prednostima kinezioloških aktivnosti

3.2 Uzorak ispitanika i varijabli

Kako bi se ostvario cilj rada, u istraživanju su sudjelovala sveukupno 104 ispitanika, roditelja djece rane i predškolske dobi koji su sudjelovali u istraživanju popunjavajući anonimnu anketu putem internetskog obrasca. U anketi je navedena svrha provođenja istraživanja te je svim ispitanicima zagarantirana anonimnost i povjerljivost podataka. Anketom se nisu prikupljale email adrese ispitanika. Istraživanje je provedeno tijekom kolovoza 2023. godine.

Za potrebe ovog istraživanja kreirana je online anketa koja se sastojala od 7 pitanja usko vezanih za socio-demografske karakteristike ispitanika te njihovo osobno životno iskustvo u sportskim aktivnostima. Ostala pitanja bila su vezana za bavljenje i sudjelovanje njihove djece u kineziološkim aktivnostima te njihovo zajedničko kretanje i rekreiranje. Roditelji su se izjasnili u kojoj mjeri se slažu s određenim tvrdnjama koje su bile usmjerene na razlučivanje o tome koliko je roditeljima važno da se njihova djeca fizički kreću te koliko oni sami utječu na to sudjeluje li njihovo dijete u kineziološkim aktivnostima ili ne.

U ukupnom broju ispitanika (N=104), ženskog spola čini 95,2% (N=99), a muškog spola čini 4,8% ispitanika (N=5). Prema dobnoj strukturi svi ispitanici imaju od 22 do 60 godina s time da najbrojnije skupine čine roditelji s 30 godine, njih 8,7% (N=9), s 34 godine njih 9,6% (N=10) te s 35 godina njih 9,6% (N=10). Prosječna dob ispitanika iznosi 34 godine (M=34,23).

Što se tiče stupnja obrazovanja roditelja, najveći broj ispitanika ima VSS (N=38), a najmanji završenu osnovnu školu (N=3). Detalji su vidljivi u Tablici 2.

Tablica 2 Raspodjela frekvencija i postotaka u stupnju obrazovanja ispitanika

Stupanj obrazovanja	f	%
Osnovna škola	1	1
Srednja škola	37	35,6
Viša škola (VŠS)	25	24
Visoka škola (VSS)	38	36,5
Doktorat	3	2,9
Ukupno	104	100

Što se tiče starosne dobi djece ispitanika, najviše (njih 24%) ih se izjasnilo da dijete ima 6 godina (N=25) te 3 godine (N=19).

3.3. Metode obrade podataka

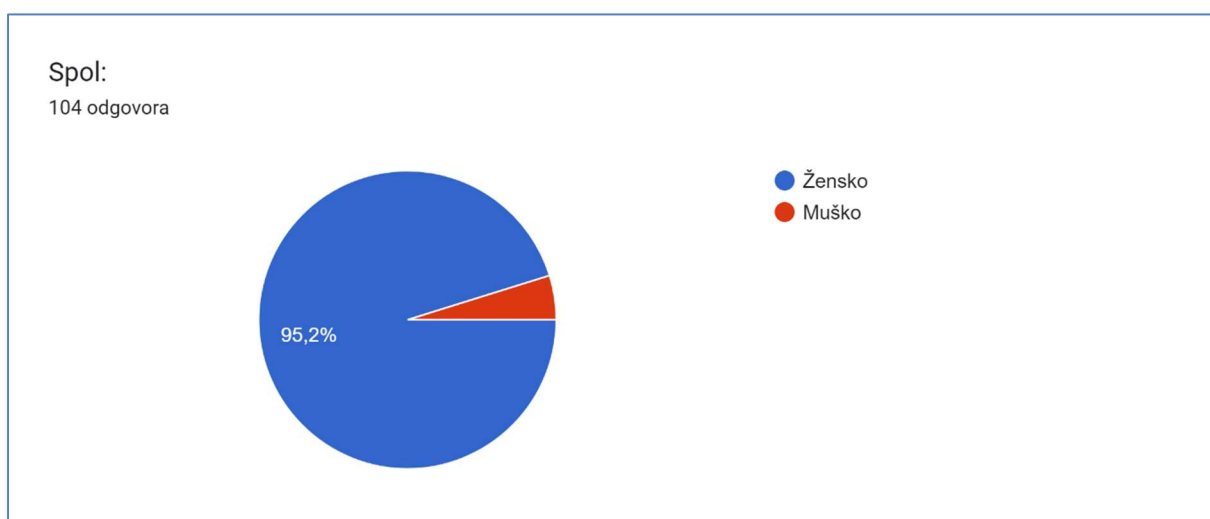
Istraživanje se provodilo putem Google obrasca koji je roditeljima dijeljen putem mobilnih mreža i WhatsApp grupa za roditelje namijenjenih odgojiteljima i roditeljima u ustanovama za rani i predškolski odgoj. Sudionici su u anketi sudjelovali dobrovoljno, a ispunjavanje ankete provedeno je anonimno. Termin sudionik koji se koristi tijekom analize ove ankete spolno je neutralan izraz koji se odnosi na sudionike muškog i ženskog roda. Odnosi se na roditelje koji su sudjelovali u istraživanju (95,2% sudionika ženskog roda i 4,8% sudionika muškoga roda).

Rezultati istraživanja analizirani su u programu MS Excel. Rezultati su prikazani na deskriptivnoj razini. Grafikoni ankete su preuzeti s automatskog Google obrasca za analizu istraživanja. Slike i grafikoni obrađeni su programima MS Excel i MS Word.

4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA

1. Ispitivanju su pristupila 104 ispitanika, od čega 95,2% žena i 4,8% muškaraca, što je prikazano na Grafikonu 1.

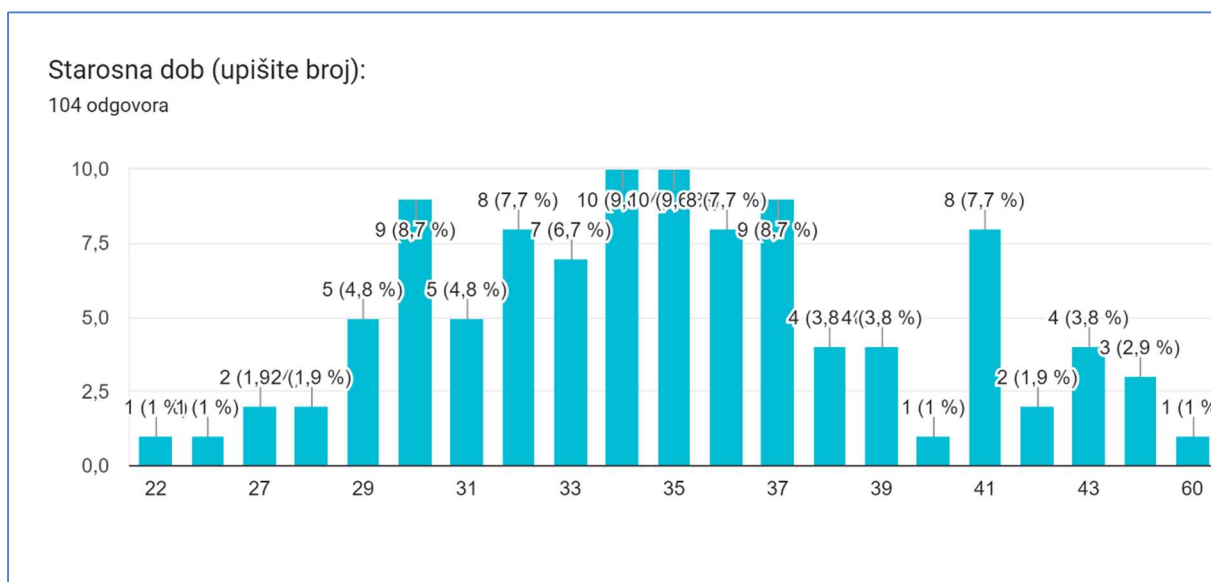
Grafikon 1 Spol ispitanika



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

2. Ispitanici su sami unosili broj koji se odnosio na starosnu dob pa su tako svi ispitanici u dobi od 22 do 60 godina što je prikazano u Grafikonu 2.

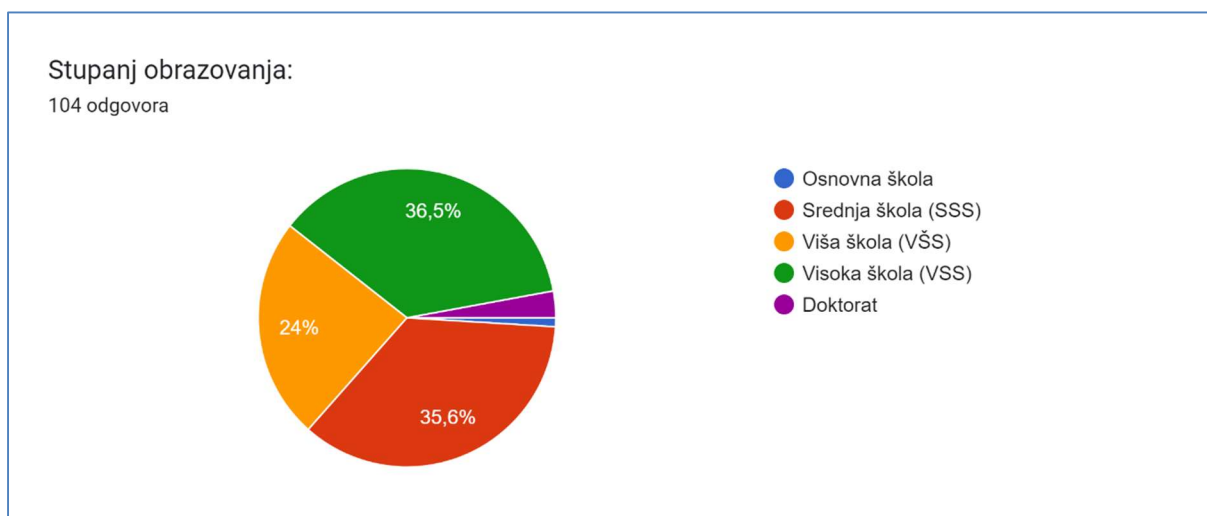
Grafikon 2 Starosna dob ispitanika



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

3. Stupanj obrazovanja ispitanika podijeljen je u 5 kategorija, i to kako slijedi prema ispitanicima: osnovna škola (1%), srednja škola (35,6%), viša škola-VŠS (24%), visoka škola-VSS (36,5%) i doktorat (2,9%). Kako je prikazano u grafikonu, najviše ispitanika završilo je visoku školu te ima visoku stručnu spremu što je vidljivo u Grafikonu 3.

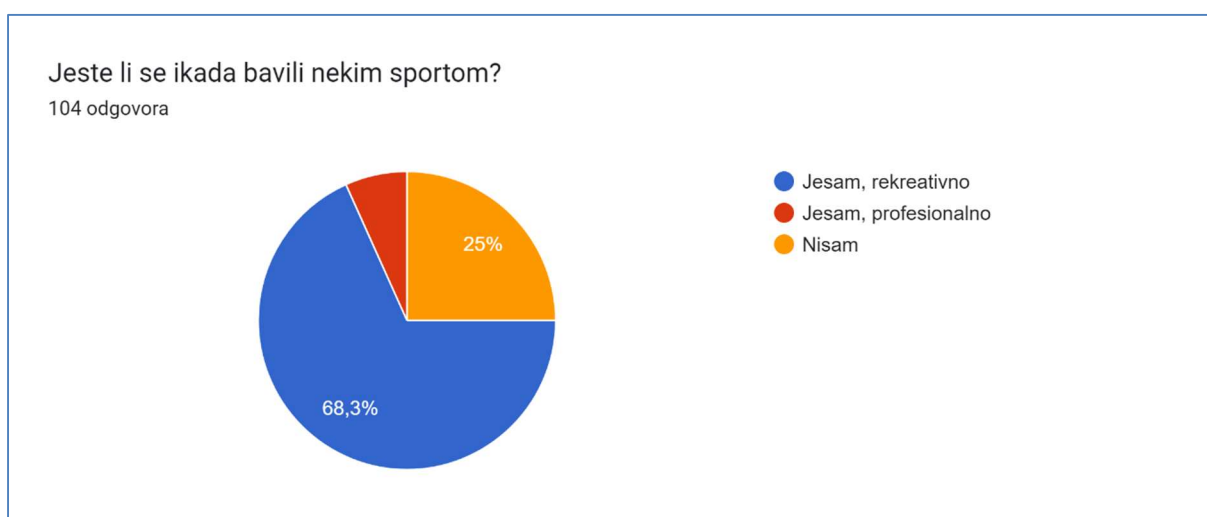
Grafikon 3 Stupanj obrazovanja ispitanika



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

4. Ispitanici su se izjasnili jesu li se ikada bavili nekim sportom kako bismo dobili informaciju o tome koliki postotak roditelja već ima temelj za određene ambicije koje su nam kroz ovaj rad bitne. 6,7% ispitanika izjasnilo se kako se bavilo profesionalno sportom kroz život, a 68,3% ispitanika se bavilo sportom rekreativno. 25% ispitanika se nikada nije nikada bavilo sportom što se vidi u Grafikonu 4.

Grafikon 4 Postotak ispitanika koji se bavio sportom kroz život



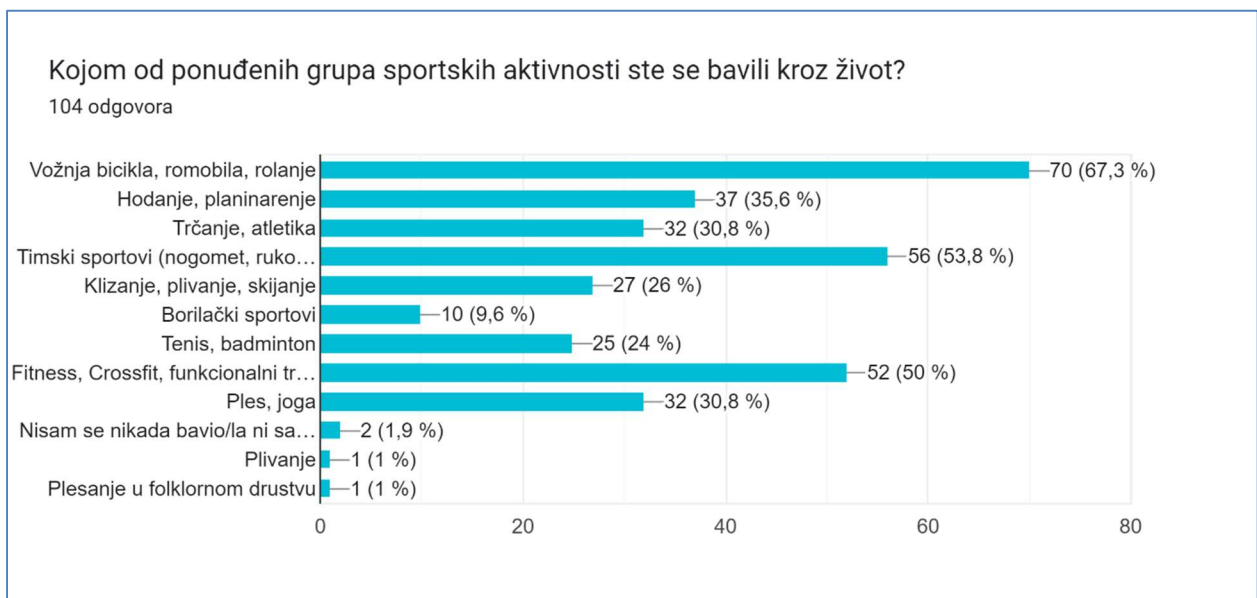
Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

5. Ispitanici su se izjasnili kojim sportom su se bavili, a način ispunjavanja je bio slobodno izražavanje riječima kako bismo dobili široki spektar sportskih aktivnosti. Ispitanici su naveli

sljedeće sportske aktivnosti: rukomet (N=12), odbojka (16), košarka (N= 5), atletika (N=5), karate (N=2), taekwondo (N=1), ples (N=6), nogomet (N=5), tenis (N=6), badminton (N=4), teretana (N=3), funkcionalni treninzi (N=1), plivanje (N=4), veslanje (N=1), aerobik (N=1), skijanje (N=2), planinarenje (N=1), fitness (N=5), yoga (N=1), judo (N=2), trčanje (N=3), boks (N=2), rolanje (N=1).

6. Ispitanici su odabrali skupine sportskih aktivnosti kojima su se bavili kroz život. Ovim pitanjem smo dodatno proširili saznanje o kineziološkim aktivnostima roditelja koje nisu naveli u prethodnom pitanju koje se odnosilo samo na roditelje sportaše. Rezultati su vidljivi u Grafikonu 5.

Grafikon 5 Sportske aktivnosti kojima su se ispitanici bavili kroz život



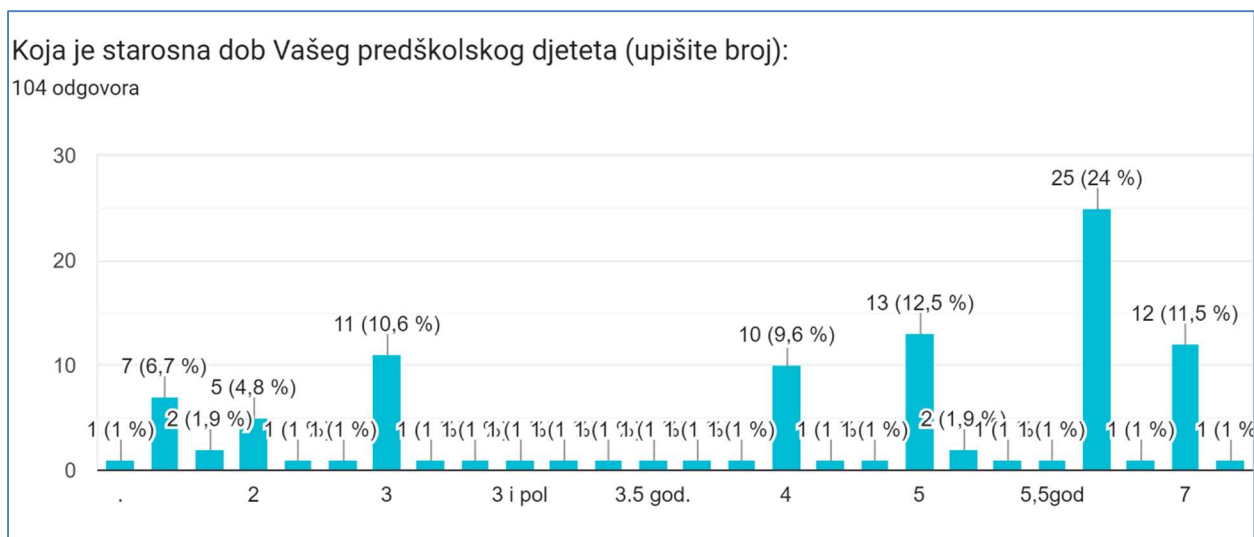
Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Iako se 25% ispitanika izjasnilo da se nikada nisu bavili nekim sportom što je vidljivo u Grafikonu 4, sada se svega 1,9% ispitanika izjasnilo kako se nisu nikada bavili ni sa kakvim sportskim aktivnostima. U Grafikonu 5 vidljiv je puno veći broj odabira raznih sportova kojima se ispitanici nisu izjasnili u prethodnom pitanju. Kada ih se pitalo kojim sportom su se bavili kroz život, npr. svega 1 ispitanik je naveo planinarenje, a sada ih se u pitanju o sportskim aktivnostima kojima su se bavili kroz život, čak 35,6% izjasnilo da se bavilo hodanjem i planinarenjem.

7. Sljedeće pitanje je pitalo za omiljenu sportsku aktivnost kojom su se ispitanici bavili. S obzirom da se čak 25% ispitanika izjasnilo kako se nikada nije bavilo ni sa kakvim sportom te 1,9% ispitanika koji se nisu nikada bavili ni sa kakvim sportskim aktivnostima, iznenadio je rezultat od 102 odgovora ispitanika koji su se izjasnili za omiljenu sportsku aktivnost. 2 ispitanika nisu se izjasnili ili su napisala da se nikada nisu ničime bavili, tako da bismo Grafikon 5 potvrdili kao relevantan za analizu.

8. Sljedećim pitanjem ispitanici su navodili starosnu dob svojeg djeteta. Opisom ankete odredili smo ispitanike kao roditelje djece rane i predškolske dobi kako bismo utvrdili povezanost između postotka roditelja koji se bave nekim sportskim aktivnostima i postotka djece koja se bave sportskim aktivnostima. Ispitanici su naveli kako su roditelji djece od jedne do 9 godina starosti. Najveći raspon starosti djece je od 3 do 6 godina. Rezultati su vidljivi u Grafikonu 6.

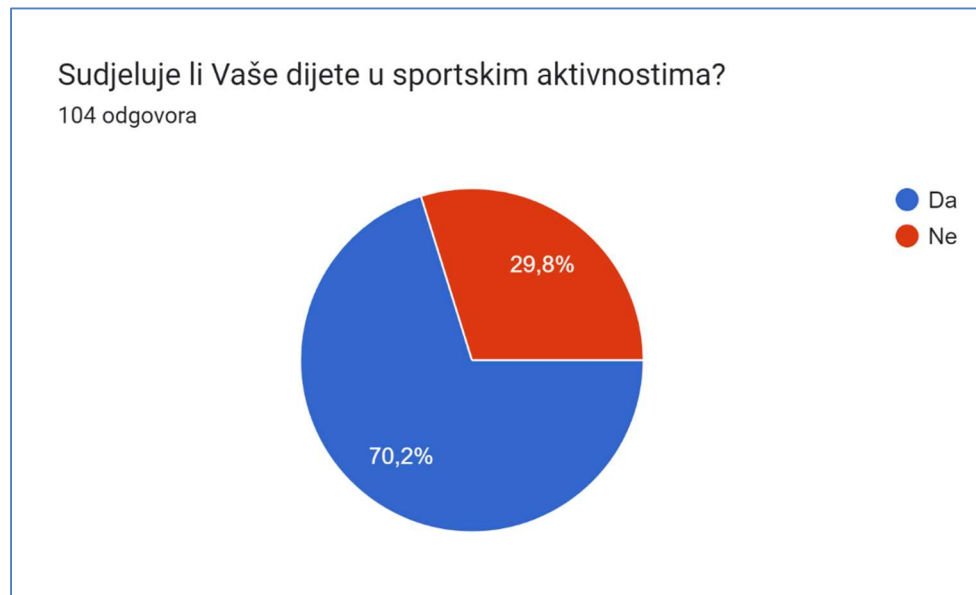
Grafikon 6 Starosna dob djeteta



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

9. Ispitanici su dalje upitani o tome sudjeluju li njihova djeca u sportskim aktivnostima ili ne. 29,8% ispitanika se izjasnilo kako njihova djeca ne sudjeluju u sportskim aktivnostima (N=31), a 70,2% ispitanika se izjasnilo kako se njihova djeca bave sportskim aktivnostima (N=73). Rezultati su vidljivi u Grafikonu 7.

Grafikon 7 Postotak djece koja sudjeluju u sportskim aktivnostima



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Prema ovim podacima se može potvrditi hipoteza 2 kojom se pretpostavlja kako roditelji sportaši pokazuju veće ambicije za djetetovim kineziološkim aktivnostima. Većina djece ipak se bavi nekim kineziološkim aktivnostima po čemu bismo mogli zaključiti da roditelji ipak ispunjavaju svoju ulogu motivatora te potiču djecu na kineziološke aktivnosti. Ipak, 25% ispitanika izjasnilo se kako se nisu nikada baviti sportskim aktivnostima, a 29,8% ispitanika navodi da se njihova djeca ne bave istima. Drugim riječima, 75% roditelja se bavilo sportom kroz život, a 70,2% djece sudjeluje u kineziološkim aktivnostima. Tim rezultatom ne možemo potvrditi hipotezu 2 da roditelji sportaši više potiču djecu na kineziološke aktivnosti od roditelja nesportaša.

10. Sljedećim pitanjem se želio utvrditi izvor djetetovih kinezioloških aktivnosti. Ispitanici su imali ponuđena 4 odgovora, a sada se 13,5% ispitanika izjasnilo kako njihovo dijete nije uključeno ni u kakve sportske aktivnosti (N=14). Također, 13,5% ispitanika se izjasnio kako njihovo dijete sudjeluje u dodatnom sportskom programu u sklopu vrtića, a čak 43,3% kako je njihovo dijete upisano u neki dodatni program izvan vrtića (klub, sportsku školu, tečaj i sl.) (N=45). Rezultati su vidljivi u Grafikonu 8.

Grafikon 8 Sportske aktivnosti u koje su djeca uključena



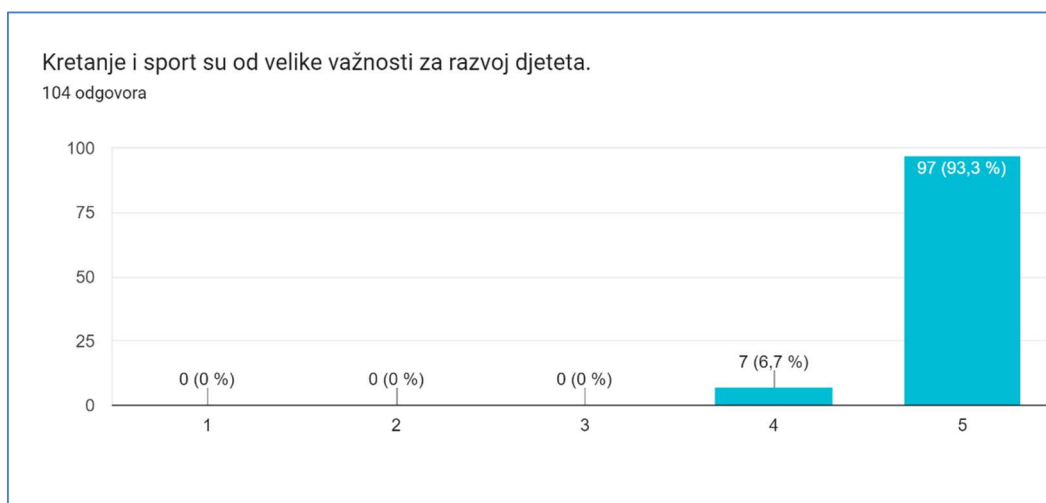
Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Ovi rezultati potvrđuju hipotezu 1 kojom ambiciozni roditelji jače motiviraju djecu na kineziološke aktivnosti jer znamo iz stručne literature kako su roditelji prve osobe koje su zaslužne za to da se djeca bave kineziološkim aktivnostima. Sama ambicija i želja da dijete bude aktivno je dobar početak za potvrđivanje ove hipoteze. U opreci s time je hipoteza 3 po kojoj roditelji roditelji nisu upoznati s prednostima kinezioloških aktivnosti, a koja se potvrđuje iz činjenice da čak 13,5% ispitanika navodi kako njihova djeca ne sudjeluju u sportskim aktivnostima. Roditelji nesportaši te oni bez ambicija i saznanja o utjecaju na rast i razvoj djeteta očito prenose svoje navike i način života na svoju djecu, što slijedi iz činjenice da toliki postotak roditelja i djece nema ispunjene dnevne potrebe za kretanjem i rekreacijom.

11. U 10 tvrdnji ispitanici su trebali što preciznije odrediti u kojoj mjeri se slažu ili ne slažu s određenom tvrdnjom pri čemu je 1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – uglavnom se slažem, 5 – u potpunosti se slažem.

93,3% ispitanika smatra kako su kretanje i sport od velike važnosti za razvoj djeteta te se u potpunosti slažu s time (N=97), a 6,7% ispitanika se uglavnom slaže s tom tvrdnjom (N=7). Rezultati su vidljivi u Grafikonu 9.

Grafikon 9 *Slaganje s tvrdnjom da su kretanje i sport od velike važnosti za razvoj djeteta*

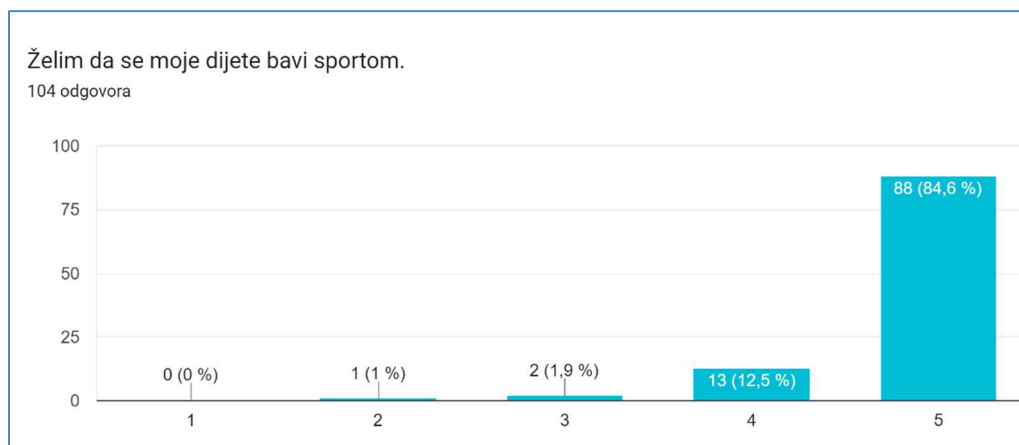


Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Ovim rezultatom odbacuje se hipoteza 3 prema kojoj roditelji nisu upoznati s prednostima kinezioloških aktivnosti. Svi ispitanici se slažu s tvrdnjom da su kretanje i sport od velike važnosti za razvoj djeteta, a ipak samo 70,2% djece ispitanika sudjeluje u kineziološkim aktivnostima.

Što se tiče želje ispitanika da se njihva djeca bave sportom, 84,6% ispitanika u potpunosti želi da se njihova djeca bave sportom (N=88), 12,5% ispitanika uglavnom žele da se njihova djeca bave sportom (N=13), 1,9% ispitanika niti želi, niti ne želi da se njihovo dijete bavi sportom (N=2), a 1% ispitanika uglavnom ne želi da se njihovo dijete bavi sportom (N=1). Rezultati su prikazani u Grafikonu 10.

Grafikon 10 *Želja ispitanika da se njihova djeca bave sportom*

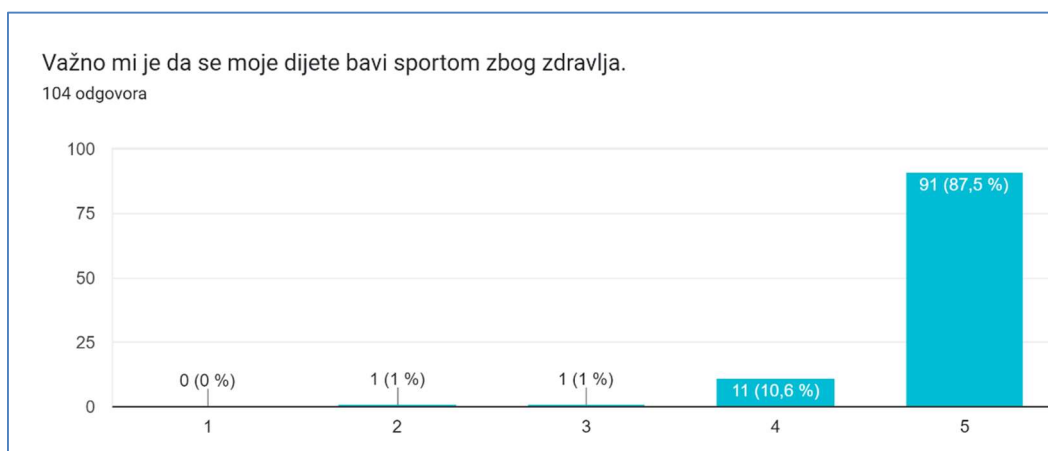


Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Iz toga slijedi kako 97,1% ispitanika želi da se njihovo dijete bavi sportom, a od toga njih 56,8% je uključeno u neke sportske aktivnosti (sportski program u sklopu vrtića i/ili programi izvan vrtića). Nismo ulazili detaljno u razloge zbog kojih roditelji ne uključuju djecu u sportske programe, ali ambicija ne nalazi opravdanje u razlozima za nesudjelovanje u kineziološkim aktivnostima. A čak 13,5% djece ne sudjeluje ni u kakvim kineziološkim aktivnostima. Zaključujemo da roditelji žele da se njihova djeca bave sportom i razumiju da su kretanje i sport od velike važnosti za razvoj djeteta, ali ipak ne potiču dovoljno djecu na sudjelovanje u istima.

Do sličnih zaključaka dolazimo analizom i sljedeće tvrdnje. S tvrdnjom „Važno mi je da se moje dijete bavi sportom zbog zdravlja“ u potpunosti se složilo 87,5% ispitanika, 10,6% ispitanika se uglavnom složilo, 1% je suzdržan, a 1% se uglavnom ne slaže s time, što je vidljivo iz Grafikona 11.

Grafikon 11 *Koliko je roditeljima važno da se djeca bave sportom zbog zdravlja*



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

98,1% ispitanika je važno da se njihova djeca bave sportom zbog zdravlja. Zašto je onda postotak djece koja se ne bave ni sa kakvim sportskim aktivnostima čak 13,5%? Sudjelovanje u sportskim aktivnostima nije uvjetovano financijskom moći roditelja, niti njihovim znanjem, iako je mnogo literature lako dostupno i besplatno na temu sudjelovanja djece i roditelja u kineziološkim aktivnostima. Ponovno dolazimo do zaključka kako roditelji individualno nisu dovoljno motivirani niti ambiciozni, nemaju vremena za odlazak s djetetom u park ili u prirodu, a roditelji nesportaši svoje ambicije (tj. neambicije) prenose na svoju djecu.

67,3% ispitanika smatra da roditelji trebaju prepoznati koji je sport idealan za njihovo dijete. 26,9% ispitanika neodlučno je oko te tvrdnje, 3,8% se uglavnom ne slaže s time, a 1,9% ih se u potpunosti ne slaže s tom tvrdnjom. Rezultati su vidljivi u Grafikonu 12.

Grafikon 12 Slaganje s tvrdnjom da roditelji trebaju prepoznavati koji je sport idealan za njihovo dijete



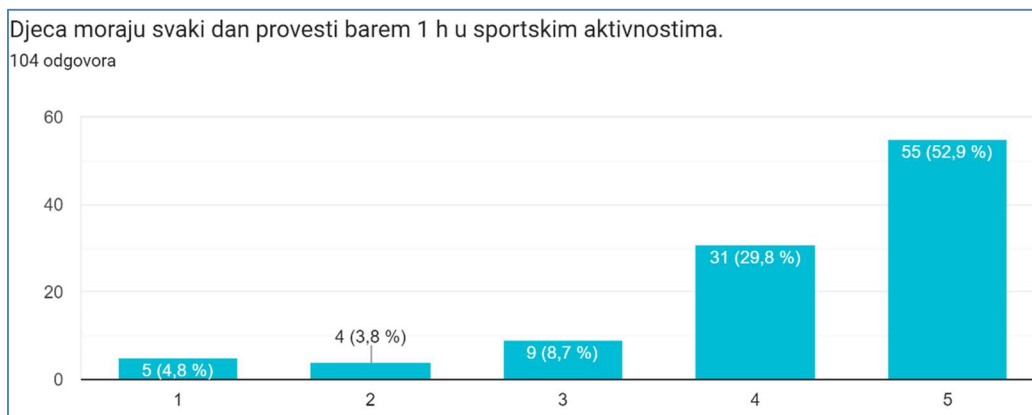
Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

52,9% ispitanika u potpunosti se slaže s time da djeca moraju svaki dan provesti barem 1 h u sportskim aktivnostima. 8,6% ispitanika smatra kako djeca ne moraju svaki dan provesti barem 60 minuta u aktivnosti. To je vidljivo iz Grafikona 13.

Iz praktičnog iskustva znam da roditelji ne razumiju termin “kineziološke aktivnosti” te su njima pojmovi poput *sport*, *rekreacija*, *kretanje*, *trčanje*, *igre u parku* istog značenja. Također, često znaju pitati šta je to slobodna igra. Tvrdnja iz Grafikona 13 sastavljena je tako da ju svi roditelji mogu razumjeti, a odnosila se na dnevnu potrebu djece za kretanjem koja je izuzetno važna kroz ranu i predškolsku doba, a detaljnije je opisana u ovom radu pod naslovom “Kineziološke aktivnosti za djecu rane i predškolske dobi”. Djeci se u sklopu redovnog programa u vrtiću obavezno omogućuje vrijeme za slobodnu igru, kao i vrijeme za boravak na zraku ili provođenje kinezioloških aktivnosti u dvorani. Većina roditelja je upoznata s time jer im se to govori na svakom uvodnom roditeljskom sastanku na početku pedagoške godine, a također to mogu vidjeti iz tjednih planova koji su obavezni u kutićima za roditelje. Unatoč tome, samo 82,7% roditelja smatra kako djeca moraju svaki dan provesti barem 1 h u sportskim aktivnostima. Prisjetimo se kako su se svi ispitanici nekoliko trvdnji prije izjasnili da su kretanje

i sport su od velike važnosti za razvoj djeteta, te njih 97,1% kako žele da se njihovo dijete bavi sportom, te 98,1% ispitanika da im je važno da se njihovo dijete bavi sportom zbog zdravlja. Prema ovoj analizi zaključujemo kako roditelji nisu upoznati s prednostima kinezioloških aktivnosti te potvrđujemo hipotezu 3.

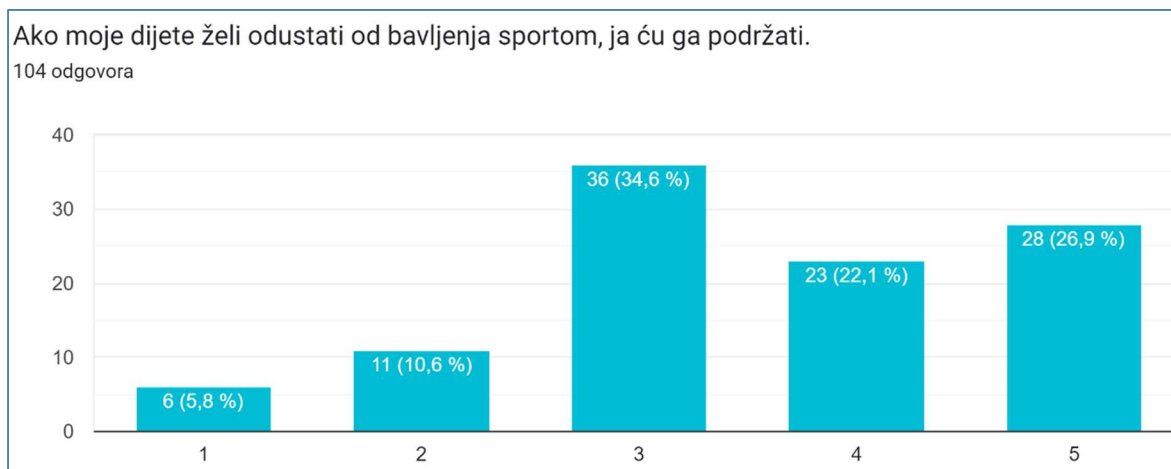
Grafikon 13 *Slaganje s tvrdnjom da djeca moraju svaki dan provesti barem 1 h u sportskim aktivnostima*



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

26,9% ispitanika izjasnilo se kako će u potpunosti podržavati svoje dijete kada poželi odustati od sporta te se 22,1% ispitanika izjasnilo da će uglavnom u tome podržavati svoje dijete. 34,6% ispitanika je suzdržano, a 16,4% ispitanika neće podržavati svoje dijete u odustajanju. To je vidljivo iz Grafikona 14.

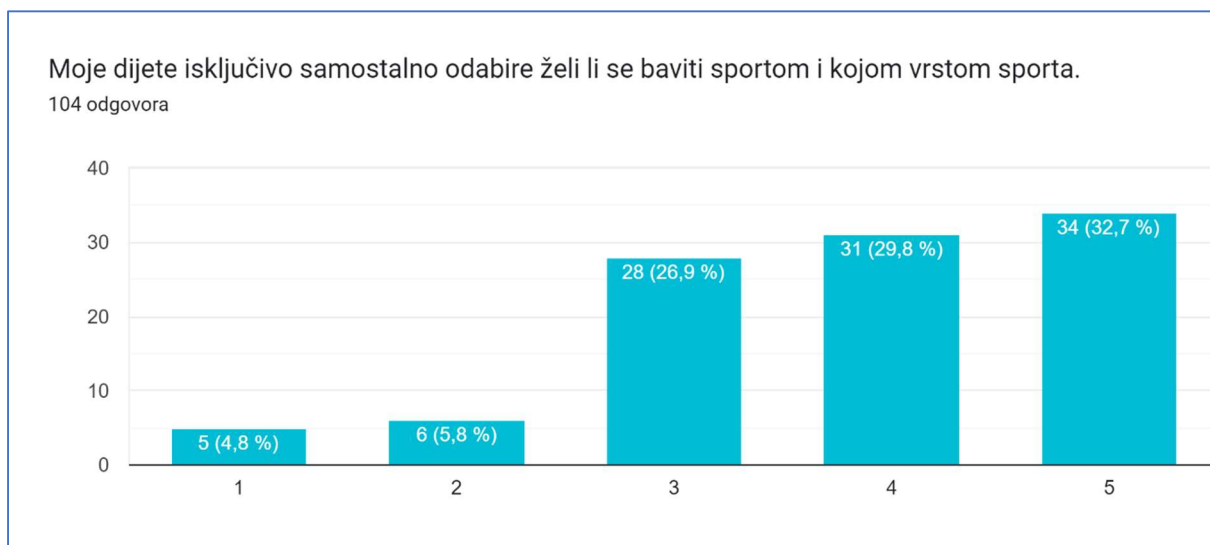
Grafikon 14 *Podržavanje djeteta u odustajanju od sporta*



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

62,5% ispitanika roditelja dopušta djetetu da samostalno odabire želi li se baviti sportom i kojom vrstom sporta. 10,6% ispitanika svojoj djeci to ne dopušta što je vidljivo iz Grafikona 15.

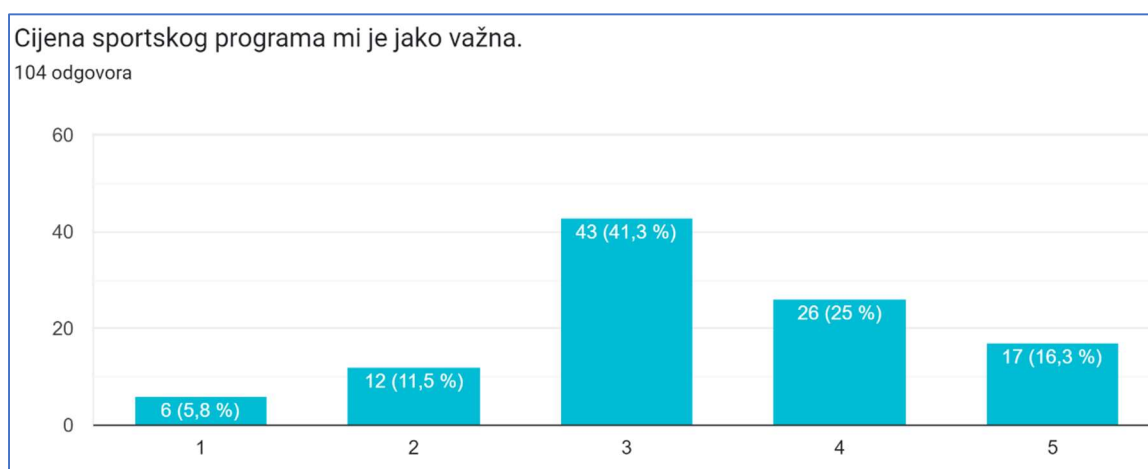
Grafikon 15 *Samostalan odabir djeteta želi li se baviti sportom i kojom vrstom sporta*



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Velik broj ispitanika (41,3%) neodlučan je oko cijene sportskog programa, dok je u istom postotku njih 41,3% uglavnom i u potpunosti važna cijena programa. Podaci su vidljivi iz Grafikona 16.

Grafikon 16 *Važnost cijene sportskog programa*

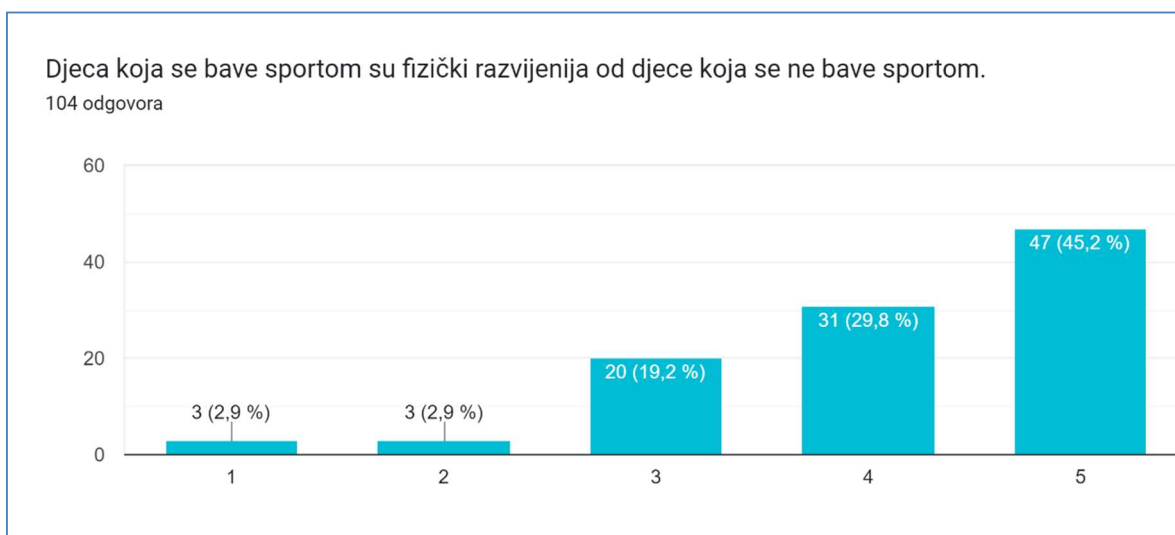


Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Većina ispitanika složila se s tvrdnjom da su djeca koja se bave sportom fizički razvijenija od djece koja se ne bave sportom, njih 75% u potpunosti ili uglavnom smatra to točnim što je vidljivo iz Grafikona 17. Nešto manje od 6% ispitanika ne slaže s time.

Analizom ovih odgovora potvrđujemo hipotezu 3 kako roditelji nisu upoznati s prednostima kinezioloških aktivnosti. Roditelji uglavnom pod “fizičku razvijenost” misle sve ono što čini fizička obilježja djece, taj termin sigurno nije nepoznat. Uključuje visinu i težinu što je roditeljima vrlo poznato, a podrazumijeva još i razvoj motorike koji je jedna od zadaća u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, što je također poznato svim roditeljima. Stoga je nevjerojatna činjenica kako se samo 75% ispitanika složilo s tvrdnjom da su djeca koja se bave sportom fizički razvijenija od djece koja se ne bave sportom. Mnogi roditelji upisuju djecu na sportske programe upravo iz razloga da se fizički bolje razviju te pospiješe krupnu i/ili finu motoriku, a s ovom tvrdnjom se ne slaže ili su suzdržani čak 25% ispitanika. Upravo toliko postotak je ispitanika koji se nisu nikada bavili sportom. Ova analiza potvrđuje hipotezu 1 po kojoj ambiciozni roditelji jače motiviraju djecu na bavljenje sportom. Ambiciozniji roditelji su upravo oni koji su se kroz život bavili nekim sportom, koji potiču i motiviraju svoje dijete na kineziološke aktivnosti, koji su upoznati s utjecajem na zdravlje i prednostima kinezioloških aktivnosti.

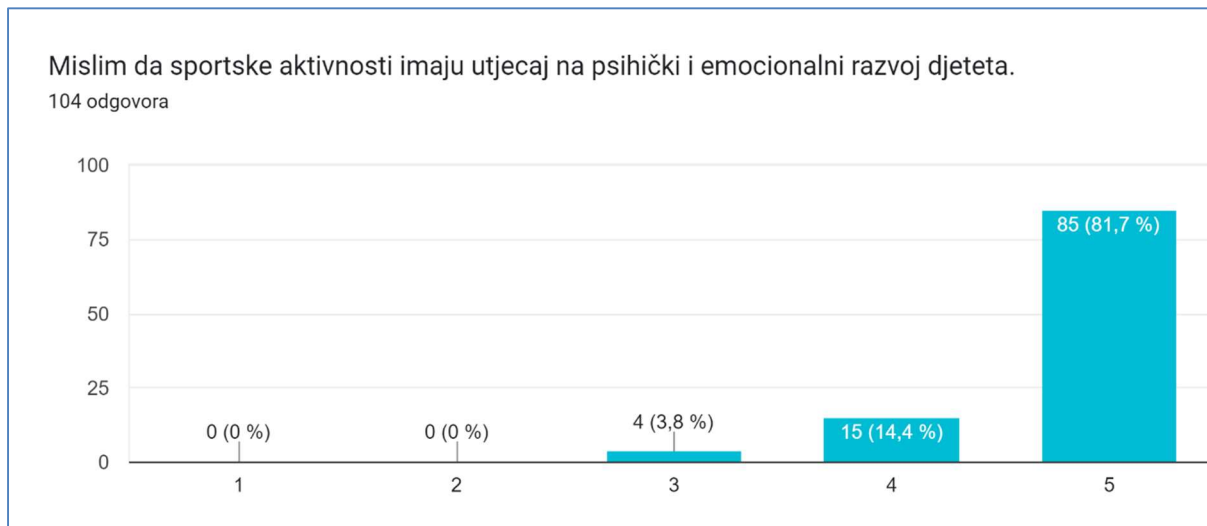
Grafikon 17 Slaganje s tvrdnjom da su djeca koja se bave sportom fizički razvijenija od djece koja se ne bave sportom



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Čak 96,1% ispitanika smatra da sportske aktivnosti imaju utjecaj na psihički i emocionalni razvoj djeteta. Ostatak ispitanika nije se izjasnio što se vidi iz Grafikona 18.

Grafikon 18 *Slaganje s tvrdnjom da sportske aktivnosti imaju utjecaj na psihički i emocionalni razvoj djeteta.*

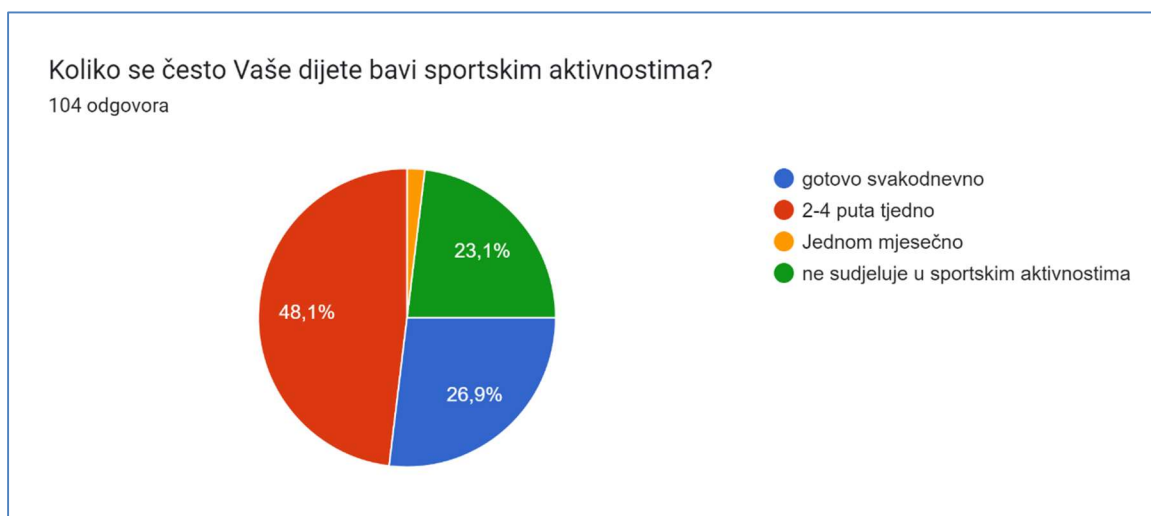


Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

U usporedbi s utjecajem sporta na fizički razvoj gdje je 75% ispitanika potvrdilo da djeca koja se bave sportom su fizički razvijenija od djece koja se ne bave sportom, analizom ove tvrdnje 96,1% ispitanika smatra da sportske aktivnosti utječu na psihički i emocionalni razvoj djeteta. Dakle, ispitanici u znatno većoj mjeri smatraju kako sport utječe više na psihički i emocionalni razvoj djeteta, nego na fizički. Roditelji su vjerojatno tako odgovorili zato što vide veće promjene na djeci po pitanju psihičkog i emocionalnog razvoja, nego po pitanju fizičkog razvoja. Ovo razmišljanje možemo potvrditi ili odbaciti posljednjih pitanjem ankete kada će ispitanici navoditi promjene koje uočavaju na djeci nakon provedenih kinezioloških aktivnosti.

12. Ispitanici su se izjasnili o tome koliko često njihova djeca sudjeluju u sportskim aktivnostima. Od 4 ponuđena odgovora, 23,1% ispitanika izjasnilo se kako njihova djeca ne sudjeluju u sportskim aktivnostima, a većina djece, njih 48,1% sudjeluje 2-4 puta tjedno. Rezultati su vidljivi u Grafikonu 19.

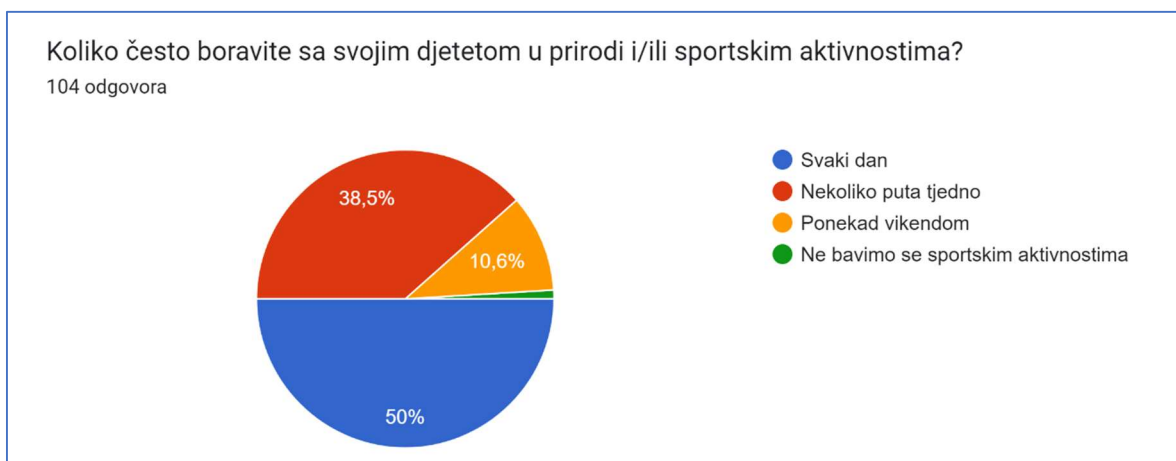
Grafikon 19 Učestalost bavljenja djece sportskim aktivnostima



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

13. Što se tiče zajedničkog kretanja roditelja i djece te njihovog boravka u prirodi, ispitanici su se izjasnili ovako: 50% njih svakodnevno boravi na zraku i/ili u sportskim aktivnostima sa svojim djetetom, 38,5% njih to prakticira nekoliko puta tjedno, 10,6% vikendom, a 1% nikada. To je vidljivo u Grafikonu 20.

Grafikon 20 Učestalost boravka sa svojim djetetom u prirodi i/ili sportskim aktivnostima



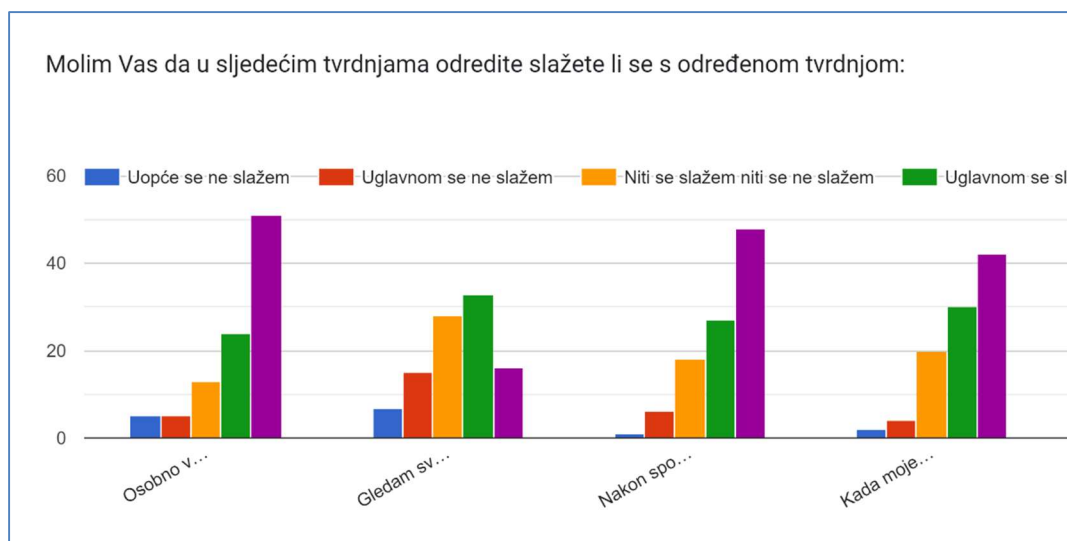
Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

14. Kroz 18 tvrdnji ispitanici su se trebali izjasniti o tome koliko se slažu sa zadanim tvrdnjama. Tvrdnje se odnose na: osobno odvođenje djeteta na sportske aktivnosti, gledanje djeteta za vrijeme aktivnosti, razgovora nakon aktivnosti, motiviranje djeteta nakon gubitka interesa, slaganju roditelja s tvrdnjom da je uspješnost u sportu jako važna, da je bitnije sudjelovati, nego

pobijediti, želi roditelja da se dijete nastavi baviti odabranim sportom, mišljenju roditelja sportaša da se njihova djeca iz tog razloga moraju također baviti sportom, motivaciji od strane roditelja, stvaranju stresa zbog dječje neodlučnosti, cijenama sportskih programa, ambicijama roditelja i željama da je dijete često u pokretu.

Rezultati su pokazali da većina roditelja osobno vodi svoju djecu na sportske aktivnosti, a za vrijeme tih aktivnosti roditelji ponekad gledaju svoju djecu u izvođenju tih aktivnosti, dok ih 21% ne gleda za vrijeme aktivnosti. 72% roditelja nakon sportskih aktivnosti razgovara s djecom o tome što su doživjeli i kako se osjećaju. 69,23% ispitanika motivira svoje dijete da se nastavi baviti odabranim sportom kada dođe do pada interesa. Podaci su prikazani u Grafikonu 21.

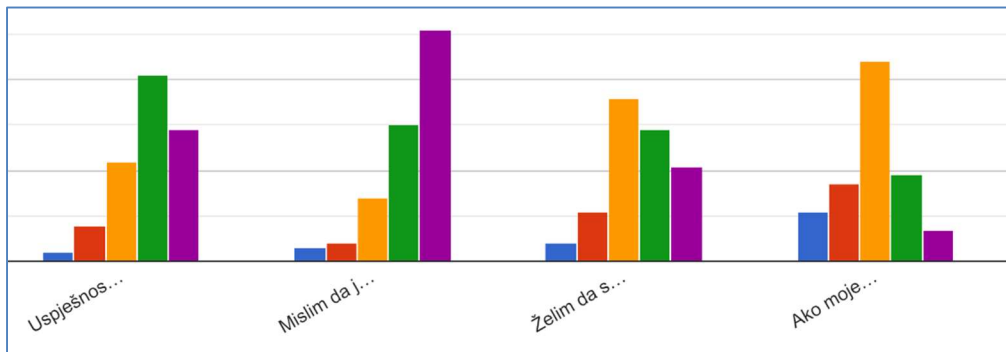
Grafikon 21 *Slaganje s tvrdnjama o vođenju djece na aktivnosti, gledanje djece za vrijeme aktivnosti, razgovoru i motivaciji*



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Što se tiče uspješnosti djeteta s obzirom na razvoj samopouzdanja, 27,88% roditelja smatra uspješnost u potpunosti važnom, a 39,42% ju smatra uglavnom važnom. 9,61% ispitanih roditelja ne smatra da je uspješnost u sportu važna za samopouzdanje djeteta. 77,88% ispitanika smatra kako je važnije sudjelovati, nego pobjeđivati. 48,07% ispitanika želi da se njihovo dijete nastavi baviti određenim sportom čak i ako nije uspješno u njemu. 34,61% ispitanika je neodlučno oko toga. 25% roditelja smatra da bi dijete koje nije uspješno u određenom sportu trebalo promijeniti sport. 42,30% ih je neodlučno oko tog pitanja. Ovi rezultati prikazani su u Grafikonu 22.

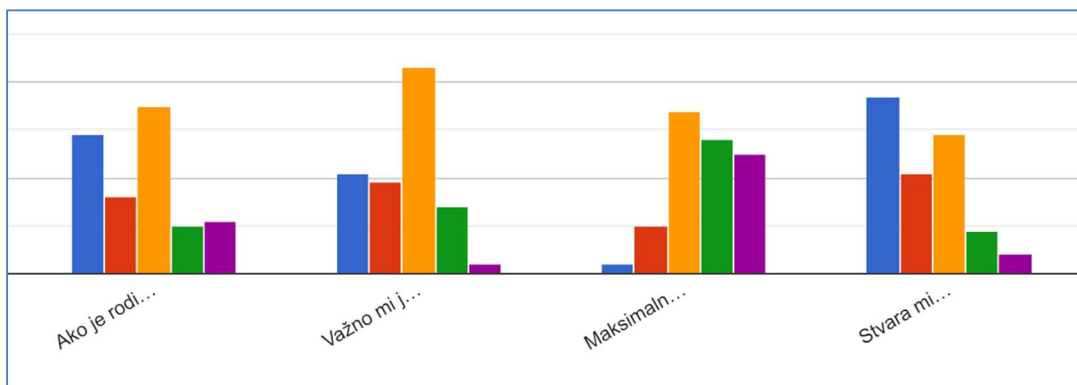
Grafikon 22 Slaganje s tvrdnjama o povezanosti uspjeha i samopouzdanja, važnosti sudjelovanja, bavljenje sportom unatoč neuspjehu



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Ispitanici se nisu složili s time da se djeca moraju baviti sportom ako su roditelji sportaši. Tek 20,19% ispitanika smatra da bavljenje sportom roditelja znači da se i djeca moraju baviti sportskim aktivnostima. Još manji postotak je roditelja kojima je važno da njihovo dijete bude uspješno u sportu kojim se bavi, njih 1,92% izjasnilo se da im je u potpunosti važno da je njihovo dijete uspješno u sportu kojim se bavi, a njih 13,46% da im je to uglavnom važno. 53% roditelja se maksimalno trudi motivirati svoju djecu da ostanu u sportu koji su odabrali, a 11,53% njih se to ne trudi. Ispitanici su se izjasnili u postotku od 55,76% kako ih ne smeta djetetova neodlučnost vezana za odlazak na sport i ne stvara im stres djetetova nemotiviranost. Podaci su prikazani Grafikonom 23.

Grafikon 23 Mišljenje o tome da roditelji sportaši imaju djecu sportaše, uspješnosti djeteta u sportu, motivaciji za ostanak u sportu, djetetovoj nemotiviranosti i neodlučnosti

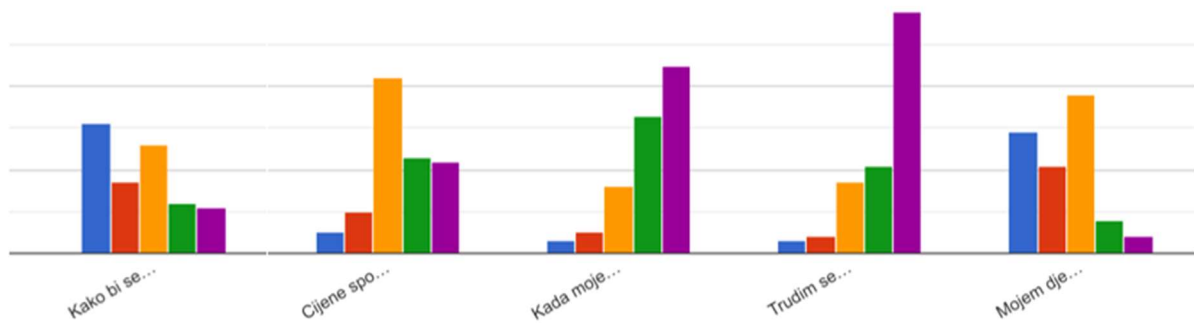


Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

Ispitanici su se izjasnili kako troše puno svog vremena kako bi se njihovo dijete bavilo sportom (njih 22,11%), dok njih 46,15% ne smatra da troši puno svog osobnog vremena na to.

43,26% ispitanika smatra kako su cijene sportskih programa previsoke. 75% roditelja prema anketi nadoknađuje svojoj djeci kineziološke aktivnosti izvan vrtića onda kada ih nema u vrtiću. 75,96% ispitanika trudi se svojoj djeci omogućiti kretanje i sportske aktivnosti bez obzira na vrtić i druge sportske programe. Samo 11,53% roditelja izjasnilo se kako njihova djeca često nemaju volje za bavljenje odabranim sportom. Ovi rezultati vidljivi su Grafikonom 24.

Grafikon 24 *Ulaganje vremena roditelja u djetetovo bavljenje sportom, cijene sportskih programa, nadoknađivanje kretanja s obzirom i bez obzira na vrtić, djetetova volja*



Izvor: Vlastiti izvor, 2023.

15. U posljednjem pitanju ispitanici su naveli promjene koje uočavaju kod djece nakon tjelesnih aktivnosti: umor, ispunjenje, bolje raspoloženje, veselje, zadovoljstvo, djeca su puna pozitivnih dojmova i priča, bolja socijalizacija, bolji apetit, lakše je zaspati, kvalitetniji san, bolja koncentracija, bolja koordinacija pokreta, veći interes za sportske igre nakon vrtića, smirenost, empatija, bolji ritam dana, više energije, bolje raspoloženje, uzbuđenje, motiviranost, manje stresa i nervoze, spretnost, lakše prihvaćanje poraza, hiperaktivnost, lakše hodanje, zrelost, više snage, bolje zdravlja, poboljšanje govora, bolja motorika, bolja mobilnost, veća pokretljivost, zainteresiranost.

5. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja provedenog u ovom radu bio je utvrditi koliko ambicije i želje roditelja utječu na to da se njihova djeca bave sportom. Prvenstveno djeca roditelja koji jesu ili koji su bili sportaši. Zatim utjecaj svih roditelja nesportaša na svoju djecu koja bi se od rođenja trebala svakodnevno kretati i tjelesnom aktivnošću poticati sve ostale napretke i razvoj. S obzirom da je glavna zadaća roditelja da motiviraju i potaknu djecu na kretanje i boravak u aktivnostima i prirodi, zanimalo nas je ispunjavaju li ispitanici svoju zadaću.

Rezultati pokazuju kako se 25% roditelja (N=26) nikada nije bavilo nekim sportom, dok se 6,7% (N=7) izjašnjava da su se profesionalno bavili sportom, a 68,3% ih se bavilo nekom vrstom sporta rekreativno (N=71).

70,2% ispitanika (N=73) izjasnilo se za svoje dijete da se bavi kineziološkim aktivnostima, dok se 29,8% (N=31) njih ne bavi ni sa kakvim oblikom kretanja ili sporta. Zatim se kod određivanja oblika i vrsta sportskih aktivnosti 13,5% ispitanika (N=14) izjasnilo kako njihova djeca nisu uključena ni u kakve sportske aktivnosti, dok se njih 86,6% izjasnilo kako njihova djeca redovito sudjeluju u kineziološkim aktivnostima, a čak 56,8% djece to čini tijekom dodatnog sportskog programa u vrtiću ili izvan vrtića. Iz toga zaključujemo da se djeca ipak više kreću od odraslih te da su češće uključena u sportske aktivnosti.

Najveći postotak djece, njih 48,1% bavi se kineziološkim aktivnostima 2-4 puta tjedno. Svakodnevno se kineziološkim aktivnostima bavi svega 26,9% djece ispitanika, što je poražavajući postotak s obzirom na potrebe djece za svakodnevnim kretanjem.

Ispitanici su u polovičnoj mjeri istaknuli kako provode sa svojom djecom vrijeme u prirodi i/ili sportskim aktivnostima i to čak njih 50% (N=52), a manji dio, njih 11,6% (N=12) tako vrijeme ne provodi ili ga provodi rijetko.

Među ispitanicima se ne naziru oni s pretjeranim ambicijama što vidimo iz toga da 77,88% ispitanika smatra kako je bitnije sudjelovati, nego pobjeđivati. Ipak, 7 ispitanika se ne slaže s time, oni smatraju kako je važno pobijediti. Također, samo 2 ispitanika u potpunosti smatraju važnim da je njihovo dijete uspješno u sportu kojim se bavi.

Ispitanici su naveli razne promjene koje uočavaju na djeci nakon provedenih kinezioloških aktivnosti prema kojima vidimo da roditelji puno veći naglasak stavljaju na psihičke i emocionalne promjene pa je jasnije zašto su smatrali da sport više utječe na psihički i emocionalni razvoj djeteta, nego na fizički razvoj. Zaključujemo da roditelji nisu sasvim upoznati s prednostima kinezioloških aktivnosti na cjelokupan razvoj djeteta.

U istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze:

H1: Ambiciozni roditelji jače motiviraju djecu na bavljenje sportom

H2: Roditelji sportaši više potiču djecu na kineziološke aktivnosti od roditelja nesportaša

H3: Roditelji nisu upoznati s prednostima kinezioloških aktivnosti

Istraživanjem koje je provedeno se potvrđuju sve 3 hipoteze. O trećoj hipotezi bi se dalo raspravljati u smislu da su roditelji istraživanjem pokazali u velikom postotku slaganje s time kako su fizičko kretanje, sportske aktivnosti i bavljenje sportom važni za rast i razvoj,

samopouzdanje i zdravlje, ali postoji veliki postotak djece koja nisu svakodnevno u pokretu i slobodnoj igri s kretanjem i istraživanjem svojih mogućnosti i okoline. Također, roditelji bi trebali početi od sebe i češće se baviti kineziološkim aktivnosti, a u njih uključiti i svoju djecu. Mnoga istraživanja su provedena na tu temu pa se zaključci takvih istraživanja potvrđuju i ovdje.

Roditelji su prvi i glavni oslonac djetetu, motivator i upravitelj mogućnostima koje pruža svome djetetu. Nije dovoljno oslanjati se na predškolske ustanove, sportske klubove, program tjelesne i zdravstvene kulture, već je nužno poticati djecu na kineziološke aktivnosti već od rođenja. I to na način da u većini tih aktivnosti sudjeluju roditelji i dijete zajedno. Roditelje treba redovito podsjećati i motivirati na važnost tjelesnog kretanja i igranja s djecom. Suvremeno doba i budućnost nam mogu donijeti mnogošto dobrog i lijepoga, ali osnovna ljudska potreba za kretanjem će uvijek ostati ista i ispunjavati se na isti način.

LITERATURA

- Andrijašević, M. (2015) *Sport smisao života – Treba li i kako od svog djeteta stvarati vrhunskog sportaša*. Zagreb, Gopal
- Baureis, H., Wagenmann, C. (2015) *Djeca bolje uče uz kineziologiju – Savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju*. Split, Harfa
- Gavin, M.L.; Dowshen, S.A.; Izenberg, N. (2007) *Dijete u formi*. Zagreb, Mozaik knjiga
- Kalish, S. (2000) *Fitness za djecu*. Zagreb, Gopal
- Karković, R. (1998) *Roditelj i dijete u športu*. Zagreb, Oktar
- Kosinac, Z.; Prskalo, I. (2017) *Kineziološka stimulacija i postupci za pravilno držanje tijela u razvojnoj dobi djeteta*. Zagreb, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet
- Kotzmuth, A.; Čerenšek, I. (2019) *Roditelji novog doba*. Zagreb, Mental Training Center
- Mišigoj-Duraković, M. (2008) *Kinantropologija*. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Mišigoj-Duraković, M., i sur. (2018) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb, Znanje
- Pejčić, A. (2005) *Stavovi roditelja o utjecaju tjelesne i zdravstvene kulture na zdravlje djeteta u vrtiću i školi*. Zbornik radova 4. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH – „Tjelesno vježbanje i zdravlje“. Rovinj: Ministarstvo prosvjete i športa RH, Savez pedagoga fizičke kulture Hrvatske, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Programsko usmjerenje odgoja i obrazovanja predškolske djece (1991). Glasnik Ministarstva prosvjete i kulture RH, 7/8, 5-8.
- Sindik, J. (2008) *Sport za svako dijete*. Buševac, Ostvarenje
- Thomson, J.B.; Kahn, T., Masheder, M.; Oldfield, L.; Glockler, M.; Meighan, R. (2002) *Zdravo djetinjstvo – Praktični vodič za odgoj djece u prvih sedam godina*. Zagreb, ABC naklada
- Trajkovski, B. (2022) *Kineziološke aktivnosti predškolske djece – priručnik za odgojitelje i roditelje*. Zagreb, Školska knjiga

PRILOZI

Primjer anketnog upitnika za roditelje

1. Spol:

1. Žensko
2. Muško

2. Starosna dob (upišite broj)

3. Stupanj obrazovanja:

1. Osnovna škola
2. Srednja škola
3. Viša škola
4. Visoka škola
5. Doktorat

4. Jeste li se ikada bavili nekim sportom?

1. Jesam, rekreativno
2. Jesam, profesionalno
3. Nisam

5. Ako ste se bavili nekim sportom, napišite kojim sportom ste se bavili?

6. Kojom od ponuđenih grupa sportskih aktivnosti ste se bavili kroz život?

1. Vožnja bicikla, romobila, rolanje
2. Hodanje, planinarenje
3. Trčanje, atletika
4. Timski sportovi (nogomet, rukomet, košarka, vaterpolo, odbojka...)
5. Klizanje, plivanje, skijanje
6. Borilački sportovi
7. Tenis, badminton
8. Fitness, Crossfit, funkcionalni treninzi, vježbanje u teretani
9. Ples, joga
10. Nisam se nikada bavio/la ni sa kojom sportskom aktivnošću
11. Ostalo

7. Koja je vaša omiljena sportska aktivnost kojom ste se bavili?

8. Koja je starosna dob Vašeg predškolskog djeteta (upišite broj):

9. Sudjeluje li Vaše dijete u sportskim aktivnostima?

1. Da
2. Ne

10. U kakve sportske aktivnosti je uključeno Vaše predškolsko dijete?

1. Redoviti program vrtića
2. Dodatni program u sklopu vrtića
3. Program izvan vrtića (klubovi, sportske škole, tečajevi i sl.)
4. Nije uključeno ni u kakve sportske aktivnosti

11. Molim Vas da u sljedećim tvrdnjama iskreno i što preciznije odredite u kojoj mjeri se (ne) slažete s određenom tvrdnjom pri čemu je:

- 1 – uopće se ne slažem,
- 2 – uglavnom se ne slažem,
- 3 – niti se slažem niti se ne slažem,
- 4 – uglavnom se slažem,
- 5 – u potpunosti se slažem

1. Kretanje i sport su od velike važnosti za razvoj djeteta.
2. Želim da se moje dijete bavi sportom.
3. Važno mi je da se moje dijete bavi sportom zbog zdravlja.
4. Roditelji trebaju prepoznati koji je sport idealan za njihovo dijete.
5. Djeca moraju svaki dan provesti barem 1 h u sportskim aktivnostima.
6. Ako moje dijete želi odustati od bavljenja sportom, ja ću ga podržati.
7. Moje dijete isključivo samostalno odabire želi li se baviti sportom i kojom vrstom sporta.
8. Cijena sportskog programa mi je jako važna.
9. Djeca koja se bave sportom su fizički razvijenija od djece koja se ne bave sportom.
10. Mislim da sportske aktivnosti imaju utjecaj na psihički i emocionalni razvoj djeteta.

12. Koliko se često Vaše dijete bavi sportskim aktivnostima?

1. Gotovo svakodnevno
2. 2-4 puta tjedno
3. Jednom mjesečno
4. Ne sudjeluje u sportskim aktivnostima

13. Koliko često boravite sa svojim djetetom u prirodi i/ili sportskim aktivnostima?

1. Svaki dan
2. Nekoliko puta tjedno
3. Ponekad vikendom
4. Ne bavimo se sportskim aktivnostima

14. Molim Vas da u sljedećim tvrdnjama odredite slažete li se s određenom tvrdnjom: (mreža s višestrukim odabirom od Uopće se ne slažem / Uglavnom se slažem 7 Niti se ne slažem niti se slažem / Uglavnom se slažem / U potpunosti se slažem)

1. Osobno vodim svoje dijete na sportsku aktivnost.
 2. Gledam svoje dijete dok vježba na sportskim aktivnostima.
 3. Nakon sportskih aktivnosti uvijek razgovaram sa svojim djetetom o provedenim aktivnostima.
 4. Kada moje dijete izgubi interes za odabranim sportom, ja se trudim motivirati ga da se nastavi baviti odabranim sportom.
 5. Uspješnost u određenom sportu je jako važna za samopouzdanje djeteta.
 6. Mislim da je bitnije sudjelovati, nego pobjeđivati.
 7. Želim da se moje dijete nastavi baviti odabranim sportom čak i ako nije jako uspješno u njemu.
 8. Ako moje dijete nije uspješno u odabranom sportu, trebalo bi promijeniti sport.
 9. Ako je roditelj sportaš, važno je da se i njegova djeca bave nekim sportom.
 10. Važno mi je da moje dijete bude uspješno u sportu kojim se bavi.
 11. Maksimalno se trudim motivirati dijete za ostanak u odabranom sportu.
 12. Stvara mi stres djetetova nemotiviranost i neodlučnost vezana za odlazak na sport.
 13. Kako bi se moje dijete bavilo sportom, ja trošim puno svog vremena.
 14. Što je dijete uspješnije u odabranom sportu, to je lakše utrošiti vrijeme i novac u to.
 15. Cijene sportskih programa su previsoke.
 16. Kada moje dijete nema sportsku aktivnost u vrtiću, trudim se nadoknaditi mu to izvan vrtića.
 17. Trudim se svaki dan osigurati djetetu kretanje i sportske aktivnosti bez obzira na vrtić i druge sportske programe.
 18. Mojem djetetu se često ne da baviti odabranim sportom.
15. Koje promjene uočavate na djetetu nakon neke sportske aktivnosti?

POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1 *Spol ispitanika*

Grafikon 2 *Starosna dob ispitanika*

Grafikon 3 *Stupanj obrazovanja ispitanika*

Grafikon 4 *Postotak ispitanika koji se bavio sportom kroz život*

Grafikon 5 *Sportske aktivnosti kojima su se ispitanici bavili kroz život*

Grafikon 6 *Starosna dob djeteta*

Grafikon 7 *Postotak djece koja sudjeluju u sportskim aktivnostima*

Grafikon 8 *Sportske aktivnosti u koje su djeca uključena*

Grafikon 9 *Slaganje s tvrdnjom da su kretanje i sport od velike važnosti za razvoj djeteta*

Grafikon 10 *Želja ispitanika da se njihova djeca bave sportom*

Grafikon 11 *Koliko je roditeljima važno da se djeca bave sportom zbog zdravlja*

Grafikon 12 *Slaganje s tvrdnjom da roditelji trebaju prepoznavati koji je sport idealan za njihovo dijete*

Grafikon 13 *Slaganje s tvrdnjom da djeca moraju svaki dan provesti barem 1 h u sportskim aktivnostima*

Grafikon 14 *Podržavanje djeteta u odustajanju od sporta*

Grafikon 15 *Samostalan odabir djeteta želi li se baviti sportom i kojom vrstom sporta*

Grafikon 16 *Važnost cijene sportskog programa*

Grafikon 17 *Slaganje s tvrdnjom da su djeca koja se bave sportom fizički razvijenija od djece koja se ne bave sportom*

Grafikon 18 *Slaganje s tvrdnjom da sportske aktivnosti imaju utjecaj na psihički i emocionalni razvoj djeteta.*

Grafikon 19 *Učestalost bavljenja djece sportskim aktivnostima*

Grafikon 20 *Učestalost boravka sa svojim djetetom u prirodi i/ili sportskim aktivnostima*

Grafikon 21 *Slaganje s tvrdnjama o vođenju djece na aktivnosti, gledanje djece za vrijeme aktivnosti, razgovoru i motivaciji*

Grafikon 22 *Slaganje s tvrdnjama o povezanosti uspjeha i samopouzdanja, važnosti sudjelovanja, bavljenje sportom unatoč neuspjehu*

Grafikon 23 *Mišljenje o tome da roditelji sportaši imaju djecu sportaše, uspješnosti djeteta u sportu, motivaciji za ostanak u sportu, djetetovoj nemotiviranosti i neodlučnosti*

Grafikon 24 *Ulaganje vremena roditelja u djetetovo bavljenje sportom, cijene sportskih programa, nadoknađivanje kretanja s obzirom i bez obzira na vrtić, djetetova volja*

POPIS TABLICA

Tablica 1 *Što djecu privlači sportu, a što ih odbija*

Tablica 2 *Raspodjela frekvencija i postotaka u stupnju obrazovanja ispitanika*

Izjava o izvornosti diplomskog rada

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)