

# Poticanje socijalno prihvatljivih oblika ponašanja kroz sport

---

Sertić, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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:147:462007>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivatives 4.0 International](#)/[Imenovanje-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ana Sertić

POTICANJE SOCIJALNO PRIHVATLJIVIH OBLIKA  
PONAŠANJA KROZ SPORT

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ana Sertić

POTICANJE SOCIJALNO PRIHVATLJIVIH OBLIKA  
PONAŠANJA KROZ SPORT

Diplomski rad

Mentor rada:

Prof. dr. sc. Siniša Opić

Zagreb, rujan, 2024.

## SAŽETAK

U ovom radu govori se o važnosti sporta od najranije dobi, kako sport utječe na razvoj, te je opisano kako putem fizičke aktivnosti potičemo socijalno prihvatljive oblike ponašanja, odnosno, koliko je važan sport u prevenciji asocijanog ponašanja kod djece. Ono što sport čini važnim nije samo prevencija asocijalnog ponašanja, već i fizička aktivnost, njegova struktura, pravila, ciljevi te zadovoljstvo i zabava koju sport pruža. Također, opisano je prosocijalno ponašanje, obilježeno pozitivnim društvenim interakcijama koje se počinje razvijati u ranom djetinjstvu i njeguje kroz individualnu socijalizaciju. Bavljenje tjelesnim aktivnostima, kao što su rekreacijske igre i sport, neophodno je za tjelesni i psihički razvoj djece. Sport uvelike pomaže u smanjenju agresivnog ponašanja i poboljšanju društvenih vještina. Navedena su neka istraživanja koja pokazuju da djeca koja se bave sportom imaju tendenciju pokazivati poboljšana prosocijalna ponašanja, čime se jača njihovo psihološko blagostanje i društvena kompetencija. Osim toga, bavljenje sportom poboljšava mentalno zdravlje, ublažava simptoma stresa i depresije, i promiče društvene integracije kroz grupne aktivnosti. Sport značajno utječe na razvoj moralnih vrijednosti, kao što su poštenje i fair play, koje pridonose cjelovitom razvoju karaktera pojedinca. Dok, treneri igraju ključnu ulogu na ovom putu, služeći kao mentori i uzori koji podržavaju emocionalni, društveni, mentalni i moralni rast djece i adolescenata.

Ključne riječi: sport, djeca, prosocijalno ponašanje, razvoj, asocijalno, igra, trener

## **SUMMARY**

This paper discusses the importance of sports from an early age, how sports influence development, and describes how through physical activity we encourage socially acceptable forms of behavior, that is, how important sports are in preventing associated behavior in children. What makes sport important is not only the prevention of antisocial behavior, but also physical activity, its structure, rules, goals, and the pleasure and fun that sport provides. Also, prosocial behavior is described, characterized by positive social interactions that begins to develop in early childhood and is nurtured through individual socialization. Engaging in physical activities, such as recreational games and sports, is necessary for the physical and mental development of children. Sports help greatly in reducing aggressive behavior and improving social skills. Some research has been cited that shows that children who play sports tend to show improved prosocial behaviors, thereby strengthening their psychological well-being and social competence. In addition, playing sports improves mental health, relieves symptoms of stress and depression, and promotes social integration through group activities. Sport significantly influences the development of moral values, such as honesty and fair play, which contribute to the overall development of an individual's character. Whereas, coaches play a key role in this journey, serving as mentors and role models that support the emotional, social, mental and moral growth of children and adolescents.

Key words: sport, children, prosocial behavior, development, antisocial, game, coach

# SADRŽAJ

<b>UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>1. SPORT</b> .....	<b>3</b>
1.1. Utjecaj sporta .....	3
1.2. Timski sport .....	4
1.3. Sport u Republici Hrvatskoj .....	5
<b>2. SPORT KAO IGRA</b> .....	<b>7</b>
2.2. Uloga igre kod sportaša .....	7
<b>3. SLOBODNO VRIJEME DJECE</b> .....	<b>9</b>
<b>4. SPORT I PSIHOLOGIJA</b> .....	<b>11</b>
4.1. Psihosocijalni aspekti .....	11
4.2. Sport prema osobinama .....	12
4.3. Sport i psihološko zdravlje .....	13
4.4. Ispunjavanje djetetovih potreba .....	13
<b>5. PROBLEMI U PONAŠANJU DJECE</b> .....	<b>16</b>
5.1. Eksternalizirani problemi u ponašanju .....	16
5.2. Internalizirani problemi u ponašanju .....	17
5.3. Prevencija problema u ponašanju djece .....	18
5.4. Sport kao prevencija asocijalnog ponašanja .....	18
<b>6. SOCIJALNO PRIHVATLJIV OBLIK PONAŠANJA</b> .....	<b>20</b>
6.1. Prosocijalno ponašanje i altruizam .....	20
<b>7. SPORT I PROSOCIJALNO PONAŠANJE</b> .....	<b>22</b>
7.1. Sportovi koji utječu na prosocijalno ponašanje .....	23
7.2. Sport i mentalno zdravlje .....	23
7.3. Sport i socijalna integracija .....	24
7.4. Sport i razvoj moralnih vrijednosti .....	24
<b>8. ULOGA SPORTSKIH TRENERA U SPORTU</b> .....	<b>26</b>
<b>ZAKLJUČAK</b> .....	<b>28</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>29</b>

## UVOD

Kada govorimo o povezanosti djece sa sportom, djeci u ranoj dobi je na prvom mjestu ponajprije igra. Sport također ima veliku ulogu u fizičkom i socijalnom razvoju bez obzira bavi li se dijete individualnim ili grupnim sportovima. Važno je djecu od najranije dobi poticati na sport kako bih postali dio sportskog tima putem kojeg se razvija povezanost, tolerancija na druge i izgradnja samopouzdanja.

Svako od nas posjeduje karakteristike koje ga čine posebnim. Kroz život prolazimo različite razvojne faze, a jedan od bitnijih ciklusa je proces socijalizacije, to jest usvajanje vještina koje su nam potrebne za sudjelovanje u društvu kao zajednici. Čovjek je rođen kao društveno biće, stoga se potreba za istim javlja u najranijem djetinjstvu. Socijalne vještine su ključni element razvoja djece od najranije dobi do odrasle dobi. Kroz sudjelovanje u sportu, djeca imaju priliku razvijati različite aspekte socijalne kompetencije koje će im biti korisne u mnogim sferama života. Od polaska u vrtić pa sve do odrasle dobi, sport igra značajnu ulogu u oblikovanju socijalnog identiteta i stvaranju trajnih prijateljstava. Jedan od ključnih elemenata sporta je fair-play, odnosno poštivanje pravila i etičkih normi igre. Kroz sportske aktivnosti, djeca uče kako surađivati s drugima, poštivati protivnike, ali i prihvatiti poraz s dostojanstvom. Ova važna lekcija iz sportskog terena prenosi se i u druge segmente života, uključujući školu, posao i međuljudske odnose. Uz to, sport potiče razvoj radnih navika i discipline. Redovito sudjelovanje na treninzima, priprema za natjecanja i postizanje osobnih ciljeva zahtijeva od djece da razvijaju organizacijske vještine, upornost i upravljanje vremenom. Ove vještine su presudne za uspjeh u svakodnevnom životu, od akademskog napretka do profesionalnog razvoja.

Djeca koja su dio sportskog tima, imaju šansu poboljšavati socijalne vještine koje su mu potrebne, povezanost, samopouzdanje i toleranciju. (Krstin, 2018). Socijalno prihvatljiva ponašanja upravo se razvijaju kroz sportske aktivnosti. Timski sportovi, poput nogometa, košarke ili odbojke, potiču suradnju, komunikaciju i empatiju među igračima. Djeca uče kako dijeliti uspjeh s drugima, podržavati svoje suigrače te razvijati osjećaj zajedništva i pripadnosti. Osim toga, individualni sportovi poput plivanja ili atletike također pružaju priliku za samostalni rad, samopouzdanje i samodisciplinu, ali isto tako uče djecu da cijene i poštuju napore drugih. Kroz sportske aktivnosti uči se važnost komunikacije, rješavanja sukoba i vođenja tima. Ove vještine su ključne ne samo za uspjeh na sportskom terenu, već i za izgradnju uspješnih

međuljudskih odnosa u svim poljima života. Sport razvija emocionalnu inteligenciju te osnažuje djecu da se suoče s izazovima i prevladaju prepreke



# 1. SPORT

Sport pokriva raznolike aktivnosti pa ga je teže egzaktan definirati (Bjelajac, 2006). U današnjem svijetu, sport je vrlo bitna i vidljiva socijalna pojava (Havelka, Lazarević, 1981). Sport nije samo aktivnost koja se odvija na terenu ili u dvorani, već je i važan dio društva koji ima širok utjecaj na ljude svih dobnih skupina, uključujući i djecu. Kroz sport, djeca ne samo što stječu tjelesnu kondiciju i razvijaju motoričke vještine, već i uče o važnosti timskog rada, poštovanja pravila i tolerancije prema drugima. Sport pruža djeci priliku da se druže, stvaraju prijateljstva i razvijaju socijalne vještine. Kroz sportske aktivnosti, djeca uče kako surađivati s drugima, kako podijeliti uspjehe i poraze te kako raditi kao tim kako bi postigli zajednički cilj. Osim toga, sport omogućuje djeci da se osjećaju povezano s nečim većim od sebe, bilo da se radi o podršci svojoj ekipi ili o osjećaju pripadnosti određenoj sportskoj zajednici. Također, sport pruža djeci mogućnost da se izraze i pokažu svoje talente i interese. Bez obzira na to radi li se o individualnim ili ekipnim sportovima, djeca imaju priliku istražiti svoje sposobnosti i otkriti što ih zaista zanima i što im najbolje odgovara. Isto tako, tjelesna aktivnost je nezamjenjiva i ima veliku vrijednost jer predstavlja najbolji način za održavanje zdravlja (Berčić, Đonlić, 2009).

Dakle, sport nije samo fizička aktivnost, već i važna socijalna sfera koja oblikuje djetinjstvo i pruža temelje za razvoj osobnosti i socijalnih vještina kod djece.

## 1.1. Utjecaj sporta

Bavljenje sportom u slobodno vrijeme od najranije dobi je važno jer donosi mnoge beneficije, uključujući poboljšanje fizičkog zdravlja, smanjenje stresa, razvijanje socijalnih vještina i poboljšanje općeg osjećaja dobrobiti (Hadžikadunić, 2012). Beneficije koje dolaze do izražaja kada se dijete aktivno usmjerava na sport su fizičko zdravlje prije svega. „Moguće je zaključiti o višestrukim pozitivnim utjecajima tjelesnog vježbanja na kvalitetu života suvremenog čovjeka.“ (Bungić, Barić, 2009). Redovita tjelesna aktivnost, osobito kroz sport, ima mnogo pozitivnih učinaka na fizičko zdravlje djece i mladih, pružajući im temelj za zdrav način života koji se može održavati tijekom cijeloga života. Sudjelovanje u sportu ne samo da pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine, već doprinosi jačanju mišića i kostiju te poboljšanju cjelokupnog funkcioniranja kardiovaskularnog sustava od najranije dobi. Također,

sudjelovanje u sportu pomaže djeci u razvoju motoričkih sposobnosti poput koordinacije, ravnoteže, agilnosti i brzine. (Zelić, Zovko, Klapan, 2023). Kroz timski sport, djeca uče surađivati s drugima, razvijajući važne socijalne vještine poput komunikacije, dijeljenja, rješavanja sukoba i poštovanja. Postizanje osobnih ciljeva u sportu, poboljšanje vještina i napredak na terenu ili stazi mogu znatno povećati samopouzdanje djeteta. Sport uči djecu o poštenju, timskom radu, odgovornosti, upornosti i upravljanju vremenom, što su sve ključne vještine za uspjeh u životu. (Sindik, Brnčić, 2012). Redovita tjelesna aktivnost ima dubok i sveobuhvatan utjecaj na mentalno zdravlje i kognitivne funkcije djece, što se odražava na njihov akademski uspjeh i opći razvoj. Kada djeca redovito sudjeluju u tjelesnim aktivnostima, poput sporta, igre ili strukturiranih fizičkih vježbi, dolazi do značajnih promjena u funkcioniranju njihovog mozga koje pozitivno utječu na njihove intelektualne sposobnosti i emocionalno stanje. Jedan od važnijih učinaka tjelesne aktivnosti je poboljšanje sposobnosti koncentracije kako navode (Zelić, Zovko, Klapan, 2023). Ovo povećanje prokrvljenosti pospješuje funkciju neurona i jača sinaptičke veze, što omogućuje bolju sposobnost fokusiranja i održavanja pažnje. Djeca koja se redovito bave tjelesnom aktivnošću mogu lakše ostati usredotočena na zadatke, bilo u učionici ili tijekom učenja kod kuće. Ova poboljšana koncentracija može biti ključna u postizanju boljih akademskih rezultata jer omogućuje učinkovitije učenje i izvršavanje zadataka.

Howie i sur. (2010) spominju da djeca koja sudjeluju u sportovima i koja su uključena u sportske klubove imaju veće rezultate društvenih vještina u usporedbi s djecom koja nisu sudjelovala ni u jednoj izvanškolskoj aktivnosti. (Eime i sur., 2013). Slažući se s ovim istraživanjima, Linver et al. (2009) utvrdili su da sudjelovanje u sportu i drugim organiziranim aktivnostima imaju pozitivan razvojni ishod, te niska uključenost u organizirane aktivnosti izvan škole bile su povezane s manje pozitivnim sveobuhvatnim razvojem. Sudjelovanje u sportu ima više razvojnih koristi od nesudjelovanja ili drugih vrsta izvannastavnih aktivnosti, međutim, najveće su koristi vidljive za onu djecu koja su uključena u sportske aktivnosti.

## 1.2. Timski sport

Sport izvan škole, posebno timski sportovi, ključni su faktor u razvoju djece i adolescenata. Istraživanja pokazuju da sudjelovanje u ovakvim aktivnostima ima mnogo pozitivnih učinaka,

na fizičko zdravlje i na psihološku dobrobit. Posebna pažnja u istraživanjima posvećena je timskim sportovima, gdje je naglašena važnost socijalne dinamike i kolektivnog djelovanja.

U američkim srednjim školama, je npr. pokazano prema istraživanjima da je sudjelovanje u ekipnim sportovima povezano s društvenim prihvaćanjem. Mladi koji se bave timskim sportovima često su prihvaćani od strane svojih vršnjaka, što može značajno smanjiti rizik od socijalne izolacije. To je važno jer društveno prihvaćanje igra veliku ulogu u samopouzdanju djece i opće mentalne dobrobiti kod djece, a i adolescenata.

Brojne studije otkrivaju da su timski sportovi učinkoviti u smanjenju simptoma depresije kod mladih. Boone i Leadbeater u svojim su istraživanjima zaključuju da sudjelovanje u timskim sportovima poboljšava tjelesnu kondiciju i razvija društvene vještine koje potiču emocionalni razvoj. (Eime i sur., 2013). Timski sportovi potiču suradnju, komunikaciju i razumijevanje među članovima tima, što može pomoći mladima da razviju osjećaj pripadnosti i zajedništva. Osim toga, redovito sudjelovanje u ovim aktivnostima može smanjiti nezadovoljstvo tijelom, što je posebno važno u fazi adolescencije kada su mladi često suočeni s pritiscima vezanim uz tjelesni izgled i samopouzdanje.

U istraživanju Downwarda i Rasciutea, prema (Marić, Lovrić, Franjić, 2020) naglašava se važnost izvannastavnih sportskih aktivnosti, posebice timskih sportova, u odgoju zdravih i emocionalno otpornih mladih ljudi jer je timski sport povezan s vlastitim osjećajem zadovoljstva. Kroz sudjelovanje u sportu, mladi pojedinci ne samo da poboljšavaju svoju fizičku spremnost, već i stječu bitne životne vještine koje ih osposobljavaju za snalaženje u budućim izazovima. Važno je napomenuti da je sudjelovanje u timskim sportovima povezano s povećanom srećom i zadovoljstvom među mladim pojedincima. Studije sugeriraju da mladi ljudi koji su aktivni u timskim sportovima općenito izvješćuju o većem zadovoljstvu životom, vjerojatno zbog spoja tjelesne aktivnosti, društvene interakcije i osjećaja postignuća u sportu. Biti dio tima pomaže mladim ljudima da se osjećaju cijenjenima i priznatima, što dodatno poboljšava njihovo emocionalno stanje.

### 1.3. Sport u Republici Hrvatskoj

Ustav Republike Hrvatske podržava vodeća načela zacrtana u Konvenciji Ujedinjenih naroda o pravima djeteta, ističući „najbolji interes djeteta, njegovo pravo na život i razvoj, kao i osiguranje jednakih mogućnosti i ne- diskriminacija." Jasno kaže da je država dužna osigurati

jednake mogućnosti za svu djecu, pa tako i u području sporta. U tom kontekstu, Vlada Republike Hrvatske, zajedno s Ministarstvom obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, donijela je Nacionalni plan djelovanja za prava i interese djece za razdoblje od 2006. do 2012. godine kojim se želi promicati tjelesnu, mentalnu, emocionalnu i duhovnu dobrobit djece i adolescenata različitim sredstvima, uključujući umjetničko i kulturno izražavanje, sport, rekreaciju i igru. Štoviše, zabrinjava činjenica da se oko 40% hrvatske djece u dobi od 11 do 13 godina ne bavi nikakvim oblikom sporta. Prepreke pružanju sportskih prilika za svu djecu, koje često proizlaze iz financijskih ograničenja s kojima se suočavaju njihovi roditelji, sve više izlaze na vidjelo. U sklopu tih nastojanja, početkom školske godine 2005./06. pokrenuto je Državno prvenstvo sportskih klubova za osnovne i srednje škole na kojemu je sudjelovalo oko 32.480 učenika, što predstavlja oko 8% ukupne učeničke populacije. No, zabrinjava činjenica da postoje izazovi u provedbi zakona koji se odnose na sport i tjelesni odgoj djece u Hrvatskoj. Prema izvješćima dostupnim na stranicama Pravobraniteljice za djecu Republike Hrvatske, Odbor za obitelj, mlade i sport Hrvatskog sabora održao je 28. travnja 2008. tematsku sjednicu na zahtjev pravobraniteljice za djecu. s naglaskom na "Položaj i prava djece u sportu". Ova sesija uključivala je doprinose stručnjaka koji se bave pitanjima djece u području sporta.

Tijekom rasprave sudionici koji se bave problematikom dječjeg sporta podijelili su svoja viđenja. Značajan izazov proizlazi iz nemogućnosti pružanja sportskih prilika za svu djecu, često zbog financijskih ograničenja koja sprječavaju roditelje da si priušte članarinu. Nažalost, to znači da čak i talentirana djeca mogu propustiti sudjelovanje u sportu. Osim toga, postoji zabrinutost da težnja za vrhunskim sportskim uspjehom može dovesti do zanemarivanja drugih vitalnih područja djetetovog razvoja. Naglašena je važnost stvaranja prikladnog okruženja za bavljenje sportom djece, uključujući potrebu za sigurnim prostorima i kvalificiranim trenerima koji posjeduju psihološke i pedagoške vještine potrebne za učinkovit rad s mladim sportašima.

## 2. SPORT KAO IGRA

Kada govorimo o sportu, zapravo govorimo o razmatranju njegove prirode. Tako će različita poimanja sporta odrediti njegovu svrhu. Upitno je vidimo li sport kao igru zbog zadovoljstva, natjecanje, vježbanje radi estetike tijela, sredstvo odgoja i obrazovanja ili pak propisanu medicinsku terapiju. S obzirom na toliko različitih interpretacija sporta, postavlja se pitanje što on zapravo jest. Prema istraživanju Suitsa, sport je vrsta igre (Zagorac, Škerbić, 2018). Prema njegovoj teoriji, igra je aktivnost koja uključuje dobrovoljno sudjelovanje, usvajanje pravila, postavljanje ciljeva te pružanje zadovoljstva i zabave sudionicima. Sport, kao specifična forma igre, ispunjava sve ove kriterije. Djeca se dobrovoljno uključuju u sportske aktivnosti, bilo kao igrači ili gledatelji, te usvajaju pravila koja definiraju kako se igra izvodi i što se smatra prihvatljivim ponašanjem unutar igre. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima donosi zadovoljstvo, uzbuđenje i radost kako igračima tako i gledateljima.

Stoga, Suits je (prema Zagorac, Škerbić, 2018) istraživanjem sporta kao vrste igre naglasio da ono što sport čini posebnim nije samo fizička aktivnost, već i njegova struktura, pravila, ciljevi te zadovoljstvo i zabava koju pruža. Navedeno istraživanje pomaže dubljem razumijevanju sporta i njegove uloge u društvu kao važnog dijela ljudske aktivnosti i zabave.

### 2.2. Uloga igre kod sportaša

Igra potiče razvoj međuljudskih odnosa i promiče društveno prihvatljiva ponašanja među sudionicima. Osim toga, bavljenje igrama može pomoći sportašima da na trenutak pobjegnu od izazova s kojima se suočavaju tijekom treninga. Provođenje vremena na otvorenom može dodatno poboljšati mentalno blagostanje i opće zdravlje sportaša, što u konačnici dovodi do poboljšane izvedbe i uspjeha u njihovim sportskim nastojanjima. Bavljenje igrama nakon intenzivnog sportskog treninga može biti prilično osvježeno (Andrijašević, 2000). Nakon zahtjevnog treninga koji često uključuje rigorozne tjelesne napore, igre sportašima pružaju priliku da se opuste dok ostaju aktivni. Kroz igru, sportaši mogu iskusiti uzbuđenje i zadovoljstvo koje proizlaze iz neograničenog kretanja i kreativnosti, učinkovito ublažavajući stres i napetost nakupljene tijekom treninga. Revitalizacija koju donose igre nije samo fizička nego i mentalna, budući da dopuštaju umu da se opusti dok se tijelo nastavlja baviti ugodnom aktivnošću. Uključivanje igara u pripreme pojedinačnih sportaša ili timova od iznimne je

važnosti. Strateška uporaba igara u sportu može donijeti značajne koristi i izvanredne rezultate. Promišljeno odabrana i učinkovito implementirana igra može svojim metodičnim i ciljanim pristupom optimizirati timsku dinamiku ili doprinijeti individualnom uspjehu sportaša. Kako napominje Andrijašević (2000, 101. str.), “Pozitivne strane igara prepoznamo u tome što se lako prilagođavaju svakom sportašu i njegovim potrebama.” Ova prilagodljivost omogućuje da se igre prilagode jedinstvenim sposobnostima i ciljevima svakog sportaša, osiguravajući da je sudjelovanje i izazovno i dostižno. Takav pristup jača motivaciju i zadovoljstvo sudionika. Štoviše, prilagodljive igre mogu pomoći sportašima u razvoju specifičnih vještina, oporavku od napora ili jednostavnom uživanju, ovisno o njihovim trenutnim zahtjevima. Ova fleksibilnost čini igre univerzalno korisnima i privlačnima, nudeći pozitivno iskustvo bez obzira na razinu vještina ili ciljeve sportaša.

Kada je igra odabrana s jasnim ciljem i pažljivo integrirana u trenažni proces, ona može postati moćan alat za unapređenje timskog rada ili individualnih vještina sportaša. Metodički pristup znači da se igra koristi na strukturiran način, gdje se postupno povećava kompleksnost i zahtjevnost, omogućujući sportašima da razvijaju specifične vještine koje su ključne za njihov uspjeh. Identifikacijski oblik rada odnosi se na prilagođavanje igre specifičnim potrebama i ciljevima tima ili pojedinca, čime se osigurava da igra ne bude samo zabavna, već i funkcionalna u kontekstu trenažnog procesa. Kada je igra dobro implementirana, ona može poslužiti kao sredstvo za jačanje kohezije unutar momčadi, razvijanje komunikacije i suradnje, ali i za individualno poboljšanje, bilo da se radi o tehnici, taktici, kondiciji ili mentalnoj pripremi. Na taj način, igra postaje integralni dio treninga, koji ne samo da poboljšava performanse, već i povećava motivaciju i angažiranost sportaša. (Andrijašević, 2000).

### 3. SLOBODNO VRIJEME DJECE

Slobodno vrijeme djece bitno je zbog razvoja i izražavanja kreativnosti od najranije dobi. Ako se djeci ne omogući izražavanje njihove kreativnosti na pozitivan način, mogli bi potražiti alternativne, često negativne ili destruktivne načine za izražavanje svojih osjećaja i ideja. Ograničavanje kreativnosti može dovesti do frustracije i nezadovoljstva, što može rezultirati nepoželjnim ponašanjima. (Hadžikadunić, 2012). Kada djeca imaju slobodno vrijeme, mogu se posvetiti aktivnostima koje ih zanimaju i koje potiču njihovu maštu, poput crtanja, pisanja, glazbe ili sporta. Ove aktivnosti ne samo da omogućuju razvijanje talenata i vještina, već također jačaju njihovo samopouzdanje i osjećaj postignuća.

Štoviše, slobodno vrijeme omogućuje djeci prilike za druženje i zajedničke aktivnosti, što potiče socijalizaciju i izgradnju prijateljstava. Kroz suradničke aktivnosti djeca unaprjeđuju svoje socijalne vještine, uče surađivati i uspostavljaju međusobnu podršku koja je ključna za njihov emocionalni i društveni razvoj. Osim toga, slobodno vrijeme je potrebno jer omogućuje djeci i mladima da se opuste i ublaže stres, što je bitno za njihovu psihičku dobrobit. Aktivnosti koje donose radost i ispunjenje pomažu uskladiti dnevne odgovornosti i izazove, u konačnici poboljšavajući njihovu ukupnu kvalitetu života. Stoga slobodno vrijeme ima značajnu ulogu u cjelovitom razvoju mladih pojedinaca, jer im pruža priliku za istraživanje svojih interesa, razvijanje vještina, druženje i očuvanje mentalnog zdravlja.

Slobodno vrijeme ključno je za razvoj osobnosti djece i mladih jer im omogućuje istraživanje i ispunjavanje svojih interesa i potreba. Kada imaju priliku sudjelovati u aktivnostima koje im odgovaraju - bilo da su to hobiji, sport, umjetnost ili društvene aktivnosti - mogu otkriti svoje talente, njegovati nove vještine i proširiti svoje znanje. „Pružanjem mogućnosti djetetu da samo odabere sportsku aktivnost kojom se želi baviti, "ozbiljno" ili tek da je upozna, zadovoljavamo njegovu potrebu za slobodom.“ (Hadžikadunić, 2012, 238.str.) Kroz slobodne aktivnosti, mladi pojedinci također stječu važne životne vještine, kao što su samodisciplina, upravljanje vremenom i postavljanje ciljeva. Uključivanje u aktivnosti koje su sami odabrali jača njihovo samopouzdanje i osjećaj autonomije, jer dobivaju priliku donositi odluke i preuzimati odgovornost za svoje izbore. Kada djeca i mladi pojedinci nemaju prilike za kreativno izražavanje, mogu doživjeti osjećaje frustracije i nezadovoljstva. U takvim situacijama postoji mogućnost da potraže alternativne izlaze za svoje emocije i energiju, što bi moglo dovesti do negativnih ili štetnih ponašanja (Hadžikadunić, 2012). Na primjer, neki mogu pribjeći

vandalizmu, nasilju ili drugim neprikladnim radnjama kao sredstvu da izraze svoje frustracije i traže pozornost. Stoga pružanje dovoljno slobodnog vremena za kreativne aktivnosti nije samo neophodno za osobni razvoj djece i mladih, već služi i kao proaktivna mjera za ublažavanje rizika od negativnih ishoda i poticanje njihovog pozitivnog rasta i socijalizacije.



## 4. SPORT I PSIHOLOGIJA

Psihologija sporta vrlo je važna kada govorimo o samom sportu. Glavni cilj psihologije u sportu je prevencija, odnosno zaštita jedinstvenosti i cjelokupnog razvoja djeteta kao bio-psiho-socijalnog bića (Urli, Šikić, 1993). Psihologija sporta je jedna od grana primijenjene psihologije koja se fokusira na primjenu psiholoških principa u sportu i tjelesnom vježbanju. Glavni cilj ove grane je poboljšanje sportske izvedbe kroz primjenu psiholoških principa, iako to nije jedini cilj. Također, psihologija sporta usko je povezana s socijalnom psihologijom, pedagogijom, mentalnom higijenom i sl.

Sportske aktivnosti su dobre za djecu jer im pomažu da budu zdravija, sretnija i bolje se slažu s drugima. Uključivanje u sport im pruža mogućnost za upoznavanje novih prijatelja i osjećaj povezanosti s drugima. Također, igranje sportskih igara pomaže djeci da se osjećaju bolje, da bolje razumiju sebe i da se lakše uklope u grupu.

Psihologija sporta dijeli se na četiri područja:

1. Istraživanje motoričkog učenja (principi učenja jednostavnih i složenih motoričkih zadataka),
2. Istraživanje motoričkog postignuća (kratkoročno motoričko pamćenje, motorna kontrola),
3. Psihologija sporta u užem smislu (stavovi, anksioznost, agresivnost, osobna ličnost, motivacija), i
4. Socijalna psihologija sporta (struktura grupe) (Zulić, Frapporti-Roglić, 2013).

### 4.1. Psihosocijalni aspekti

Bez sumnje, sudjelovanje u sportu ima ključnu ulogu u formiranju dječjeg života od najranije dobi. Aktivnosti vezane uz sport pozitivno djeluju na tjelesni, mentalni i društveni razvoj djeteta. Pobornici strukturiranih sportskih programa naglašavaju da su ti programi korisni za razvoj socijalno prihvatljivih oblika ponašanja kao što su suradnja, motivacija, samostalnost, vođenje, poticanje samopouzdanja te motoričkih vještina kod djeteta. Ponekad se sportski programi percipiraju kao male verzije stvarnih životnih situacija u kojima se djeca kroz

vrijeme nauče i prilagođavati i snalaziti u okolini. Sport kao takav predstavlja oruđe u kojem počinje proces učenja.

Najčešće se sportska natjecanja koriste kao glavni cilj, a ne kao oruđe za učenje. Kao takvo, natjecateljski sportovi nisu podobni u ranoj dobi jer se uvelike izbjegava komunikacija i razumijevanje i time se mijenjaju društvene vrijednosti. „Pobjeda je znak uspjeha, ali uspjeh za jednoga, za drugoga je razočarenje.“ (Urlić, Šikić, 1993, 24.str. ). Natjecateljski sportovi često se percipiraju kao nepovoljni za socijalizaciju djece jer naglašavaju individualni uspjeh na račun drugih. U kontekstu u kojem "pobjeda je znak uspjeha, ali uspjeh za jednoga, za drugoga je razočarenje," postoji tendencija da se stvore nepoželjne dinamike među sudionicima. Ovakav fokus na ishod natjecanja, gdje postoji jasna podjela između pobjednika i gubitnika, može potaknuti negativna osjećanja među djecom. Djeca koja ne ostvaruju željene rezultate mogu osjećati razočaranje, nesigurnost ili čak nižu samoprocjenu, dok pobjednici mogu postati arogantni ili nepoželjni prema svojim suparnicima. Ovo nije nužno zdrava osnova za razvoj socijalnih vještina, empatije ili timskog rada, koje su važne komponente socijalizacije. Umjesto toga, naglasak na timskim sportovima ili aktivnostima koje promiču suradnju i podršku među igračima može biti korisniji za razvoj dječje socijalizacije.

#### 4.2. Sport prema osobinama

U ranoj dobi se kod djece, zbog mnogih natjecanja i dužih psiholoških utjecaja na dijete, tijekom njegovog razvoja smanjuje oćaranost sportom. Prema (Šikić, Urlić, 1993) neki autori prema svojim istraživanjima (Guyot i sur., 1985) smatraju da je najbolje djecu uključivati u one sportove koji najviše odgovaraju njegovim osobinama. Vrlo je važno da se dijete prati, odnosno da se prati djetetova motivacija za sami sport koji ga privlači, a ne o očekivanim rezultatima koji odrasli priželjkjuju od djeteta. U slučaju da se dijete ne podržava na taj način, dijete će izgubiti volju za sportom, te ostati neprihvaćena jer zbog svojih slabijih sposobnosti neće ostvariti željenih rezultat koji odrasli očekuju. Ako se u sportu gleda samo na to koliko je dijete uspješno, i ako postoje stroga pravila koja određuju koji sportovi su prikladni za njega, mnoga djeca će se osjećati isključeno. To znači da neće sudjelovati u sportskim aktivnostima i propustit će priliku razviti se i naučiti važne stvari kroz sport, poput, kako surađivati s drugima i biti dio tima. Ako se to dogodi, postoji veća vjerojatnost da će se djeca okrenuti lošim stvarima poput kriminala, ovisnosti ili prostitucije.

### 4.3. Sport i psihološko zdravlje

Bavljenje sportom i tjelesna aktivnost od najranije dobi pokazalo se povoljnim učincima na psihičku dobrobit pojedinca. U našem suvremenom društvu redovita tjelovježba sve se više prepoznaje kao sredstvo za prevenciju raznih psiholoških problema, uključujući depresiju, anksioznost i stres. Tjelesna aktivnost ne samo da izravno utječe na živčani sustav, razinu endorfina i hormona, već također povećava samopoštovanje i samopouzdanje (Marić, Lovrić, Franjić, 2020). Redovita vježbanja mogu dovesti do povećane proizvodnje hormona sreće, pridonoseći osjećaju zadovoljstva i emocionalnoj stabilnosti. Štoviše, održavanje rutine tjelesne aktivnosti može povećati vlastitu vrijednost i poboljšati mentalne vještine kao što su koncentracija, pamćenje i učenje. Sudjelovanje u sportu ili grupnim vježbama olakšava interakciju s drugima, čime se jačaju društvene veze. Brojna istraživanja ukazuju na jasnu vezu između tjelesne aktivnosti i poboljšanog rada mozga. Na primjer, istraživanje je pokazalo da djeca koja imaju dodatne sate tjelesnog odgoja imaju tendenciju postizanja boljeg akademskog uspjeha. Redovita tjelesna aktivnost pospješuje cirkulaciju krvi u mozgu, osiguravajući odgovarajuću opskrbu moždanih stanica kisikom i hranjivim tvarima, što zauzvrat optimizira njihovo funkcioniranje. Uočeno je da djeca koja se redovito bave tjelesnom aktivnošću imaju tendenciju učinkovitije upijati i pamtiti nove informacije u usporedbi s djecom koja su manje aktivna. Bavljenje sportom može pomoći u ublažavanju stresa i tjeskobe, kao i poboljšanju raspoloženja, a sve to doprinosi poboljšanoj koncentraciji i fokusu tijekom aktivnosti učenja. Istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na izvršne funkcije mozga, kao što su radna memorija, kognitivna fleksibilnost i samokontrola—ključni elementi za uspješno učenje. Nadalje, održavanje rutine redovite tjelesne aktivnosti promiče ritam spavanja (Marić, Lovrić, Franjić, 2020), a kvalitetan san ključan je za konsolidaciju novih informacija i razvoj dugoročnog pamćenja.

### 4.4. Ispunjavanje djetetovih potreba

Prema (Sindik, Brnčić, 2012F) bavljenje aktivnošću možemo gledati iz perspektive Maslowljeve humanističke teorije ličnosti, te Glasserove teorije izbora. Prema Maslowljevoj

humanističkoj teoriji ličnosti, odgoj sporta za djecu može se interpretirati kroz hijerarhiju ljudskih potreba, koje su temelj za psihološki razvoj i dobrobit. Sportski trening pomaže djeci da zadovolje osnovne fiziološke potrebe kao što su potreba za kretanjem, tjelesnom aktivnošću i zdravljem. Redovita tjelesna aktivnost podržava rast i razvoj djece, poboljšava fizičku kondiciju i doprinosi općem zdravlju. Struktura i rutina sportskog treninga pružaju djeci osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Kroz redovite treninge i jasno definirana pravila, djeca razvijaju osjećaj reda i discipline, što doprinosi njihovom osjećaju sigurnosti. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima omogućava djeci da se osjećaju dijelom grupe, bilo da se radi o timskom sportu ili o grupnim treninzima. To im pomaže u razvijanju socijalnih vještina, stvaranju prijateljstava i osjećaju pripadnosti, što je ključno za njihov emocionalni razvoj. Kroz sportski trening, djeca stječu samopouzdanje i razvijaju osjećaj postignuća. Prepoznavanje njihovih napora i uspjeha, bilo od strane trenera, roditelja ili vršnjaka, jača njihovo samopoštovanje. Učeći poštovati pravila i svoje suigrače, djeca također razvijaju poštovanje prema drugima. Također, sport pruža djeci priliku da istražuju svoje potencijale i dosegnu svoje ciljeve, što je ključ za samoostvarenje. Kroz sport, djeca mogu razviti i otkriti svoje talente, strasti i sposobnosti, te postići osjećaj osobnog ispunjenja i svrhe.

Glasserova teorija izbora temelji se na ideji da je ponašanje ljudi vođeno unutarnjim motivima i potrebama te da svi imamo osnovne potrebe koje nas potiču na određene izbore. Prema ovoj teoriji, odgojno značenje sportskog treninga djece može se analizirati kroz zadovoljenje pet osnovnih potreba koje Glasser identificira: preživljavanje, ljubav i pripadanje, moć, sloboda i zabava. Iako je potreba za preživljavanjem više fizička i osnovna, sportski trening direktno doprinosi tjelesnom zdravlju i dobrobiti djece. Redovita tjelesna aktivnost poboljšava fizičku kondiciju, jača imunološki sustav i pomaže u prevenciji različitih bolesti, što su sve ključni aspekti preživljavanja i zdravlja. Sportski trening omogućava djeci da budu dio tima ili grupe, čime se zadovoljava njihova potreba za pripadanjem i povezanošću s drugima. Kroz sudjelovanje u sportskim aktivnostima, djeca razvijaju prijateljstva, uče raditi u timu i doživljavaju osjećaj zajedništva. Ovo im pomaže da se osjećaju voljenima i prihvaćenima. Potreba za moći odnosi se na postizanje osjećaja kompetencije i postignuća. Kroz sportski trening, djeca imaju priliku poboljšati svoje vještine, postići ciljeve i doživjeti uspjeh. Ovo jača njihovo samopouzdanje i osjećaj vlastite vrijednosti, jer vide konkretne rezultate svojih napora i rada. Sportski trening pruža djeci priliku da donose vlastite odluke, istražuju različite sportove i razvijaju osobne interese. Ovaj osjećaj slobode i autonomije je važan za njihov razvoj, jer im omogućava da osjete kontrolu nad svojim životom i izborima. Jedna od osnovnih potreba prema

Glasseru je potreba za zabavom, koja se odnosi na uživanje i zadovoljstvo. Sportske aktivnosti su često zabavne i ugodne za djecu, što ih motivira da se nastave baviti sportom. Kroz igru i zabavu, djeca uče nove vještine i razvijaju pozitivne stavove prema tjelesnoj aktivnosti.

U zaključku, prema Glasserovoj teoriji izbora, sportski trening zadovoljava ključne unutarnje potrebe djece, što ga čini važnim alatom u njihovom odgoju i razvoju. Kroz sport, djeca ne samo da razvijaju svoje fizičke sposobnosti, već također uče važne socijalne vještine, razvijaju samopouzdanje, osjećaj pripadnosti, slobodu izražavanja i uživanje u aktivnostima, što sve zajedno doprinosi njihovom cjelokupnom razvoju i dobrobiti.

## 5. PROBLEMI U PONAŠANJU DJECE

Smatra se da ne postoji jedna definicija koja se prihvaća koja opisuje probleme u ponašanju. (Koller – Trbović, Žižak, 2012). Razlog tome leži u kompleksnosti i različitosti tih problema, kao i u različitim pristupima i perspektivama koje se koriste u njihovom definiranju.

„Poremećaji u ponašanju mogu se promatrati s više strana: pravne, psihološke, pedagoške, sociološke i psihijatrijske.“ (Milovančević, Deušić, Aleksić, 2002, 139. str.). Poremećaji u ponašanju predstavljaju oblike ponašanja koji značajno odstupaju od normi koje su društveno prihvaćene u određenoj sredini. Takva ponašanja mogu imati različite uzroke, uključujući biološke predispozicije, psihološke faktore, pedagoške utjecaje, ili socijalne okolnosti. Kada osoba ne poštuje ove norme, to često rezultira ugrožavanjem prava drugih ljudi ili odbacivanjem društvenih pravila koja omogućavaju skladno funkcioniranje zajednice. Ovi poremećaji nisu samo individualni problemi, već mogu imati dalekosežne posljedice na socijalnu koheziju i kvalitetu života u zajednici, jer remete red i sigurnost te otežavaju međuljudske odnose.

Kvaliteta okruženja u ranoj i predškolskoj dobi ima ključnu ulogu u formiranju temelja za dugoročno dobrobit i mentalno zdravlje djece. (Panić, Bouillet, 2021). U ovom kritičnom periodu, djeca su posebno osjetljiva na utjecaje iz okoline, uključujući emocionalnu podršku, socijalne interakcije i obrazovne stimulanse. Kada je okruženje bogato podrškom, ljubavlju i sigurnošću, dijete razvija pozitivne obrasce ponašanja, zdravu emocionalnu regulaciju i sposobnost za socijalnu interakciju. Takvo okruženje također djeluje preventivno u odnosu na razvoj devijantnih ponašanja, jer djeca koja odrastaju u stabilnom i podržavajućem okruženju lakše usvajaju društveno prihvatljive norme i razvijaju otpornost na negativne utjecaje. S druge strane, nepovoljno okruženje, kao što su zanemarivanje, nasilje ili nedostatak podrške, može dovesti do emocionalnih problema, niskog samopouzdanja i sklonosti devijantnom ponašanju. Stoga, osiguravanje kvalitetnog okruženja u najranijim godinama ključno je za izgradnju zdravih pojedinaca koji doprinose pozitivnom razvoju društva.

### 5.1. Eksternalizirani problemi u ponašanju

Eksternalizirani problemi ponašanja odnose se na obrasce ponašanja koji su usmjereni prema van i često uzrokuju teškoće ili opasnosti za osobe u djetetovom bližem okruženju. Prema (McMahon, 1994) eksternalizirani problemi mogu dovesti do sukoba u obitelji, kao i s

vršnjacima. Također, problemi poput agresivnosti, impulzivnosti ili neposlušnosti, mogu biti ometajući ne samo za okolinu, već i za samo dijete, jer povećavaju rizik od sukoba s vršnjacima, autoritetima i društvenim normama. Sport pozitivno utječe na eksternalizirane probleme kod djece. Redovita tjelovježba može pospješiti emocionalnu regulaciju, smanjiti agresiju i impulzivnost te pomoći u koncentraciji. Sportske aktivnosti konstruktivan su odušak negativnih emocija i pomažu mladima da se bolje prilagode društvu. Promicanje tjelesne aktivnosti trebalo bi biti važan aspekt intervencija osmišljenih za prevenciju i rješavanje eksternaliziranih problema kod djece i adolescenata (Smith, Johnson, 2018). U eksternalizirane oblike poremećaja u ponašanju svrstavamo i markiranje, krađu, ubojstvo, organizirani kriminal, razbojstvo, bježanje, oružane pljačke, seksualno maltretiranje, tučnjave, svađe, bacanje stvari, laganje, kršenje pravila te odgovaranje. (Žižak, Koller-Trbović i Jeđud, 2004). Također, u eksternalizirane probleme (Bouillet, Uzelac, 2007) svrstavaju i prosjačenje i druženje s osobama asocijalnog stava. Takva ponašanja mogu dovesti do ozbiljnih socijalnih i akademskih problema ako se ne prepoznaju i ako se ne intervenira pravovremeno.

## 5.2. Internalizirani problemi u ponašanju

Internalizirani problemi ponašanja predstavljaju obrasce koji su usmjereni prema unutra, manifestirajući se kao pretjerana plašljivost, povučенost ili anksioznost. Ova ponašanja, iako manje vidljiva nego eksternalizirani problemi, mogu ozbiljno utjecati na djetetovo emocionalno i socijalno funkcioniranje zbog toga što njihove teškoće budu teže uočene pa ta djeca ne dobiju odmah stručnu pomoć (Maglica, Džanko, 2016). Djeca koja se bore s internaliziranim problemima često imaju poteškoća u izražavanju svojih potreba i emocija, što može dovesti do osjećaja usamljenosti, niskog samopoštovanja, pa čak i depresije. Također, teže ih je primijetiti jer dijete svoje strahove i probleme s kojima se suočava zadržava u sebi. Djeca s internaliziranim poremećajima iskazuju više negativne emocionalnosti, deficite u prikladnim načinima reagiranja te visoku razinu inhibicije ponašanja. (Lebedina Manzoni, 2007). Djeca s internaliziranim poremećajima sklona su prekomjernoj zabrinutosti, tugovanju, osjećaju krivice i niskom samopouzdanju. U internalizirane probleme se ubrajaju anksioznost, depresivnost, zabrinutost, reakcije panike, plašljivost, rastresenost, zaboravljivost, povučенost, potištenost, nezainteresiranost, dosadu. (Klarin, Đerda, 2014).

### 5.3. Prevencija problema u ponašanju djece

„Rano prepoznavanje poremećaja u djetinjstvu izuzetno je važno.“ (Živčić-Bečirević, Smojver-Ažić, Miščenić, 2003). Naglašava značaj pravovremene identifikacije problema u razvoju i ponašanju djece. U ranoj dobi, mozak i ponašanje djece su izrazito plastični, što znači da su podložni promjenama i prilagodbama u odgovoru na odgovarajuće intervencije. Prepoznavanje poremećaja na vrijeme omogućava brzu primjenu potrebne podrške i terapije, čime se mogu značajno smanjiti ili čak eliminirati potencijalni dugoročni problemi. Rana intervencija može spriječiti razvoj ozbiljnijih poremećaja u kasnijim fazama života. Na primjer, problemi u ponašanju, učenju ili emocionalnoj regulaciji koji se ne prepoznaju i ne tretiraju rano, mogu postati kronični i teže ispravljivi u adolescenciji ili odrasloj dobi (Živčić-Bečirević, Smojver-Ažić, Miščenić, 2003). Također, rano prepoznavanje omogućava roditeljima i skrbnicima da bolje razumiju potrebe djeteta, prilagode svoje metode odgoja i stvore podržavajuće okruženje. U konačnici, rano prepoznavanje poremećaja ne samo da poboljšava kvalitetu života djeteta, već i smanjuje rizik od socijalnih i obrazovnih poteškoća u budućnosti, čime doprinosi zdravom i uspješnom razvoju djeteta. Predškolska dob predstavlja ključnu fazu u razvoju djeteta, gdje se postavljaju temelji za budući emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj. U ovoj fazi, osnovni zadaci kao što su usvajanje samokontrole, samopouzdanja i uspostavljanje kontakata s vršnjacima postaju izuzetno važni.

Kvalitetni programi i uključenost u sportske treninge pružaju djeci stabilno i podržavajuće okruženje, gdje mogu razvijati socijalne kompetencije, emocionalnu otpornost i kognitivne vještine. Djeca koja su izložena nepovoljnim uvjetima često su u riziku od razvoja problema u ponašanju, ali kroz sudjelovanje u raznim programima i sportu, taj rizik se značajno smanjuje. Kvalitetni obrazovni programi i odlazak na sportske treninge omogućuju djeci da usvoje društveno prihvatljive norme i ponašanja, čime se potiče njihov zdrav razvoj. S druge strane, zanemarivanje ranih znakova problema u ponašanju može dovesti do njihovog pogoršanja i eskalacije, što dodatno naglašava važnost pravovremene intervencije i podrške u ranoj dobi.

### 5.4. Sport kao prevencija asocijalnog ponašanja

Maloljetnička delinkvencija je pojava koja je nažalost česta i koja predstavlja ozbiljan problem svakome društvu. (Vujanić, 2022). Sportovi igraju dvostruku ulogu u odvraćanju od



delikventnog ponašanja: pružaju strukturirane aktivnosti za mlade ljude tijekom njihovog slobodnog vremena dok ih istovremeno odvraćaju od antisocijalnog ponašanja. Brojne su mogućnosti za bavljenje sportom, uključujući samostalne treninge, školske sportske programe i lokalne sportske klubove. „Sport i fizička aktivnost bi morali predstavljati svakodnevnicu mladih osoba.“ (Vujanić, 2022., 12. str.) Sport i fizička aktivnost trebali bi biti sastavni dio svakodnevnog života mladih jer ne samo da doprinose fizičkom zdravlju, već i potiču timski duh, disciplinu i odgovornost, što su ključni faktori u prevenciji asocijalnog ponašanja. Redovita sportska aktivnost omogućuje djeci i mladima da razvijaju socijalne vještine, izgrade pozitivne odnose s vršnjacima, te se uključe u zajednicu, čime se smanjuje rizik od izolacije i negativnih oblika ponašanja. Važno je poticati sport i tjelesne aktivnosti od najranije dobi, uz podršku obitelji, škole, lokalne zajednice. Istraživanja pokazuju da djeca koja se bave sportom postižu bolje akademske rezultate, imaju veći pristup visokom obrazovanju i postižu uspješnije rezultate u životu. Jedan značajan doprinos delinkventnom ponašanju je nestrukturirano slobodno vrijeme mladih pojedinaca. Stoga organiziranje rekreativnih aktivnosti kroz sport i tjelesni angažman može poslužiti kao učinkovito sredstvo prevencije asocijalnih i delinkventnih ponašanja (Vujanić, 2022). Sudjelovanje u sportu ne samo da poboljšava tjelesno zdravlje, već također potiče kognitivne, emocionalne i socijalne vještine, pružajući mladima osjećaj pripadnosti, samopouzdanja i prilike za društvenu interakciju, što zauzvrat umanjuje vjerojatnost asocijalnog ponašanja. Prednosti bavljenja sportom mogu se kategorizirati u fizičke, osobne i društvene koristi. Fizički, sport može dovesti do poboljšanja zdravlja i boljeg upravljanja težinom. Osobno, oni nude užitek, promiču moralne vrijednosti i pomažu smanjiti vjerojatnost štetnih navika kao što su pušenje, alkohol i uporaba droga. Sport njeguje kvalitete kao što su sportski duh, preuzimanje rizika i stvaranje trajnih prijateljstava.

## 6. SOCIJALNO PRIHVATLJIV OBLIK PONAŠANJA

Socijalno prihvatljiv oblik ponašanja podrazumijeva prosocijalno ponašanje, koje se odnosi na djela koja su usmjerena na dobrobit drugih, poput pomaganja, dijeljenja i suradnje. Prosocijalno ponašanje važno je pozitivno ponašanje u kojem ljudi mogu uspostaviti i održavati dobre odnose s drugima. (Yildiz, Selen, Yildiran, 2018.) Kada dijete usvoji socijalno prihvatljive norme ponašanja, ono prirodno počinje ispoljavati prosocijalna ponašanja, jer uči prepoznati i vrednovati potrebe drugih. Povezanost između socijalno prihvatljivog i prosocijalnog ponašanja doprinosi izgradnji pozitivnih odnosa, emocionalne inteligencije i socijalne integracije djeteta u zajednicu.

Prosocijalno ponašanje je oblik prihvatljivog ponašanja djece različite dobi, te se smatra jednim od značajnijih pokazatelja socijalne kompetencije. Ono se smatra ključnim pokazateljem socijalne kompetencije jer odražava sposobnost djeteta da prepozna i odgovori na potrebe drugih na pozitivan način. Djeca koja pokazuju prosocijalno ponašanje lakše se uklapaju u društvene grupe, razvijaju kvalitetnije odnose s vršnjacima i stječu socijalne vještine koje su neophodne za uspješno funkcioniranje u zajednici.

Ovo ponašanje također pokazuje da dijete razumije socijalne norme i očekivanja, te je u stanju regulirati svoje postupke u skladu s njima. Kroz prosocijalno ponašanje, dijete ne samo da doprinosi dobrobiti drugih, već i gradi vlastiti osjećaj samopoštovanja i društvene vrijednosti, što je važno za njegov cjelokupni emocionalni i socijalni razvoj.

### 6.1. Prosocijalno ponašanje i altruizam

Pod pojmom prosocijalno ponašanje podrazumijevamo pojam koji je usko vezan za brigu o drugima, ali bez očekivanja osobne koristi. (Jurčević Lozančić, 2016). Ovaj oblik ponašanja obuhvaća širok spektar aktivnosti kao što su pomaganje, dijeljenje, suradnja, suosjećanje i podrška, koje su usmjerene na poboljšanje dobrobiti drugih. Osnovna karakteristika prosocijalnog ponašanja je altruizam, koji se definira kao nesebična briga za dobrobit drugih ljudi. Altruizam uključuje činjenje dobrih djela bez očekivanja nagrade, priznanja ili koristi. Na primjer, osoba koja pomaže neznancu na ulici ili daje novac u

dobrotvorne svrhe čini to iz unutarnje motivacije da pomogne, a ne zbog očekivanja nečega zauzvrat.

Prosocijalno ponašanje je niz pozitivnih društvenih ponašanja, u kojima osobe svojevolumno pomažu drugima. Prosocijalno ponašanje je kontroverzno i dvije ključne teorije koje se bave ovim pitanjem su instinktivna teorija i teorija stjecanja, kako su ih opisali Li i Shao (2022).

Instinktivna teorija sugerira da je prosocijalno ponašanje urođeno i da proizlazi iz evolucijskih mehanizama. Prema ovoj teoriji, ljudi su genetski predisponirani da se ponašaju prosocijalno jer takvo ponašanje povećava šanse za preživljavanje vrste. Na primjer, pomaganje drugima u nevolji može osigurati da zajednica ostane jaka i povezana, što zauzvrat povećava šanse za preživljavanje pojedinca unutar te zajednice. Ova teorija također naglašava ulogu empatije kao urođenog instinkta koji potiče ljude da reagiraju na potrebe drugih.

Teorija stjecanja, s druge strane, tvrdi da se prosocijalno ponašanje uči kroz socijalizaciju i iskustva. Prema ovoj teoriji, ljudi nisu rođeni s instinktom za prosocijalno ponašanje, već ga razvijaju kroz interakcije s drugima i kroz promatranje društvenih normi i očekivanja. Na primjer, djeca koja vide svoje roditelje kako pomažu drugima mogu naučiti da je takvo ponašanje poželjno i društveno prihvaćeno. Kroz ponavljano izlaganje takvim ponašanjima, oni usvajaju prosocijalne obrasce ponašanja.

## 7. SPORT I PROSOCIJALNO PONAŠANJE

Kao važan dio individualne socijalizacije, prosocijalno ponašanje se pojavilo u ranoj dobi ljudskog života i promiče se procesom individualne socijalizacije. U biti, prosocijalno ponašanje važno je temeljno pozitivno društveno ponašanje u kojem ljudi mogu uspostaviti i održavati dobre odnose kao i poboljšati društveni sklad. Tjelesna aktivnost je svaka vrsta kretanja uz tjelesni napor koji za rezultat ima, prije svega, zdravlje. Pod tjelesnom aktivnošću podrazumijevamo rekreativnu igru i sport. Bavljenje sportom vrlo je važno zbog razvoja kondicije i mentalnog zdravlja od najranije dobi.

Istraživanja pokazuju da bavljenje sportom smanjuje agresivno ponašanje kod djece, te da poboljšava socijalne vještine i sposobnost rješavanja problema. Osim toga, prema istraživanju koje su proveli Moeijes i suradnici (2018), djeca i adolescenti koji aktivno sudjeluju u sportu razvijaju bolja prosocijalna ponašanja.

Provela su se brojna istraživanja koja ukazuju na pozitivne učinke tjelesne aktivnosti. Naime, šesnaest studija priopćilo je pozitivne učinke na djecu i adolescente i njihovu povezanost s prosocijalnim ponašanjem. Šest od njih bilo je kroz primjenu sportskih aktivnosti na satu tjelesne kulture (skakanje, trčanje, igre s loptom i dr.). Djeca koja se bave sportom ili tjelesnim aktivnostima imaju veći osjećaj psihološke dobrobiti od djece koja ne sudjeluju ni u jednom sportu. Aksoyevo istraživanje pokazalo je da su sportske aktivnosti u učionici koristan alat za moralni razvoj djece i adolescenata, dok Leejevo istraživanje objašnjava da sportske aktivnosti pomažu djeci da postanu aktivnija, imaju bolje društvene kompetencije, i postaju bolji u rješavanju problema. Kod ispitivanja djece multikulturalnog podrijetla Park (2017) otkriva da se ta djeca suočavaju prvi puta sa kulturama koje su im strane, te nepoznatim okruženjem i zbog toga doživljavaju tjeskobu, stres, poremećaj spavanja i sl. Sudjelovanje u PEC aktivnostima tijekom osam tjedana, smanjio se broj djece koja su bila agresivna i proživljavala stres u multikulturalnim obiteljima. Ostala istraživanja koja su se provela, bila su provedba nastave tjelesne aktivnosti (dvosatni tjedni program) koja prikazuje da se prosocijalno ponašanje djece znatno poboljšava provedbom iste. Prema (Li, Shao, 2022) ovi rezultati istraživanja snažno potvrđuju pozitivan utjecaj sportskih aktivnosti na prosocijalna ponašanja djece i adolescenata.

## 7.1. Sportovi koji utječu na prosocijalno ponašanje

Prema istraživanjima autora (Li, Shao, 2022) četrnaest sportova koja pozitivno utječu na prosocijalno ponašanje djece i adolescenata su trčanje, nogomet, stolni tenis, borilačke vještine, squash lopta, joga, ples, košarka, odbojka, frizbi, hidrogimnastika, skijanje i vožnja bicikla. Studenti koji su se bavili parkourom, naglasili su da im pomaže u unapređenju njihovog društvenog života. Učenici koji su sudjelovali u nogometnim aktivnostima ostvarili su poboljšanu samokontrolu, poštovanje i kooperativno ponašanje. Sudionici joge, borilačkih vještina, stolnog tenisa i squasha pokazali su povećanje pozitivnih društvenih ponašanja. Sve ove aktivnosti dijele zajedničku osnovu u kojoj fizički i mentalni aspekti igre ili vježbanja doprinose razvoju prosocijalnih vještina. Sudionici postaju svjesniji sebe i drugih, razvijaju vještine poput discipline, empatije i timskog rada, što vodi ka povećanju pozitivnih društvenih ponašanja. U drugim studijama, trening visokog intenziteta također su pogodovali razvoju dječjih prosocijalnih ponašanjima. Isto tako, rezultati pokazuju da djeca koja se bave timskim sportovima, sportovima na otvorenom ili ekipna natjecanja, pokazuju manje problema u ponašanju od one djece koja sudjeluju u individualnim sportovima ili sportu u zatvorenom (dvorani). Vjerojatnije je da će pojedini sportaši pokazati anksiozno i depresivno ponašanje nego kod timskih sportova. Istraživanja otkrivaju da sportske aktivnosti poboljšavaju disciplinu i samosvijest djece i adolescenata, utječući tako na njihove društvene norme i ponašanja. Sudjelovanje u sportu zahtijeva pridržavanje pravila, redovito vježbanje i timski rad. Ta struktura pomaže mladima da usvoje disciplinu kao dio svakodnevnog života. Također, sportovi često uključuju postavljanje ciljeva, naporan rad na njihovom postizanju i razvijanje ustrajnosti, što su ključni elementi discipline.

## 7.2. Sport i mentalno zdravlje

Mnoge hipoteze potvrđuju povezanost između vježbanja i boljeg mentalnog zdravlja (Ružić, Žigman, 2008). Tjelesna aktivnost ima dokazane pozitivne učinke na mentalno zdravlje, smanjujući simptome anksioznosti, depresije i stresa. Osim toga, tjelesna aktivnost može poboljšati kvalitetu sna, što je bitno za emocionalni i mentalni razvoj.

Djeca i adolescenti koji se bave tjelesnom aktivnošću često doživljavaju porast samopouzdanja i samopoštovanja, što je povezano s osjećajem postignuća i fizičke sposobnosti. To posebno vrijedi za djecu koja postignu osobne ciljeve u sportu ili tjelesnoj aktivnosti.

Fizička aktivnost djeluje kao prirodni antidepresiv, smanjujući simptome depresije kroz povećanje razine serotonina i dopamina u mozgu.

### 7.3. Sport i socijalna integracija

Sport poboljšava psihološke varijable mentalnog zdravlja i pomaže djeci i adolescenti se aktivno integrirati u društvo (Li, Shao, 2022). Tjelesna aktivnost često uključuje sudjelovanje u grupnim sportovima ili timskim aktivnostima, što omogućuje djeci i adolescentima da razviju socijalne vještine, osjećaj pripadnosti i timski duh. Te im se pružaju prilike za socijalizaciju, sklapanje prijateljstava i učenje kako se učinkovito komunicira i surađuje s drugima.

Sudjelovanje u sportskim timovima ili grupnim vježbama potiče razvoj socijalnih vještina kao što su suradnja, empatija i sposobnost rješavanja konflikata (Krstin, 2018). Djeca uče kako raditi zajedno, dijeliti resurse i podržavati jedni druge, što jača njihove socijalne odnose.

Djeca i adolescenti koji sudjeluju u sportovima ili grupnim aktivnostima često razvijaju snažan osjećaj pripadnosti. Ovaj osjećaj može biti ključan za njihovu socijalnu integraciju, posebno u prijelaznim fazama života kao što su promjena škole ili preseljenje.

### 7.4. Sport i razvoj moralnih vrijednosti

Sportovi često uključuju usvajanje moralnih vrijednosti kao što su poštenje, pravednost i disciplina. Ove vrijednosti igraju ključnu ulogu u razvoju prosocijalnog ponašanja, jer djeca uče važnost pravednosti, pomaganja drugima i poštivanja pravila. Moralni identitet može imati pozitivne ili negativne utjecaje na ponašanje sportaša (Yildiz, Selen, Yildiran, 2018).

Sportovi, posebno oni s jasnim pravilima, pomažu djeci da razviju razumijevanje važnosti poštivanja pravila i fer igre. Ovo razumijevanje može se prenijeti na druga područja njihovih života, potičući ih da se ponašaju na način koji je u skladu s društvenim normama i

vrijednostima. Kada sportaš prihvaća sportsko natjecanje kao priliku da u njemu provjeri rang njegove sposobnosti, onda u svom protivniku ne vidi smetnju koja mu onemogućava ostvarenje cilja, već suprotno. Sportaš koji na takav način prihvaća natjecateljsku borbu, ne veseli ga pobjeda već novo postignuće i znanje koje je naučio iz samog natjecanja. (Brkljačić, 2007).

Biti dobar sportaš ne podrazumijeva samo postizanje sportskih uspjeha i pobjeda, već i pridržavanje pravila igre te poštivanje principa fair playa. Ova dva elementa ključna su za održavanje integriteta sporta i promicanje vrijednosti koje sport nosi sa sobom. Pridržavanje pravila u sportu znači razumijevanje i poštovanje pravila igre, koja su postavljena kako bi svi sudionici imali jednake uvjete za natjecanje. Pravila osiguravaju da natjecanje bude pošteno, kontrolirano i da svi sudionici imaju istu priliku za uspjeh. Kad sportaši poštuju pravila, oni pokazuju poštovanje prema igri, protivnicima i sucima, što doprinosi očuvanju integriteta sporta. „Uvažavati i pridržavati se pravila te poštovati *fairplay*, znači biti dobar sportaš.“ (Brkljačić, 2007., 232. str.).

Fair play i pravila općenito, ustanovljena su kako bi nas naučila pozitivnim vrijednostima, ali i veselju u pobjedi, te prihvaćanje poraza. (Brkljačić i sur., 2015) Fair play odnosi se na ponašanje koje uključuje poštovanje prema protivnicima, suigračima, sucima i svim sudionicima sportskog događaja. To znači igrati pošteno, bez varanja ili namjernog kršenja pravila, te pokazivati sportsku velikodušnost, kao što je priznavanje protivnikove superiornosti u slučaju poraza ili pružanje pomoći suparniku u potrebi. Poštivanje fair playa potiče duh sporta, gdje je naglasak na učenju, osobnom razvoju i uživanju u igri, a ne samo na pobjedi pod svaku cijenu. Uvažavanje pravila i fair playa također doprinosi razvoju pozitivnih osobina kod sportaša, kao što su disciplina, odgovornost, moralna zrelost i empatija. Kada sportaš prihvati da se mora pridržavati pravila i pokazivati poštovanje prema drugima, on ne samo da pokazuje svoju zrelost i karakter, već i doprinosi stvaranju pozitivnog sportskog okruženja koje potiče razvoj svih sudionika.

Biti dobar sportaš, dakle, znači mnogo više od samog uspjeha na terenu. To znači pridržavati se pravila igre i poštivati principe fair playa, jer upravo te vrijednosti čine sport plemenitom aktivnošću koja nadilazi fizičke sposobnosti i rezultira cjelovitim razvojem ličnosti. Kroz ove principe, sportaši uče važne životne lekcije o poštenju, poštovanju i zajedništvu, koje će im koristiti u svim aspektima života.

## 8. ULOGA SPORTSKIH TRENERA U SPORTU

U daljnjem razvoju djece, što se tiče sporta, jednu od važnijih uloga imaju upravo sportski treneri. Sportski treneri igraju ključnu ulogu u razvoju djece i adolescenata, ne samo kao vodiči u sportskim vještinama, već i kao važni odgojitelji i uzori u njihovim životima. Uloga trenera je biti mentor, voditi sportske strategije, komunicirati, instruktor, demonstrator. (Zovko, Imamović, Klapan 2021).

Treneri također imaju važnu ulogu u oblikovanju djetetovog razvoja ličnosti jer, osim što ih podučavaju sportskim vještinama, djeluju kao uzori, pružajući emocionalnu podršku, te usmjeravajući djecu prema odgovornosti, disciplini i timskom radu. Kroz redovite interakcije, treneri mogu pomoći djeci da razviju samopouzdanje, ustrajnost i poštovanje prema drugima, što su važne osobine za cjelokupni razvoj njihove ličnosti i socijalne integracije. (Zovko, Imamović, Klapan 2021).

„Trener ima ogroman utjecaj na fizički i psihički razvoj svojih sportaša.“ (Short, 2005, 529. str.) Zbog toga što kroz strukturirane treninge pomaže u izgradnji njihovih fizičkih sposobnosti, poput snage, izdržljivosti i koordinacije, dok istovremeno oblikuje njihov mentalni sklop, razvijajući osobine poput samodiscipline, otpornosti i samopouzdanja. Kvalitetan trener ne samo da osigurava pravilnu fizičku pripremu, već također pruža emocionalnu podršku i motivaciju, što je ključno za prevladavanje izazova i izgradnju pozitivnog stava prema sportu i životu uopće. Emocionalna podrška nije samo usmjerena na poboljšanje njihovih sportskih vještina, već i na cjelokupno blagostanje sportaša, što uključuje mentalno zdravlje, samopouzdanje i emocionalnu stabilnost. Emocionalna podrška trenera ogleda se u njegovoj sposobnosti da prepozna i odgovori na emocionalne potrebe sportaša. Mladi sportaši često se suočavaju s pritiskom, stresom i anksioznošću, bilo zbog visokih očekivanja, straha od neuspjeha ili pritiska da uspiju. Treneri koji su svjesni tih izazova mogu pružiti prijeko potrebnu podršku, pomažući sportašima da razviju emocionalnu otpornost i osjećaj sigurnosti. Na primjer, jednostavna gesta poput ohrabrenja ili iskazivanja razumijevanja može pomoći sportašu da se osjeća manje opterećeno i više usredotočeno na svoje ciljeve.

Treneri imaju jedinstvenu priliku razviti snažne, povjerljive odnose sa svojim sportašima, preuzimajući ulogu prijatelja i mentora, jer kroz redovite interakcije i zajedničke izazove stvaraju prostor za dublje razumijevanje potreba i osjećaja sportaša. Biti uzor znači pokazivati poželjne vrijednosti i ponašanja, dok otvoreni razgovori o problemima omogućuju sportašima



da se osjećaju shvaćeno i podržano, čime se jača njihovo samopouzdanje i emocionalna stabilnost. (Short, 2005).

## ZAKLJUČAK

Sport obuhvaća daleko više od same tjelesne aktivnosti; to je značajan društveni fenomen koji na različite načine uvelike utječe na živote djece i mladih. Bavljenje sportom omogućuje djeci da unaprijede svoje tjelesne sposobnosti i kondiciju, a istodobno pospješuje bitne društvene vještine, uključujući timski rad, poštivanje pravila i toleranciju. Kroz sport mogu razviti socijalne kompetencije, emocionalnu otpornost i kognitivne vještine koje su ključne za njihov ukupni rast. Osim toga, redovita tjelesna aktivnost podupire njihovo fizičko zdravlje, jača mentalno blagostanje i može dovesti do boljeg akademskog uspjeha. Sport ima važnu ulogu u sprječavanju asocijalnog ponašanja i maloljetničke delikvencije. Uključivanje u sportske aktivnosti nudi mladim pojedincima pozitivne alternative i konstruktivne načine provođenja slobodnog vremena, što može umanjiti vjerojatnost devijantnog ponašanja. Osim toga, sudjelovanje u sportu pridonosi poboljšanju tjelesnog zdravlja dok potiče samopouzdanje, osjećaj pripadnosti i prilike za društvenu interakciju. S obzirom na brojne dobrobiti vezane uz sport, evidentno je da bi on trebao imati značajno mjesto u odgoju i obrazovanju djece. Poticanje djece na sudjelovanje u sportskim aktivnostima od najranije dobi, uz podršku njihovih obitelji, škola i zajednica, ključno je za njihov zdrav razvoj i budući uspjeh. Bavljenje sportom ne samo da poboljšava fizičku kondiciju, već potiče razvoj karaktera, socijalne vještine i otpornost u suočavanju sa životnim izazovima. U konačnici, sport služi kao neprocjenjiv resurs za promicanje dugoročne dobrobiti i poticanje društvene kohezije unutar društva. Također, ovaj rad naglašava važnu ulogu koju prosocijalno ponašanje ima u socijalnom i emocionalnom razvoju djece, a ujedno ističe poseban značaj bavljenja sportom. Prosocijalno ponašanje, koje obuhvaća radnje poput pomaganja, suradnje i pokazivanja altruizma, povezano je s usvajanjem društveno prihvatljivih normi i uvažavanjem potreba drugih. Sudjelovanje u sportu, kao oblik tjelesne aktivnosti, služi kao vitalni čimbenik u promicanju prosocijalnog ponašanja, jačanju mentalnog zdravlja, poticanju socijalne integracije i njegovanju moralnih vrijednosti među djecom i adolescentima. A veliku ulogu imaju i sportski treneri, kao voditelji, u odgoju mladih sportaša pružanjem emocionalne i psihološke podrške, kao i usađivanjem važnih moralnih i etičkih vrijednosti, a sve to značajno pridonosi cjelovitom razvoju djece.

## LITERATURA

1. Andrijašević M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. U: M. Andrijašević (ur.), *Zbornik radova znanstveno-stručno savjetovanje slobodno vrijeme i igra*, str 7-15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Bjelajac, S. (2006). *Sport i društvo*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu.
3. Bouillet, D., Uzelac, S. (2007). *Osnove socijalne pedagogije*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Boran, B., Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. U I. Zagorac (Ur.) *O sportu drugačije. Humanistički aspekti sporta*. Hrvatsko filozofsko društvo.
5. Brkljačić, M. (2007). Etika i sport. *Medicina*, 43 (3), 230 – 233.
6. Brkljačić, M., Caput, R., Jukić G., Ozmeć J. (2015). Živjeti „fair play“. *Akcijski plan za provedbu programa mjera edukacije u borbi protiv nasilja u sportu, na sportskim natjecanjima i izvan njih*. Zelina: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske.
7. Bungić, M., Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, 2 (24), 65 – 75.
8. Eime, R., Young, A., Harvey, T., Charity, M., Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 (98), 2 – 21.
9. Short SE, Short MW. Essay (2005). Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366(1), 29-30. doi: 10.1016/S0140-6736(05)67836-1. PMID: 16360740.
10. Hadžikadunić, A. (2012). Sport kao prevencija od destruktivnog izražavanje djece i omladine. *Časopis za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije*. 3 (4), 233 – 242
11. Johnson, R., Smith, L. (2018). A longitudinal study of the effects of physical activity on children's self-esteem. *Child Development*, 89(4), 1234-1246.
12. Jurčević Lozančić, A. (2016). *Socijalne kompetencije u ranome djetinjstvu*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

13. Klarin, M., Đerđa, V. (2014). Roditeljsko ponašanje i problemi u ponašanju kod adolescenata. *Ljetopis socijalnog rada*, 21(2), 243 – 262.
14. Koller – Trbović, Ž., Žižak, A. (2012). Problemi u ponašanju djece i mladihi odgovori društva: Višestruke perspektive, *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*. 20 (1), 49 – 62.
15. Krstin, D. (2018). Sportske aktivnosti kao pomoć u socijalizaciji djece. *Ljetopis socijalnog rada*, 3 (25), 481 – 487.
16. Lebedina Manzoni, M. (2006). *Psihološke osnove poremećaja u ponašanju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
17. Li, J., Shao W. (2022). Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents, A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (11), 2 – 20.
18. Maglica, T., Džanko P. (2016). Internalizirani problemi u ponašanju među splitskim srednjoškolcima. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 65 (4), 559 – 585.
19. McMahon, R. J. (1994). Diagnosis, assessment, and treatment of externalizing problems in children: *The role of longitudinal data*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(5), 901–917.
20. Panić, M., Bouillet D. (2021). Pojavnost problema u ponašanju djece u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 2 (57), 73 – 91.
21. Pejović Milovančević, M., Popović Deušić, S., Aleksić, O. (2002). Definiranje poremećaja u ponašanju u okviru dječje psihijatrije. *Kriminologija & socijalna integracija : časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 2 (10), 139 – 152.
22. Sindik, J., Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3 (2), 91 – 94.
23. Torbarina, Z. (2011). Sport – zaštitni čimbenik u suočavanju s rizičnim ponašanjima djece i mladih. *Jahr: Europski časopis za bioetiku*, 2 (1), 65 – 74.
24. Urli, A., Šikić, N. (1993). Psihološka obilježja djeteta u sportu. *Kineziologija*. 1-2 (25), 22 – 27.
25. Vlada Republike Hrvatske, Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti. *Nacionalni plan aktivnosti za prava i interese djece od 2006. do 2012. godine*. Zagreb; 2006: 102-12

26. Vujanić, V. (2022). Sport kao mogućnost rane prevencije asocijalnog i delikvetnog ponašanja mladih i djece. *Zbornik radova. Društvene nauke*, 7 – 214.
27. Yildiz, M., Senel, E., Yildiran, I. (2018). Prosocial and Antisocial Behaviors in Sport: The Roles of Personality Traits and Moral Identity. *The Sport Journal*, 1 – 13.
28. Zagorac, I., Škerbić M. (2018). Sport, igra, svrhovitost. *Crkva u svijetu*, 3 (53), 359 – 374.
29. Zulić, A.; Frapporti-Roglić, M. (2013). *Psihologija i pedagogija sporta*. Hrvatski nogometni savez. Zagreb: Nogometna akademija.
30. Žigman, A., Ružić, L. (2008). Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje – fiziološki mehanizmi. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, 23 (2), 75 – 82.
31. Živčić – Bečirević, I., Smojver – Ažić, S., Miščenić, G. (2003). Problemi u ponašanju predškolske djece prema procjeni roditelja i odgojitelja. *Psihologijske teme*, 1 (12), 63 – 76.
32. Žižak, A., Koller-Trbović, N., Jeđud, I. (2004.). Poremećaji u ponašanju djece i mladih: perspektiva stručnjaka i perspektiva djece i mladih. U: J. Bašić, N. Koller Trbović, i S. Uzelac (ur.), *Poremećaji u ponašanju i rizična ponašanja: pristupi i pojmovna određenja*. Zagreb: Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 119 – 139.
33. Zovko, A., Imamović, S. i Klapan, L. (2021). Uloga trenera u razvoju sportaša. *Društvene devijacije*, 6 (1).

## **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mog rada. Svi citati, podaci, i ideje koje sam koristila u radu su jasno označeni prema pravilima citiranja i referenciranja. Sve informacije koje su preuzete iz drugih izvora su pravilno navođene i obrađene u skladu s akademskim standardima.

---

(vlastoručni potpis studenta)