

# Utjecaj sporta na kvalitetu života djece i i mladih.

---

**Grbešić, Patrik**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:850916>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-19**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet u Osijeku

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Patrik Grbešić

**UTJECAJ SPORTA NA KVALITETU ŽIVOTA DJECE I  
MLADIH**

Završni rad

Osijek, 2023.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet u Osijeku

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Patrik Grbešić

**UTJECAJ SPORTA NA KVALITETU ŽIVOTA DJECE I  
MLADIH**

Završni rad

JMBAG: 02670445822

e-mail: patrikgrbesic44@gmail.com

Mentor: prof. dr. sc. Vesnica Mlinarević

Osijek, 2023.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek  
Faculty of Kinesiology Osijek  
University undergraduate study of Kinesiology

Patrik Grbešić

**THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE QUALITY OF LIFE  
OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

Undergraduate thesis

Osijek, 2023.

## IZJAVA

### O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni (navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštovanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

**Ime i prezime studenta/studentice:** Patrik Grbešić

**JMBAG:** 02670445822

**Službeni e-mail:** pgrbesic@kifos.hr

**Naziv studija:** preddiplomski studij Kineziologija

**Naslov rada:** Utjecaj sporta na kvalitetu života djece i mladih

**Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada:** prof. dr. sc. Vesnica Mlinarević

U Osijeku 27.09.2023 godine

Potpis Patrik Grbešić

## **Utjecaj sporta na kvalitetu života djece i mladih**

### **SAŽETAK**

Rad analizira tjelesnu aktivnost djece i mladih, s posebnim naglaskom na njezinu ulogu u izvannastavnim aktivnostima i slobodnom vremenu, uključujući rekreaciju i sport. Nedostatak tjelesne aktivnosti predstavlja značajan zdravstveni izazov i sveprisutni društveni problem u današnjem svijetu. Povezanost nedostatka tjelesne aktivnosti s problemom pretilosti kod djece sve više je prepoznata. Prevalencija nedovoljno aktivne djece i adolescenata varira među državama, s tendencijom povećanja aktivnosti u prijelazu iz osnovne u srednju školu. Vidljiva je razlika u aktivnosti između djevojčica i dječaka, s većim izazovima kod djevojčica. Sport ima značajan utjecaj na socijalizaciju djece i mladih, kroz timski rad i interakciju s vršnjacima, mladi razvijaju socijalne vještine, uče surađivati i razvijaju osjećaj pripadnosti. Pozornost kao kognitivna sposobnost ima ključnu ulogu za uspješno ponašanje u raznim sferama života, uključujući obrazovanje, društveni i sportski život. Na psihosocijalni razvoj djece utječe sport jer pruža priliku za izražavanje emocija i suočavanje s izazovima. Sport može imati pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje, smanjujući stres, anksioznost i depresiju. Obitelj i osobito treneri imaju ključnu ulogu u podržavanju djece sportaša, pružajući im potrebnu podršku i mentorstvo. Sport je važan čimbenik za poboljšanje kvalitete života djece i mladih, potičući njihov zdrav razvoj, socijalnu integraciju, osobni rast i cjeloviti razvoj.

**Ključne riječi:** sport, djeca i mladi, kvaliteta života, pedagoški odnos, socijalizacija

## **The influence of sports on the quality of life of children and young people**

### **ABSTRACT**

The paper analyzes the physical activity of children and young people, with special emphasis on its role in extracurricular activities and free time, including recreation and sports. Today, lack of physical activity represents a significant health challenge and a pervasive social problem in today's world. The connection between lack of physical activity and the problem of obesity in children is increasingly recognized. The prevalence of insufficiently active children and adolescents varies between countries, with a tendency to increase activity in the transition from primary to secondary school. There is a visible difference in activity between girls and boys, with greater challenges for girls. Sport has a significant impact on the socialization of children and young people, through teamwork and interaction with peers, young people develop social skills, learn to cooperate and develop a sense of belonging. Attention as a cognitive ability plays a key role for successful behavior in various spheres of life, including education, social and sports life. The psychosocial development of children is also affected by sport because it provides an opportunity to express emotions and face challenges. Sport can have a positive impact on mental health, reducing stress, anxiety and depression. Family and especially coaches have a key role in supporting child athletes, providing them with the necessary support and mentoring. Sport is an important factor for improving the quality of life of children and young people, encouraging their healthy development, social integration, personal growth and overall development.

**Keywords:** sport, children and youth, quality of life, pedagogical relationship, socialization

# SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. TJELESNA AKTIVNOST .....	2
2.1. Tjelesna aktivnost djece i mladih .....	3
2.2. Izvannastavne aktivnosti, izvanškolske aktivnosti i slobodnovremenske aktivnosti .....	4
3. KVALITETA ŽIVOTA DJECE I MLADIH.....	8
3.1. Tjelesna aktivnost kao područje zadovoljenja primarnih potreba i interesa .....	8
3.2. Problemi nedovoljne tjelesne aktivnosti djece i mladih.....	11
4. UTJECAJ SPORTSKIH AKTIVNOSTI NA OSOBNI RAZVOJ DJECE I MLADIH .....	14
4.1. Utjecaj sporta na socijalne vještine djece i mladih .....	14
4.2. Utjecaj sporta na komunikaciju djece i mladih .....	15
4.3. Utjecaj sporta na motivaciju djece i mladih.....	16
4.4. Utjecaj sporta na pozitivnu sliku o sebi kod djece i mladih .....	18
5. TJELESNE AKTIVNOSTI I CJELOVITI RAZVOJ DJECE I MLADIH .....	20
5.1. Tjelesna aktivnost i kognitivni razvoj djece i mladih .....	20
5.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosocijalno zdravlje djece i mladih .....	22
5.3. Utjecaj sporta na motorički razvoj djece i mladih.....	23
6. PEDAGOŠKI UTJECAJ NA KVALITETU ŽIVOTA DJECE I MLADIH.....	25
6.1. Obitelj i dijete sportaša .....	25
6.2. Pedagoški odnos trenera i djeteta sportaša .....	26
7. ZAKLJUČAK .....	29
LITERATURA.....	31



## 1. UVOD

Dječja i adolescentska dobna skupina predstavljaju ključno i osjetljivo razdoblje u životu pojedinca, koje oblikuje temeljne obrasce ponašanja i razvoja. Kvaliteta života djece i mladih, odnosi se na njihovu sposobnost da doživljavaju život u kvalitetnim uvjetima, zadovoljavajući svoje fizičke, emocionalne, socijalne i intelektualne potrebe. Kvalitetan život u djetinjstvu i adolescenciji postavlja temelj za zdrav razvoj u kasnijem životu.

Tjelesna aktivnost, kao važna sastavnica dječjeg i adolescentnog razvoja, ima ulogu i u oblikovanju kvalitete života. One uključuju različite oblike tjelesnih vježbi, sportskih aktivnosti i rekreacije koje potiču tjelesno zdravlje, motoričke vještine i psihosocijalni razvoj. Tjelesne aktivnosti ne utječu samo na fizičko zdravlje, već i na mentalno blagostanje, samopouzdanje i socijalnu integraciju djece i mladih. Trener ima ulogu u razvoju djece i mladih kroz sportske aktivnosti, pružajući im mentorstvo, potporu i priliku za razvoj karakteristika i vrijednosti što može biti od značaja za oblikovanje njihove budućnosti.

Ovim radom nastoji se pružiti sveobuhvatan uvid o utjecaju sporta na kvalitetu života djece i mladih s naglaskom na analiziranje različitih aspekata koji obuhvaćaju primarne potrebe djece i mladih uključujući potrebu za kretanjem, zdravljem, te razvojem motoričkih vještina. U drugom dijelu rada analizirat će se kako sudjelovanje u sportu utječe na socijalizaciju djece i mladih. Kroz sportske aktivnosti, djeca stvaraju prijateljstva, uče se timskom radu, te razvijaju vrijednosti kao što su suradnja, poštovanje i pravilna igra. Treće poglavlje rada bavi se analizom kognitivnog razvoja djece i mladih kroz različite sportske aktivnosti, uključujući poboljšanje koncentracije, stilova i strategija učenja te razvoj kritičkog razmišljanja. Unutar navedenog poglavlja obrazlaže se upravljanje emocijama, samopouzdanjem i razumijevanje vlastitih sposobnosti kroz tjelesnu aktivnost. U posljednjem poglavlju rada navode se strategije koje trener i obitelj mogu primijeniti kako bi maksimalno iskoristili potencijale djece i mladih te osigurali njihov uspjeh u sportskom okruženju. Cilj rada jest pružiti dublje razumijevanje toga kako sport može utjecati na kvalitetu života djece i mladih te kako razviti bolje strategije i programe koji će omogućiti optimalnu dobit i zadovoljstvo njihovim životima kroz sportsku aktivnost.

## 2. TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost predstavlja specifične pokrete tijela izvedene pomoću skeletnih mišića, uz potrebnu potrošnju energije. Za obavljanje samih pokreta, nužna je razina potrošnje energije koja premašuje onu tijekom mirovanja (Caspersen, 1985). Sport se definira kao aktivnost, bilo tjelesna ili mentalna, koja se provodi prema specifičnim pravilima i sustavu bodovanja, s ciljem natjecanja protiv pojedinca ili grupe suparnika kako bi se odredio pobjednik (Edgar, 1990). Tjelesna aktivnost, kao temeljna biološka potreba čovjeka, dobiva sve veći značaj u suvremenom načinu života i rada. Potreba za kretanjem inherentna je čovjeku, a raznoliki spektar sportskih i rekreacijskih aktivnosti izravno doprinosi zadovoljenju brojnih individualnih i društvenih potreba (Rakovac, 2019). Ovaj trend ukazuje na tjelesnu aktivnost kao neizostavan element suvremenog života, igrajući ključnu ulogu u održavanju biološkog zdravlja i ravnoteže psihosocijalnog blagostanja pojedinca i društva u cjelini (Petračić, 2008).

Sport je praksa prisutna tijekom čitave povijesti čovječanstva, što potvrđuju brojni arheološki nalazi, uključujući pećinske crteže koji sežu unatrag do najranijih faza razvoja civilizacije kakvu danas poznajemo (Pavlović, 2022). Ti crteži često prikazuju različite sportske aktivnosti poput trčanja, mačevanja ili bacanja kamena, svjedočeći o kontinuiranoj prisutnosti sportskih disciplina kroz stoljeća. Stoga se može zaključiti da su pračovjek i njegovi preci prakticirali sportske aktivnosti tijekom stotina tisuća godina. Potrebu za tjelesnom aktivnošću u to vrijeme možemo povezati s neophodnošću obavljanja teških zadataka, posebno lova. Ova aktivnost zahtijevala je iznimnu tjelesnu pripremljenost pojedinca kako bi mogao osigurati hranu za sebe i svoju obitelj te tako osigurati preživljavanje (Mišigoj-Duraković, 2018).

„Pojam tjelesne aktivnosti u svojoj definiciji razlikuje se od pojma tjelesnog vježbanja. Tjelesna aktivnost obuhvaća svakodnevne fizičke napore i društvene aktivnosti kao što su kućanski poslovi, rekreacija, igre i sport. S druge strane, tjelesno vježbanje spada u kategoriju tjelesne aktivnosti i karakterizira ga struktura, repetitivnost i planirana organizacija“ (Petračić, 2008:196). Njegov glavni cilj jest očuvanje ili poboljšanje funkcija tjelesnog fitnesa. S obzirom na to, svrha tjelesnog vježbanja usmjerena je na unaprjeđenje zdravlja, poboljšanje tjelesnog stanja i postizanje opće dobrobiti. Važno je napomenuti da sport ne mora nužno uključivati tjelesnu aktivnost, kao što je slučaj sa šahom, iako je natjecateljski aspekt obavezan. U okviru sportskog sustava, sport se može podijeliti u dvije osnovne kategorije: individualne i timske discipline. Individualni sportovi često su jednostavniji, dok timski sportovi obično uključuju

složenije sustave natjecanja i često zahtijevaju veće financijske resurse (Mišigoj-Duraković, 2018).

## **2.1. Tjelesna aktivnost djece i mladih**

Razmatrajući djecu i njihov odnos prema sportu, valja istaknuti da je sport privlačan upravo zbog igre i mogućnosti zabave koju nudi (Petrović, 2018). Djeca se bave sportom kako bi doživjela radost igre i kako bi se socijalizira i družila s drugom djecom. Sport im pruža priliku da se slobodno uključe u određenu aktivnost, omogućuje im da se povuku ako to žele. Kombinacija slobode i izbora čini sport privlačnim i zabavnim za djecu. Kretanje djece je od velike važnosti, jer pruža temelj za sveukupni razvoj, te je ključno za daljnji napredak spoznaje i učenja. Aktivnost tijekom kretanja potiče opću aktivaciju svih fizioloških funkcija u tijelu, što ubrzava metabolizam i omogućuje bržu razmjenu tvari (Tomažić, 2018). To rezultira efikasnijim uklanjanjem štetnih tvari iz organizma putem disanja i metabolizma.

Velik broj djece i mladih odlučuje provoditi svoje slobodno vrijeme uključujući se u tjelesne aktivnosti i sport, bilo da to čine rekreativno ili s profesionalnim ambicijama. Tjelesna aktivnost i kretanje osnovne su potrebe svakog ljudskog bića, a sudjelovanjem u sportskim aktivnostima pružaju se vrijednosti koje imaju dublji utjecaj - poticanje razvoja, prevencija različitih oblika ovisnosti, poticanje socijalne interakcije među djecom i mladima, te promicanje tjelesnog i mentalnog zdravlja (Urli i Šikić, 2010).

Prednosti sudjelovanja u sportu izrazito su očite, s opaženim promjenama na tjelesnom, zdravstvenom, emocionalnom i socijalnom razvoju djeteta (Horvat, 2023). Stoga nije iznenađujuće što se većina djece i adolescenata opredjeljuje za aktivno sudjelovanje u sportskim aktivnostima. Zbog svoje ograničene dobi, mala djeca često ne razumiju u potpunosti zahtjeve koji se postavljaju pred njih dok sudjeluju u sportu, uključujući složenost pravila igre (Mišigoj-Duraković, 2018). Djeca se bitno razlikuju od odraslih u svojim iskustvima, načinima razmišljanja i razinama znanja, stoga se razlikuju i po karakterističnim osobinama. Razumijevanje promjena koje se odvijaju tijekom razvoja djeteta ključno je kako bi se djetetu omogućilo da uživa u sportu. Između ostalog treba uzeti u obzir socijalna ograničenja koja mogu otežati komunikaciju i dogovaranje među djecom iste dobi. S obzirom na fiziološka i motorička ograničenja, predškolska djeca možda neće moći izvoditi određene sportske aktivnosti zbog nedostatka snage ili koordinacije, stoga mogu imati izazove u emocionalnom suočavanju s nekim situacijama (Mikelić, 2008).

Sport je općenito privlačan djeci, iako postoji mogućnost da im postane i neprivlačan. Često se kao najčešći razlozi odbojnosti prema sportu navode: pretjerani pritisak roditelja, česte tjelesne ozljede, nedostatak vidljivog napretka ili osjećaj da je pobjeda postala glavni imperativ (Genzić, 2022). Važno je da roditelji i treneri surađuju, budu aktivno uključeni i pružaju odgovarajuću podršku djetetu. To uključuje razumijevanje dječjih potreba, praćenje njihova procesa sazrijevanja i, prije svega, poštivanje njihovih individualnih odluka, što je ključno za njihov razvoj (Kalish, 2000).

## **2.2. Izvannastavne aktivnosti, izvanškolske aktivnosti i slobodnovremenske aktivnosti**

„Izvannastavna aktivnost oblik je aktivnosti koji škola planira, programira, organizira i realizira, a u koju se učenik samostalno, neobvezno i dobrovoljno uključuje“ (Šiljković, Rajić i Bertić, 2007:34).

Izvannastavne aktivnosti ne bi trebalo miješati s aktivnostima u slobodnom vremenu jer one i dalje podliježu obvezama školskog rada i zahtijevaju obavezan angažman. Izvannastavne aktivnosti predstavljaju različite organizirane susrete učenika izvan nastavnog vremena u školi, s naglaskom na kulturnim, umjetničkim, sportskim, tehničkim, rekreacijskim i obrazovnim aktivnostima. Učenici u izvannastavnim aktivnostima zadovoljavaju svoje kreativne i rekreacijske potrebe, razvijajući pritom kulturu slobodnog vremena. Ove aktivnosti potiču aktivno sudjelovanje učenika i nastavnika te značajno doprinose ostvarivanju šireg spektra odgojno-obrazovnih ciljeva. „Suvremena škola danas mora više nego ikada izaći izvan klasičnih i postojećih ograda i graditi, razvijati i izvoditi bogate kurikulume izvannastavnih aktivnosti upravo zbog njihove uočljive zapostavljenosti, a u prilog redovne nastave koja se obogaćuje i nadoknađuje u vrijeme termina izvannastavnih aktivnosti“ (Mlinarević i Brust, 2012:65).

„Izvanškolske aktivnosti čine različiti organizacijski i programski oblici okupljanja učenika u društvima, klubovima i drugim institucijama izvan škole“ (Šiljković, Rajić i Bertić, 2007:34).

Važan aspekt u definiranju izvanškolskih aktivnosti jest da su to aktivnosti koje se organiziraju i provode od strane drugih institucija, udruga ili klubova, bilo samostalno ili u partnerstvu sa školom. Ove aktivnosti uspostavljaju most između školskog okruženja i šire društvene zajednice, a sudjelovanje u njima prepoznaje se kao doprinos učenika, iako se odvijaju izvan

školskih prostora. Izvanškolske aktivnosti provode specifične programske inicijative koje imaju pedagoški utjecaj na djecu i mlade, omogućujući im da zadovolje svoje potrebe i interese.

Prema istraživanju autora Prskalo, Barić i Badrić (2010) 37% učenika preferira predmet Tjelesna i zdravstvena kultura tijekom školske nastave, dok 17% učenika preferira i prakticira kineziološke aktivnosti u slobodno vrijeme. Izvanastavne aktivnosti uključuju 21% učenika, dok njih 64% sudjeluje u izvanškolskim aktivnostima. U današnjem vremenu, svako odgojno-obrazovno područje sve više prepoznaje svoju odgovornost u pripremi djece za suvremeni život i rad. Važno je da škole preuzmu odgovornost u kontekstu povećane izloženosti djece emocionalnim i intelektualnim izazovima, dok se tjelesna aktivnost često zanemaruje i često se suočava s prekomjernom konzumacijom hrane bez potvrđenog podrijetla.

Slobodnovremenski prostor promatra se unutar današnjega društveno-pedagoškoga konteksta u kojemu se djeca i mladi prepuštaju aktivnostima po svom izboru, kako u školi, tako i izvan nje, a primjenu nalazi u funkciji odmora, zabave, razonode, razvijanja osobnosti te u procesu stvaralaštva (Mlinarević i Brust, 2012). „Slobodno vrijeme može se definirati kao vrijeme oslobođeno od svih obveza“ (Artić, 2009:282). Svaki autor slobodno vrijeme definira na svoj način. Andrijašević i Jurakić (2010) ističu da se slobodno vrijeme mladih odnosi na one dijelove dana kada nisu obvezno uključeni u školske i druge radne aktivnosti, nego su to aktivnosti koje mladi slobodno biraju i smatraju se njihovom osobnom željom i odlukom. Stručnjaci Horvat i Košir (2023) ukazuju na zabrinutost zbog pojave ovisnosti u virtualnom svijetu među mladima, te mladi sve više percipiraju svoju stvarnost kroz igrice, mobitele, računala odnosno kroz virtualne platforme, što može imati negativan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit. Zbog dobrobiti i bolje kvalitete života djece i mladih cilj je da se što bolje organizira slobodno vrijeme, a za tu odgovornost zadužene su obrazovne institucije koje pružaju što zanimljivije sadržaje djeci i mladima u svrhu pružanja osjećaja slobode i osobne kontrole.

Tablica 1. Poredak učestalosti provođenja slobodnog vremena kod djece i mladih

1. Idem u kafiće.	12. Idem na koncerte.
2. Gledam TV.	13. Čitam knjige (neobvezna literatura).
3. Slušam radio.	14. Idem u kino.
4. Čitam novine.	15. Aktivno se bavim sportom.
5. Obavljam kućne i obiteljske poslove.	16. Posjećujem sportske priredbe.
6. Spavam ili se izležavam.	17. Igram kompjuterske i videoigre.
7. Posjećujem diskoklubove.	18. Igram igre na sreću.
8. Bavim se hobijem.	19. Idem u kazalište.
9. Idem u crkvu.	20. Posjećujem umjetničke izložbe.
10. Idem na tulum k prijateljima.	21. Bavim se humanitarnim i volonterskim radom.
11. Idem na izlete i šetnje.	22. Bavim se političkim aktivnostima.

Izvor: Milinarević, Miliša, Proroković (2007:92). Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra

Tablica 1. prikazuje poredak učestalosti provođenja slobodnog vremena kod djece i mladih na području slavonskih gradova i Zadra, a rezultati istraživanja pokazuju da mladi provode manje aktivno slobodno vrijeme, a važan dio jest zabava i druženje u interakciji s prijateljima, dok različite strukturirane aktivnosti kao što su sport i tjelesna aktivnost rjeđe preferiraju (Mlinarević, Miliša, Proroković, 2007). Mladi postaju manje inicijatori i organizatori vlastite zabave i slobodnog vremena te se sve više okreću konzumiranju zabavnih sadržaja koje nude visokoprofesionalni zabavni sektori. U suvremenom kontekstu primjećuje se sve veći utjecaj medija na njihove aktivnosti i slobodno vrijeme, uključujući tinejdžerske časopise i popularne televizijske serije koje potiču pasivno provođenje vremena (Miliša, 2006).

Općenito gledano, dječaci i djevojčice nedovoljno se bave tjelesnim aktivnostima u svoje slobodno vrijeme. Zanimljivo je primijetiti da se interes dječaka za aktivno sudjelovanje u sportu smanjuje od petog do osmog razreda, dok se povećava interes za rekreativne sportske aktivnosti. S druge strane, kod djevojčica opada interes za rekreativno bavljenje sportom od petog prema osmom razredu, pri čemu interes za aktivno bavljenje sportom ostaje na niskim razinama tijekom svih godina (Prskalo, Barić i Badrić, 2010).

Rezultati istraživanja (Majurec i Brlas, 2015) kazuju da se samo 15% srednjoškolaca aktivno bavi sportom u slobodno vrijeme. Postoji potreba i prilika za obogaćivanje slobodnog vremena kineziološkim aktivnostima. Da bi se to postiglo, važno je da djeca razumiju vrijednosti pravilnog tjelesnog vježbanja i njegove pozitivne učinke. Dijete, kao potpuni sudionik procesa, može postati kreator svog slobodnog vremena. Ključno je da su djeca aktivni sudionici u

procesu obrazovanja, a ne samo pasivni primatelji. To ovisi o jasno postavljenim ciljevima vježbanja, detaljnom objašnjenju i demonstraciji vježbi te primjerenom izvođenju aktivnosti, što će potaknuti njihovu svjesniju angažiranost i pridonijeti boljim rezultatima, zaključak je navedenih autora.

### **3. KVALITETA ŽIVOTA DJECE I MLADIH**

"Kvaliteta života je složen koncept koji obuhvaća sve aspekte života pojedinca. To uključuje subjektivnu dobrobit, zdravlje, obrazovanje, okolinu, osobne sigurnosti, rad i druge materijalne i nematerijalne resurse" (Michalos, 1985:43). Kvaliteta života nije ograničena na samo jedan aspekt ili dimenziju života, već je složen koncept koji se sastoji od različitih komponenti.

Sport i različite aktivnosti imaju važnu i značajnu ulogu u utjecaju na kvalitetu života kod djece i mladih. Sudjelovanjem u sportu razvijaju motoričke sposobnosti, osjećaj odgovornosti, samopouzdanja i discipline što pomaže razvijanju socijalizacije i boljih odnosa. Između ostalog smanjuje se razina stresa i napetosti što doprinosi boljem općem zdravlju. Kroz sportske discipline i natjecanja djeca i mladi razvijaju timski rad i povezanost što doprinosi kvaliteti života i na drugim područjima života (Milinković, 2015).

#### **3.1. Tjelesna aktivnost kao područje zadovoljenja primarnih potreba i interesa**

Različite tjelesne i sportske aktivnosti pružaju djeci i mladima mogućnost za ispunjavanje svojih potreba, ali isto tako stvara okruženje u kojem iznimno nadareno dijete može potpuno razviti svoje kreativne talente.

Razvoj djeteta i postizanje ciljeva razvija se prema Maslowljevoj hijerarhiji (Milanović, 2010). U procesu ostvarivanja želja i postizanja ciljeva, postoji određen redoslijed i pravila te su neke motivacije, ciljevi i želje važniji od drugih što je vidljivo u hijerarhijskom modelu. Ista autorica navodi da se u hijerarhijskom modelu nalazi pet razina. Na prvoj razini nalazi se ono što je najviše primarno za djetetove želje i potrebe te prva razina mora biti zadovoljena prije svih razina. Ostale razine mogu biti zadovoljene nakon prve razine i tako redom. Paralelno s tim, ako se ne osiguraju uvjeti za djetetove potrebe tijekom treninga ili individualnog rada prateći redoslijed njihove hijerarhije, djeca i mladi neće moći napredovati i ostvariti maksimalnu sportsku učinkovitost bez obzira na njihove sposobnosti i talente. Prva razina u hijerarhijskom modelu potreba je za kretanjem, kada djeca i mladi osjete da je njihova potreba za kretanjem ispunjena tijekom procesa sportske aktivnosti ili treninga, tada slijedi druga razina u hijerarhijskom modelu, odnosno potreba za sigurnošću putem bavljenja sporta kroz okruženja svojih suigrača, trenera, atmosfere, te se tako stvara osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Nakon što je zadovoljena druga razina, slijedi potreba za pripadanjem i ljubavlju. Kroz različite sportove



i sportske aktivnosti djeca i mladi dobivaju potrebu za pripadanjem i ljubavlju putem timskog duha odnosno postizanjem zajedničkih ciljeva, kroz različite pohvale i nagrade, kroz sportske klubove pruža se prilika za stvaranje novih prijateljstava. Nakon potrebe za pripadanjem i ljubavlju slijedi potreba za samopoštovanjem. Potreba za samopoštovanjem razvija se i napreduje na način trenerove i suigračeve podrške, kroz različita priznanja i nagrade. Peta i posljednja razina jest samoaktualizacija. Do te razine dolaze samo djeca i mladi koji su uspješno prošli prve četiri razine. Samoaktualizacija doprinosi razvoju mladih sportaša, jačajući njihove kompetencije, te ih potičući da postanu cjelovite i zadovoljne osobe, kako u sportu, tako i u općenitom životu (Cox, 1998).

Slika 1. Organizacija želja i ciljeva koji se pokušavaju ostvariti kroz prakticiranje tjelesne aktivnosti



Izvor: Bungić, Barić (2009:67). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu

Slika 1. prikazuje organizaciju želja i ciljeva koji se pokušavaju ostvariti kroz prakticanje tjelesne aktivnosti. „Tjelesna i zdravstvena kultura svojim sredstvima i metodama razvija funkcionalne, morfološke, motoričke, konativne i kognitivne karakteristike organizma djelujući sustavno na biološkom, zdravstvenom, odgojnom, obrazovnom, ekonomskom, obrambenom, rekreativnom i stvaralačkom polju ljudskih djelatnosti“ (Bungić i Burić, 2009:66). Unutar okvira tjelesne i zdravstvene kulture, gdje se počinje ozbiljnije baviti tjelesnom aktivnošću, fokus se usmjerava na trenutno zdravstveno stanje i potencijalne ciljeve kako bi se potaknulo i očuvalo zdravlje. Ovim pristupom svi pojedinci koji se bave tjelesnom aktivnošću mogu pozitivno utjecati na svoje zdravstveno stanje, bilo izravno ili posredno. Redovita sportska aktivnost izravno može poboljšati tjelesnu kondiciju, jačati mišiće i kosti, te pomoći u održavanju zdrave tjelesne težine, a posredno može poboljšati raspoloženje i smanjiti stres (Milinković, 2015). To su svi važni faktori koji doprinose kvaliteti života djece i mladih.

Prema (Mišigoj-Duraković, 2018) tjelesno vježbanje i sport utječe na ljudske osobine, sposobnosti i vještine kao ni jedna druga aktivnost. Tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u održavanju i unapređenju zdravlja, osim što doprinosi boljem fizičkom izgledu i zdravlju, doprinosi i socijalnom i psihološkom blagostanju. Sudjelovanjem u sportu i drugim tjelesnim aktivnostima pomaže u održavanju tjelesne mase i regulacije masti u tijelu, stoga jača mišiće, zglobove i kosti.

Rezultati istraživanja (Selestrin i Belošević, 2022), pokazuju da je redovita tjelesna aktivnost učinkovita u smanjenju kognitivne napetosti, oslobađanju od stresa te suzbijanju upornih i neprikladnih misli. Navedeni rezultati istraživanja Selestrin i Belošević (2022) ukazuju na širok spektar pozitivnih učinaka tjelesne aktivnosti ne samo na fizičko zdravlje, već i na mentalnu dobrobit pojedinca, što značajno doprinosi povećanju kvalitete njegova života. Ključno je da djeca i mladi odaberu aktivnost ili sport koji ih ispunjava, a za koji smatraju da im najbolje odgovara i u kojem se osjećaju ugodno, ističu isti autori. Osim što sport pomaže u poboljšavanju raspoloženja i psihičkog stanja, sportaši često iskazuju i veći stupanj samopoštovanja u usporedbi s osobama koji se ne bave sportom. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima ima pozitivan doprinos izgradnji samopoštovanja (Selestrin i Belošević, 2022). Prema istraživanju Rezultati istraživanja Milinković (2015) potvrđuju povezanost između sudjelovanja u sportu i povećanog samopoštovanja. Kada je riječ o djeci, vrijeme provedeno u sportskim aktivnostima uz adekvatan sportski trening pruža priliku za razvoj sportske kompetentnosti. Upravo taj proces omogućuje djeci da unaprijede svoju percepciju vlastitih sposobnosti, što pozitivno utječe na njihovu sliku o sebi. Osim toga podrška trenera, suigrača, vršnjaka dodatno može

osnažiti vjeru u njihove sposobnosti i potaknuti osjećaj prihvaćenosti među vršnjacima (Milinković, 2015).

### **3.2. Problemi nedovoljne tjelesne aktivnosti djece i mladih**

Problem nedovoljne tjelesne aktivnosti veliki je problem u svijetu posebice među djecom i mladima. S nedovoljnom tjelesnom aktivnošću mogu se povezati problemi sa zdravljem odnosno pretilost, dijabetes te problemi s kardiovaskularnim bolestima. Istraživanja Rakovac i Heimer (2010) pokazala su da redovita tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na održavanje zdravog tijela i prevenciju bolesti. Između ostalog može utjecati na mentalno zdravlje, kao što je već pisano kroz rad kako tjelesna aktivnost oslobađa endorfine, dok zbog nedostatka tih učinaka može doći do lošeg mentalnog stanja. Loše navike u djetinjstvu mogu postati temelj za nezdrav životni stil u odrasloj dobi; djeca koja su manje aktivna u sportu odnosno tjelesnoj aktivnošću sklonija su prekomjernoj težini i drugim zdravstvenim problemima kroz cijeli život (Jurakić i Heimer, 2012).

Prema istraživanju o pretilosti (Križanić, 2022) prikazuje se zabrinjavajući porast pretilosti među djecom i mladima od rane dobi. Sjedilački način života jedan je od glavnih problema i uzroka ovog naglog povećanja pretilosti u populaciji, što dovodi do neravnoteže u kalorijskom omjeru odnosno dovodi do toga da djeca i mladi unose više kalorija nego što troše te dovodi do kalorijskog suficita. Osim pretilosti u populaciji mladih često se javlja i dijabetes tipa II zbog nedostatka tjelesne aktivnosti, navodi isti autor.

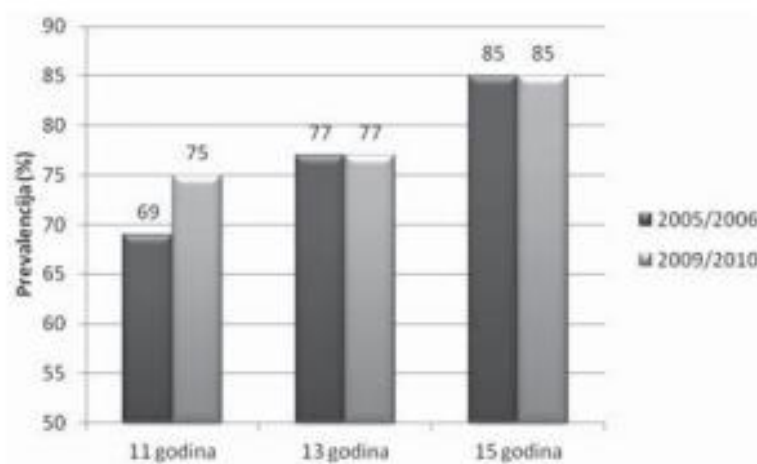
Tjelesna aktivnost djece i mladih opisana je kroz brojna istraživanja i znanstvene radove. Ponašanje, tjelesnu aktivnost te zdravlje djece i mladih u europskim državama prati Health Behaviour in School-aged Children, odnosno sustav za zdravstveno ponašanje djece školske dobi. Svake četiri godine provode se istraživanja, a istraživanja se fokusiraju na mlade u osnovnim i srednjim školama.

Prema istraživanju sustava Health Behaviour in School-aged Children (Jurakić i Heimer, 2012) u europskim državama na uzorku djece od 11, 13 i 15 godina prema kriteriju da jednom dnevno imaju minimalno 60 minuta umjerene ili visoke tjelesne aktivnosti dobiveni su rezultati da oko 80 posto njih ima nedovoljnu tjelesnu aktivnost, dok je najveća prevalencija među 15-godišnjacima, a najmanja kod 11-godišnjaka. Među djevojčicama oko 86 posto, dok je prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti među dječacima oko 78 posto. Prema podacima država, najveća učestalost nedovoljne tjelesne aktivnosti je u Italiji u prosjeku oko 90 posto, dok je najmanja u Irskoj oko 60 posto. Iz dostupnih informacija jasno je uočiti problem

nedovoljne tjelesne aktivnosti među mladima u europskim zemljama, pogotovo značajni udio djevojčica s dječacima, kod izrade strategija za promociju zdravih navika poseban naglasak bi trebao biti stavljen na tu populaciju. Analizom navedenog istraživanja dolazi se do podatka da dolazi do velikog pada u tjelesnoj aktivnosti na prelasku iz osnovne u srednju školu, jedan od razloga smatra se utjecaj puberteta koji obilježava promjenu interesa i smanjenje motivacije za vježbanjem i sportskim aktivnostima (Jurakić i Heimer, 2012).

Na temu prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti među mladima u Republici Hrvatskoj provedena su međunarodno priznata istraživanja kao dio međunarodnog projekta Health Behaviour in School-aged children prema kriteriju od najmanje 60 minuta umjerene ili visoke intenzivne tjelesne aktivnosti.

Slika 2. Učestalost nedovoljne tjelesne aktivnosti među mladima u Republici Hrvatskoj



Izvor: Jurakić, Heimer (2012:9). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Republici Hrvatskoj

Slika 2. prikazuje usporedna istraživanja međunarodnog projekta Health Behaviour in School-aged Children koja su provedena (2005./2006. i 2009./2010.). Učestalost nedovoljne tjelesne aktivnosti najveća je među 15-godišnjacima kao i ostatku dijela Europe, zbog prelaska iz osnovne u srednju školu, zatim slijede 13-godišnjaci, te najmanja učestalost nedovoljne tjelesne aktivnosti je među 11-godišnjacima. Uočljiva je veća prevalencija na srednjoškolcima u odnosu

na osnovnoškolce i porast od 6% nedovoljne tjelesne aktivnosti 2009./2010. u odnosu na 2005./2006. godinu.

Rezultate istraživanja prema Health behaviour in School-aged children (2005./2006. i 2009./2010.) potvrđuje Jureša (2010) koji postavlja kriterij od minimalno četiri treninga visokog intenziteta. Istraživanje pokazuje da je prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti među prvim razredima za dječake iznosila oko 50%, dok je za djevojčice iznosila 70%. U osmom razredu osnovne škole za djevojke oko 80 posto, dok za mladiće oko 50 posto. U srednjoj školi rezultati za cure porasli su za 6 posto, a za dečke 16%. Evidentan je izrazito visok postotak djece koji nisu dovoljno fizički aktivni, što jasno signalizira hitnost potrebe za razvojem ciljane strategije promocije tjelesne aktivnosti te poseban naglasak na djevojčice.

Činjenice nedovoljne tjelesne aktivnosti koja su analizirana u prethodnim istraživanjima prema Health behaviour in School-aged children (2005. i 2010.) i Jureša (2010) ukazuju na manjak tjelesne aktivnosti među djecom i mladima što uzrokuje prekomjernu tjelesnu masu i pretilost, a to dokazuje istraživanje prema Andrijašević i Jurakić (2010) na uzorku od 366 mladih osoba u cilju utvrđivanja razlike između mladih osoba s prekomjernom tjelesnom masom i pretilošću u odnosu na učestalost sudjelovanja u sportsko rekreacijskim programima. Rezultati istraživanja ukazuju da 18,5% mladih osoba u Republici Hrvatskoj ima problema s prekomjernom tjelesnom masom dok 2,5% mladih ima problema s pretilošću. Navedeni rezultati ukazuju na nešto nižu učestalost prekomjerne težine i pretilosti među mladima u usporedbi s općom populacijom Hrvatske. Prema Hrvatskoj zdravstvenoj anketi (Heimer i sur., 2009), zabilježeno je 38,1% prekomjerno teških i 20,3% pretilih osoba među odraslim stanovnicima. Važno je napomenuti da većina djece i mladih koji su pretili nastavlja biti pretilo tijekom cijelog života, što može rezultirati nizom zdravstvenih i socijalnih posljedica, uključujući neprihvatanje od strane vršnjaka, razvoj kroničnih tjelesnih bolesti i psiholoških problema kao što je depresija (Andrijašević, 2009). Potrebno je poduzeti mjere za prevenciju i kontrolu prekomjerne tjelesne mase i pretilosti među mladima u Hrvatskoj. Među različitim strategijama koje mogu pomoći u prevenciji i kontroli pretilosti, ističu se umjerena smanjenja dnevnog unosa kalorija i redovito vježbanje.

## **4. UTJECAJ SPORTSKIH AKTIVNOSTI NA OSOBNI RAZVOJ DJECE I MLADIH**

„Socijalizacija se u najširem smislu definira kao proces tijekom kojeg ljudi stječu stavove i vrijednosti određene kulture te uče ponašanja koja se smatraju prikladnim za pojedince, članove određenog društva“ (Šarić, 2006:423).

Socijalizacija omogućuje djeci da razvijaju vještine kao što su komunikacija, suradnja, razumijevanje, te tako uspostavljanjem različitih vještina uspostavljaju pozitivan odnos s drugima. Djeca i mladi formiraju svoj identitet u obitelji, u zajednici, u različitim sportskim aktivnostima, obrazovanju, te stvaraju vrijednosti, uče norme i pravila koja vrijede u njihovim zajednicama (Matijević, Bilić i Opić, 2016).

„Prvi korak u izučavanju socijalizacije je praćenje normalnog tijeka života. Tijekom cijelog života ljudi se socijaliziraju za određen uzrast i dostignuti nivo, bez obzira radi li se to o djetinjstvu, adolescenciji, osnovnoj, srednjoj školi, srednjoj ili starijoj dobi. Tradicionalno se socijalizacija često promatrala kao jednosmjerni proces na koji utječu roditelji, vršnjaci, škola, međutim djeca i mladi aktivno utječu na razne aktere socijalizacije“ (Šarić, 2006:423). Prepoznavanjem dvosmjernog karaktera socijalizacije pomaže bolje razumjeti ponašanje i stavove djece. Među djecom i mladima dvosmjernan karakter najviše se i najbolje razvija putem različitih sportova i sportskih aktivnosti, te promiče pozitivan socijalan razvoj, suradnju i timski duh.

### **4.1. Utjecaj sporta na socijalne vještine djece i mladih**

Sport ima ključnu ulogu u fizičkom razvoju djeteta, još od najranijih igara loptom do ozbiljnijih treninga. Bez obzira o kojem se sportu radi i neovisno radi li se o grupnom ili individualnom sportu, djeca i mladi imaju prilike razviti različite fizičke i socijalne vještine.

Sport može utjecati na socijalizaciju prema (Krstin, 2018) kroz timski rad, tako što djeca i mladi surađuju kako bi dostigli željeni cilj. Potrebno je razvijanje socijalnih vještina, djeca uče uspostavljanju komunikacije i održavanju pozitivnih odnosa. Kroz sport i sportske aktivnosti razvijaju emocionalnu inteligenciju, djeca se suočavaju s raznim emocijama kroz različite pobjede, poraze, razočarenja, te tako uče kako se nositi na pozitivan način. Prihvatanje i

poštivanje različitosti i protivnika jedna je od bitnijih vrijednosti socijalizacije, kroz različite sportske aktivnosti i natjecanja, djeca imaju priliku surađivati s drugom djecom različitih vjera, rasa, kultura. Razvijanje samopouzdanja i samopoštovanja je po mnogim autorima najbitnija stavka razvijanja socijalizacije, a djeca ga razvijaju kroz različite uspjehe, ciljeve i izazove.

Osim sporta, uloga odgajatelja trenera jedan je od bitnijih aspekata razvijanju socijalizacije kod djece i mladih.

„Na prvi pogled čini se vrlo jednostavnim definirati ulogu odgajatelja u domskom radu: To je onaj profesor ili gospođa koja je u našoj grupi i brine o nama. Odgovorit će većina djece u domovima kojima bi se postavilo takvo pitanje“ (Krstin, 2018:485). Problematika se odnosi na podcjenjivanje odgajatelja trenera u sportskom slučaju. Posao trenera složen je i zahtjevan jer treba posjedovati potrebne kompetencije (znanja, vještine, umijeća i vrijednosti) te karakteristike kao što je komunikativnost, kako bi motivirao, poticao samopouzdanje djece i mladih te igru i sportske odnose fair playa. Treneri mogu svojim radom značajno utjecati na socijalni razvoj djece u svim sportovima. Podrška, vođenje i mentorstvo trenera stvara pozitivno okruženje u kojem djeca razvijaju ključne socijalne, društvene, obiteljske i osobne vrijednosti. Kvalitetan trener treba biti usmjeren na razvijanje sportskih vještina kod djece i mladih i usmjeren na razvoj mlade osobe kao individue odnosno člana društva.

„Sport ima značajan utjecaj na razvoj djeteta, obuhvaćajući različite aspekte osobnosti, uključujući morfološko-funkcionalne, emocionalne, voljne, moralne, radne, intelektualne i estetske aspekte“ (Mikas, 2009:230). Kvalitetne i pravilno dozirane sportske aktivnosti neophodne su za razvoj različitih komponenata socijalne kompetencije, uključujući regulaciju emocija, razumijevanje socijalnih interakcija (kao što su predviđanje tuđih reakcija), vještine povezane s društvenim odnosima (poput dijeljenja i čekanja na red) i druge. Utjecaj tjelesnog odgoja na sveukupni razvoj osobnosti jasno je uočljiv. Tjelesni odgoj potiče i njeguje različite aspekte društvenog ponašanja i razvija poželjne karakterne osobine koje su ključne za uspješnu integraciju pojedinca u njegovu okolinu i ostvarivanje punog društvenog života.

## **4.2. Utjecaj sporta na komunikaciju djece i mladih**

Poznato je da opstojnost ljudi kao društvenih bića ovisi o sposobnosti interakcije s okolinom. Kvalitetna komunikacija predstavlja ključni temelj za svaki zdrav odnos i za funkcionalnost društva u cjelini te značajno utječe na kvalitetu života uopće. Komunikacija se sastoji od kompleta socijalnih vještina koje omogućuju iniciranje, uspostavljanje i održavanje veza među ljudima (Matijević, Bilić i Opić, 2016).

Komunikacija ima ključnu ulogu u području rekreacije, jer kompetencije i vještine voditelja rekreacijskih programa igraju odlučujuću ulogu u pridobivanju djece i mladih u sport. Bez obzira na obilje praktičnog i teorijskog znanja, njihova vrijednost ostaje neiskorištena ako voditelj nije u mogućnosti efikasno prenijeti to znanje na djecu i mlade. Stoga su upravo voditelji programa ti koji, svojim pristupom i komunikacijskim vještinama, potiču korisnike na sudjelovanje u rekreacijskim aktivnostima, uspješno prenose svoje znanje i motiviraju ih za redovito prakticiranje istih (Bartoluci, 2008).

Tradicionalno gledano, sudjelovanje djece i mladih u sportu ima dvostruki značaj - omogućuje njihovu socijalnu integraciju u vršnjačku grupu, ali isto tako i u širu društvenu zajednicu (Jerome, 2022). Sportske igre pridonose oblikovanju osobnosti, omogućavaju uspostavu komunikacije, potiču razvoj samosvijesti i samopouzdanja, a svi ovi aspekti manifestiraju se kroz ponašanje i utjecaj na druge pojedince, pri čemu se interakcija u grupi ostvaruje kroz međusobni recipročni odnos koji pridonosi međusobnoj prilagodbi i prihvaćanju.

Za postizanje socijalne integracije u sportskim igrama, važno je da članovi tima imaju priliku donositi odluke temeljene na vlastitim procjenama i stavovima. Pretjerano uplitanje odraslih osoba u interakciju djece i mladih može otežati ostvarivanje ovog cilja, ostavljajući djeci malo prostora za samostalno sudjelovanje i igru. „Adolescencija je razvojni period u životu pojedinca koji obuhvaća fizičke, emocionalne, socijalne i kognitivne promjene te obično traje od puberteta do postizanja punoljetnosti“ (Kuzman, 2009:95). U adolescenciji, zbog konkurencije i dugotrajnih psiholoških utjecaja na razvoj djeteta, zanimanje za sport često opada. Prema Guyout i suradnicima (2005) bolje bi bilo prilagoditi uključivanje djece i mladih u sportske igre njihovim individualnim karakteristikama, umjesto da se pridržavaju unaprijed postavljenih kriterija odraslih. Važno je razumjeti što motivira mlade da se bave sportom i natjecanjima, a ne samo očekivati ili zahtijevati visoke rezultate. Ako se ne pristupa na ovaj način, postoji rizik da mnoga djeca budu isključena i neprihvaćena, jer možda neće moći ispuniti očekivanja odraslih, čak i ako imaju prosječne ili niže sposobnosti (Bezić, 2013).

### **4.3. Utjecaj sporta na motivaciju djece i mladih**

Uobičajeni način uključivanja djece u sportske aktivnosti uključuje tjelesni odgoj u osnovnim i srednjim školama te sudjelovanje u sportskim klubovima, natjecanjima i raznim dodatnim sportskim programima. Međutim, članstvo u klubu i redoviti dolasci na treninge često pokazuju razinu motivacije djece za kontinuiranim sudjelovanjem u takvim aktivnostima. Treba



napomenuti da nisu sva djeca podjednako motivirana za sudjelovanje u nastavi tjelesnog odgoja ili drugim sportskim aktivnostima. Postoji grupa djece koja često izostaje sa školskih tjelesnih aktivnosti, izbjegava izvođenje vježbi ili zaboravlja svoju sportsku opremu. U ovim situacijama nastavnici često traže načine kako najbolje motivirati djecu koja ne pokazuju interes za sportske aktivnosti (Begić, 2010).

Psihološki modeli naglašavaju ključnu ulogu motivacije kao moćnog čimbenika koji utječe na tjelesnu aktivnost kod djece i mladih. Osim toga, ističe se važnost vanjskih utjecaja i okolinskih faktora na motivaciju. Sudjelovanjem u socijalnim grupama, djeca osiguravaju preživljavanje, zaštitu te podršku od ostalih članova grupe (Sibley, 2013).

Općenito se prepoznaje snažna intrinzična motivacija djece za sudjelovanje u različitim sportskim aktivnostima, no važno je napomenuti da utjecaj vršnjaka ima značajan doprinos uključivanju djeteta. Osim toga i obitelj ima iznimno važnu ulogu u formiranju djetetove sklonosti prema sportskim aktivnostima. Jasno je da sportsko natjecanje predstavlja stvarnu društvenu pojavu kojoj su djeca izložena od najranijih životnih faza (Matijević, Bilić i Opić, 2016).

U posljednjih nekoliko desetljeća, pojam motivacije često se analizira u kontekstu podjele na dva osnovna tipa: unutarnju i vanjsku motivaciju (Grušovnik, 2022). Unutarnju motivaciju možemo definirati kao "intrinzičnu motivaciju," što znači da osoba izvodi određenu aktivnost zbog same radnje te pritom doživljava zadovoljstvo iz samog čina izvođenja ili razvijanja vlastitih vještina i znanja. U kontekstu sporta unutarnja motivacija manifestira se kod sportaša koji treniraju iz čistog zadovoljstva prema treningu, usavršavanju svojih sportskih sposobnosti te uživaju u procesu učenja.

Nasuprot tome, vanjska motivacija obuhvaća različite vanjske čimbenike koji potiču osobu da se bavi određenim aktivnostima. Sportaši motivirani ekstrinzično treniraju i natječu se iz razloga koji su izvan same sportske aktivnosti. To može uključivati materijalne nagrade, društveni status, koristi poput popularnosti ili želju za osvajanjem i dokazivanjem nadmoćnosti među vršnjacima (Grušovnik, 2022).

Nastavnici tjelesnog odgoja igraju ključnu ulogu u motiviranju djece za bavljenje sportom. Osim poticanja pozitivne motivacije, važno je poticati učenike na stjecanje vještina i znanja u tjelesnim aktivnostima, izbjegavati kažnjavanje, ismijavanje i kritiziranje djece zbog njihove nespretnosti ili neuspjeha. Uvođenje sistema nagrađivanja u godišnji plan rada može poslužiti

kao vanjska motivacija za sudjelovanje i aktivno sudjelovanje u sportskim aktivnostima (Ryan i Deci, 2000).

Prema (Gross i Huddleston, 2005:231) razlozi za sudjelovanje u sportu u svrhu razvijanja motivacije kod djece i mladih uključuju:

1. Želju za učenjem novih vještina i poboljšanje postojećih.
2. Želja za uživanjem u sportu.
3. Želja za tjelesnom uvježbanošću i uživanjem u dobrom zdravlju.
4. Želja za uživanjem u izazovu i uzbuđenju sudjelovanja i natjecanja u sportu.
5. Želja za uživanjem u ekipnom druženju s prijateljima.

Popis razloga za sudjelovanje ne predstavlja sve razloge za sudjelovanje u sportu, on predstavlja bitne pojmove za djecu. Sport za mlade obećava uzbuđljivu i izazovnu okolinu u kojoj sudionici mogu realizirati povišeno samopoštovanje i motivaciju (Gill, 2005). Kroz sportsku motivaciju, djeca stječu vještine postavljanja ciljeva, upornosti i samopouzdanja te se uče nositi s izazovima, razvijajući mentalnu čvrstoću i sposobnost suočavanja s preprekama (Grušovnik, 2022). Sportska motivacija potiče redovitu tjelesnu aktivnost i brigu o zdravlju, što ima dugoročne koristi za njihovo fizičko i emocionalno blagostanje. Kroz ekipno druženje u sportu djeca razvijaju socijalne vještine i grade trajna prijateljstva.

#### **4.4. Utjecaj sporta na pozitivnu sliku o sebi kod djece i mladih**

"Slika o sebi odnosi se na način na koji pojedinac vrednuje i doživljava sebe, uključujući njegova uvjerenja i osjećaje o vlastitim sposobnostima, potencijalima i socijalnim odnosima" (Marinac, 2021:88). Slika koju pojedinac ima o sebi duboko utječe na njegovo ponašanje, odnose s drugima i svakodnevne aktivnosti, odražavajući se u njegovim djelima i interakcijama s okolinom.

Samopoštovanje predstavlja široko rasprostranjenu koncepciju u stručnoj i znanstvenoj psihološkoj literaturi (Bungić i Burić, 2009). Samopoštovanje igra ključnu ulogu u načinu kako pojedinac interpretira vanjske informacije, djelujući kao mehanizam za zaštitu kroz koji se procjenjuje njegova vrijednost u svijetu.

Visoka razina samopoštovanja često je povezana s pozitivnim mentalnim ishodima, uključujući bolju sposobnost suočavanja s izazovima i nižu vjerojatnost razvoja depresije. Osoba s visokim samopoštovanjem doživljava osjećaj zadovoljstva, ima pozitivno mišljenje o sebi i vrednuje svoju vrijednost. Osoba s niskim samopoštovanjem ima tendenciju osjećati se loše kada razmišlja o sebi (Cox, 1998). Često ne prihvaća sebe u potpunosti i podcjenjuje se u različitim aspektima svog života, što rezultira negativnim mišljenjem o sebi. Nedostatak željenog uspjeha i priznanja u tjelesnoj aktivnosti može dovesti do smanjenja samopoštovanja, što može biti problematično. Međutim, pozitivan odnos djece i mladih prema roditeljima, drugim odraslima i trenerima, te podržavajuće i poticajno okruženje, može značajno pridonijeti rastu samopoštovanja djece i mladih. Sudjelovanje djece i mladih u sportskim aktivnostima ima potencijal da pozitivno utječe na njihovo samopoštovanje, pogotovo uz podršku od strane odraslih i pozitivnu okolinu (Krstin, 2018).

Sportaši općenito pokazuju više samopoštovanje u usporedbi s nesportašima, što znači da sudjelovanje u sportu može doprinijeti izgradnji samopoštovanja. Provođenje vremena u sportskim aktivnostima i sudjelovanje u pravilno vođenim sportskim treninzima pruža djeci i mladima priliku za razvoj, poboljšanje sportskih vještina, te doprinosi pozitivnom percepcijom vlastitih sposobnosti. Djeca koja se bave sportom postaju svjesnija svojih vještina i često dobivaju podršku od svojih vršnjaka, roditelja i trenera, što dodatno potvrđuje njihovu pozitivnu sliku o sebi (Mikas, 2009).

Sport može imati i negativne aspekte u vezi sa samopouzdanjem u slučaju neuspjeha kod djece i mladih. Sportaši ulože značajne količine truda kako bi postigli uspjeh i napredovali u svojoj disciplini (Vidović, 2021). Razumijevajući da postignuća u sportu mogu pozitivno utjecati na samopouzdanje te da je motivacija ključna za predanost i napor koji sportaši ulažu u svoje treninge, jasno je da postoji duboka veza između motivacije i samopouzdanja. Podrška trenera i roditelja igra ključnu ulogu u prevenciji negativnih posljedica sporta na samopouzdanje djece i mladih sportaša. Pružanjem podrške i razumijevanja treneri i roditelji mogu doprinijeti stvaranju pozitivnog sportskog okruženja u kojem se naglašava emocionalna dobrobit, razvoj i rad na postizanju ciljeva. Podrška roditelja i trenera pomaže mladim sportašima da ostanu motivirani, izgrade samopouzdanje i razvijaju vještine koje će im koristiti kako u sportu tako i u životu izvan sportskog terena (Grušovnik, 2022).

## **5. TJELESNE AKTIVNOSTI I CJELOVITI RAZVOJ DJECE I MLADIH**

Prema Selestrin (2022) nove generacije pretežito preferiraju sjedilački način života, što su velike promjene uspoređujući s prijašnjim generacijama, stoga dovodi do velikih problema u kvaliteti života djece i mladih. Istraživanja prema Fox (2009) pokazala su kako kontinuirana tjelesna aktivnost ima značajan utjecaj na poboljšanje zdravlja, posebice na kognitivno i psihosocijalno zdravlje. Kod djece i mladih mozak je posebno osjetljiv na različite podražaje, dok tjelesna aktivnost potiče na kognitivni i psihosocijalni razvoj. Aktivnosti poput nogometa, košarke, rukometa odnosno timskih sportova i različitih plesova i vježbanja, gdje je potrebna koncentracija, pažnja, reakcija, potiču kognitivne i psihosocijalne procese.

### **5.1. Tjelesna aktivnost i kognitivni razvoj djece i mladih**

„Kognicija predstavlja mentalnu funkciju uključenu u stjecanje znanja i razumijevanja, a upravo su visoke razine kognitivnog razvoja identificirane kao pozitivan marker zdravlja“ (Gottfredson i Deary, 2004:403).

Prema autorima Romero i McEwen (2006) razdoblje mladenačke dobi smatra se ključnim za kognitivni razvoj jer dolazi do formiranja ključnih kognitivnih funkcija koje će imati utjecaj na zdravlje u budućnosti odnosno u odrasloj osobi. U tom kontekstu, kognitivni razvoj adolescenata ima dublje značenje koje nadilazi trenutačno razdoblje te ima sposobnost predviđanja budućeg zdravstvenog stanja. Kada se govori o kognitivnim funkcijama, misli se na skup funkcija kao što su pažnja, pamćenje, prepoznavanje prostora vizualnom funkcijom i izvršne koje se smatraju osnovnim funkcijama (Chang, 2012). Uz osnovne funkcije, razvijaju se i složene funkcije kao što su kreativnost, sposobnost planiranja i iracionalno razmišljanje te jezične funkcije kao temelj komunikacije koje su važan dio razvojnog procesa (Tine, 2014).

Uspjeh u školi najviše ovisi o kognitivnim čimbenicima kao što su: koncentracija, pažnja, memorija, pamćenje i druge osnovne i složene funkcije koje se smatraju kognitivnim čimbenicima. Tjelesno vježbanje i aktivnost utječe na razvoj kognitivnih funkcija što implicira da je školsko okruženje idealno za promicanje tjelesne aktivnosti kroz predmete tjelesne kulture i omogućava djeci i mladima priliku za razvoj kognitivnih funkcija. Prema istraživanju (Tamn i sur., 2013) prikazana je pozitivna povezanost između tjelesne aktivnosti i školskih postignuća. Rezultati istraživanja Sibley i Etnier (2013) prikazuju da su pozitivni učinci tjelesne aktivnosti na razvoj kognitivnih funkcija kroz bolje rezultate u čitanju i matematičkim zadacima, dok

prema američkim istraživanjima na uzorku od 500 učenika, dobiven je rezultat koji prikazuje da učenici koji sudjeluju u timskim ili individualnim sportovima imaju bolji akademski uspjeh u odnosu na učenike koji se ne bave sportskom ili tjelesnom aktivnošću.

Kada se navodi o istraživanju kognitivnog razvoja djece i mladih, istraživači su stavili poseban naglasak na razumijevanje pojma pozornosti. Pozornost kao kognitivna sposobnost ima ključnu ulogu za uspješno ponašanje u raznim sferama, uključujući obrazovanje, društveni i sportski život (Belošević, 2022). Prema (Tamn i Epstein, 2013) i njegovim suradnicima pozornost može biti selektivna fokusirajući se na određene podražaje, može biti i promjenjiva što se odnosi na prilagođavanje u različitim situacijama i trajna koja se odnosi na održavanje tijekom duljeg razdoblja. Prema istraživanju (Kandola i sur., 2020) o utjecaju tjelesne aktivnosti na kognitivne funkcije, najvidljivije je upravo u pozornosti odnosno pažnji, prema dobivenim rezultatima usmjerenost pozornosti je bolja kod djece i mladih koji se bave tjelesnom aktivnošću u odnosu na djecu koja se ne bave. Istraživanje (Janssen i Chinapaw, 2014) je u okviru izvanškolskih aktivnosti, te rezultati istraživanja dokazuju da tjelesna aktivnost poboljšava fokusiranja na određene podražaje odnosno selektivnu pozornost, stoga se selektivna pozornost poboljšava kroz kraće aerobne aktivnosti kao što su vožnja bicikla, plivanje, veslanje i druge monostrukturalne cikličke aktivnosti. Postoji više načina kako djeca i mladi kroz treninge i natjecanja razvijaju pozornost, to može biti brzinom reakcije jer sportske aktivnosti zahtijevaju brze reakcije, fokusom i koncentracijom kroz vježbe, treninge, utakmice, praćenjem protivničkih igrača (Buchan, 2021).

Utjecaj kognitivnog razvoja na djecu i mlade bitan je čimbenik za budućnost te interes brojnih istraživanja. Druga dva istraživanja povezana su uz utjecaj sporta i tjelesne aktivnosti na jezik i memoriju kod djece i adolescenata. Rezultati istraživanja Scudder i Lambourne (2014) o utjecaju sporta na jezik i memoriju prikazuju pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na predmete iz prirodne znanosti, a posebno se naglašava matematika, jer djeca koja su se bavila barem jednom tjedno nekom tjelesnom aktivnošću, imala su značajno bolje rezultate u odnosu na djecu koja se nisu bavila tjelesnom aktivnošću, stoga je pokazan i pozitivan učinak za jezike, dok na radnu memoriju ne utječe tjelesna aktivnost.

## 5.2. Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosocijalno zdravlje djece i mladih

„Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti i učinkovitog funkcioniranja u kojem pojedinac ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresovima u svakodnevnom životu, raditi produktivno i doprinostiti svojoj zajednici“ (Selestrin, 2022:408).

Unatoč činjenici da se sve više prepoznaje važnost mentalnog zdravlja među djecom i mladima, postoji zabrinjavajuća stopa učestalosti problema. Analize iz razvijenih država otkrivaju da mentalno zdravlje mnogih mladih nije na optimalnom nivou, a najčešći problemi mentalnog zdravlja kod djece i mladih su depresija i anksioznost. Posljedice nedovoljne brige o mentalnom zdravlju mladih sežu u odraslu dob, imajući utjecaj na psihičko i fizičko stanje, što sužava perspektivu za zadovoljavajući i ispunjen život u kasnijim godinama (Jerome, 2022).

Problem depresije i anksioznosti sve češći je među populacijom djece i mladih, zbog toga su provedena razna istraživanja u svrhu postizanja uspjeha na mentalno zdravlje mladih. Prema provedenim istraživanjima tjelesna aktivnost utječe na prevenciju stresa i anksioznosti odnosno kao zaštitni čimbenik razvoja. Prema istraživanju Jerome i suradnika (2022), rezultati prikazuju jasnu povezanost tjelesne aktivnosti s manjim rizikom od razvoja depresije među mladima, dok s druge strane veća prisutnost sjedilačkog ponašanja tijekom adolescencije dovodi u vezu s povećanim rizikom od razvoja anksioznosti i depresije. Rezultati istraživanja pokazali su da su djeca i mladi koji učestalije sudjeluju u sportu i tjelesnim aktivnostima otporniji na razvoj simptoma depresije, dok djeca i mladi s već razvijenom kliničkom slikom depresije mogu smanjiti razinu depresije i suicidalnih misli različitim tjelesnim aktivnostima.

Različiti su načini na koji djeca i mladi smanjuju razinu depresije i anksioznosti, a to može biti oslobađanjem endorfina poznatijeg kao hormon sreće koji poboljšava raspoloženje, te smanjuje osjećaj depresije i anksioznosti (Grošić, 2019). Kroz različite sportske ciljeve i uspjehe, djeca mogu podići samopouzdanje, te tako doprinijeti mentalnom zdravlju. Jedan od bitnijih čimbenika jest socijalna interakcija, sudjelovanje u sportskim ekipama omogućava djeci da izgrade socijalne veze, te tako povećaju osjećaj povezanosti, a smanjuju osjećaj usamljenosti.

Aktivno uključivanje u tjelesne aktivnosti donosi brojne prednosti za razvoj socijalnih vještina kod djece i mladih, te jača njihove međusobne odnose s vršnjacima i obitelji (Biddle, 2011). Angažiranje u tjelesnim aktivnostima pozitivno utječe na izgradnju samopouzdanja i unaprjeđuje percepciju vlastite vrijednosti, te da razvijaju životne vrijednosti koje su korisne i izvan okvira sportskih područja. Osim toga djeca i mladi kroz sport imaju prilike isprobati različite uloge koje moraju prevladati kako bi uspješno izvršili zadatke, te tako mogu dublje

razumjeti vlastite sposobnosti i kvalitete. Prema (Belošević, 2022) sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima ima više pozitivnih čimbenika na mentalno zdravlje kod djece i mladih u odnosu na negativne čimbenike. Pozitivni čimbenici su razvoj socijalno-emocionalnih vještina, dok su negativni čimbenici koji su rijetki, a to su delinkvencija, sukob između partnera ili protivničkih igrača što je povezano s negativnim ishodom.

Istraživanje prema (Griffiths, 2016) ističe vezu između tjelesne aktivnosti i poboljšane mentalne funkcije, što je potvrđeno i boljim akademskim uspjehom kod djece koja su sudjelovala u dodatnim tjelesnim aktivnostima u školi. Istraživanje (Bailey, 2018) sugerira pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje, ističući njezinu važnu ulogu u razvoju djece i mladih s aspekta psihološkog, socijalnog i kognitivnog razvoja (Romero, 2006). Tjelesna aktivnost potiče razvoj vještina za reguliranje emocija, pomaže djeci da budu smirenija i koncentriranija te doprinosi razvoju interpersonalnih vještina i pozitivnih međuvršnjačkih odnosa (Marić, 2020). Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na psihološko blagostanje djece i mladih tako što podiže njihovo samopoštovanje, smanjuje psihosocijalnu anksioznost, stres i smanjuje rizik od razvoja depresije (Selestrin, 2020). Istraživanje prema (Buchan i sur., 2022) pokazala je da učenici četvrtih i petih razreda, koji su se intenzivno bavili tjelesnom aktivnošću najmanje deset minuta prije matematičkog testa, postigli bolje rezultate u usporedbi s onima koji su mirno sjedili prije testa, redovita tjelesna aktivnost kod učenika olakšava proces učenja i bolje zadržavanje novih informacija u usporedbi s djecom koja su manje tjelesno aktivna.

### **5.3. Utjecaj sporta na motorički razvoj djece i mladih**

Bavljenje različitim sportovima utječe na motoričku sposobnost i motoričke vještine te ima ključnu ulogu u cjelokupnom napretku djece, pružajući temelj za njihov razvoj još od najranijih godina obrazovanja pa sve do adolescencije. Različiti oblici sportova održavaju razinu i kvalitetu motoričkih vještina svakog pojedinca. Stoga je izuzetno važno započeti s razvojem osnovnih motoričkih znanja što ranije, preferirano već u dobi 3 - 4 godine kada djeca još ne krenu ni u školu, jer rana investicija u motorički razvoj pridonosi boljoj koordinaciji, ravnoteži, fleksibilnosti, te ih se unaprijed priprema za zdrav i aktivan život (Čuljak, 2010). Prije početka treniranja svakog sporta vrlo je bitno naučiti metodiku kretanja što podrazumijeva kretanje u sve strane odnosno bazični sport.

Motorički razvoj pridonosi mnogim funkcijama razvoja djeteta, a ovo poglavlje prikazuje kako putem sporta odnosno nogometa razvijati motoriku. Aktivno sudjelovanje u nogometu zahtijeva

značajan fizički i mentalni napor jer nogomet podrazumijeva kontroliranje lopte u različitim smjerovima i različitim pokretima stopala, unutar ograničenog prostora i vremena uz osjećaj tjelesnog umora, što čini nogomet vrlo zahtjevnom igrom (Luxbacher, 2015). Kao što autor navodi, važno je djeci prvo pružiti osnovne motoričke informacije koje trebaju savladati, nakon savladavanja dolazi do procesa prilagodbe na te pokrete, a kada se smatra da su pokreti usavršeni, mogu se postupno ubrzavati i izvoditi sve češće (Bratušek, 2022).

U adolescenciji dolazi do promjene interesa, što često rezultira odustajanjem mladih od sporta zbog toga što posvećuju vrijeme nekim drugim obvezama te tako gube interes za sportom. Navike koje se steknu tijekom djetinjstva i adolescencije najčešće ostaju i traju tijekom cijelog života, a to se odnosi i na bavljenje sportom. Prema riječima (Šafarić, Babić i Novak, 2008) za zdravlje i razvoj djeteta potrebno je puno više od dva sata tjelesne kulture na tjednoj bazi, zbog toga je ključno iskoristiti raznolike i osnovne programe vježbanja. Za mnogu djecu i mlade sport i rekreacija je od presudne važnosti, zbog toga što promiče tjelesno zdravlje, pozitivan osjećaj postignuća, te izgradnju zdravih navika tijekom cijelog života.

Prema (Lončar, 2011:35) razvoj motoričkih sposobnosti u djece i mladih ključan je za njihovu fizičku izvedbu, zdravlje i opću dobrobit, a sport igra važnu ulogu u poticanju i razvijanju:

1. Koordinacije i ravnoteže - motoričke vještine kao što su hodanje, trčanje, skakanje i biciklizam zahtijevaju dobru koordinaciju i ravnotežu. Kroz sportske aktivnosti, djeca i mladi razvijaju ove vještine, što im pomaže u svakodnevnom kretanju i smanjuje rizik od ozljeda.
2. Snage i izdržljivosti - sportovi poput plivanja, gimnastike i dizanja utega potiču razvoj mišićne snage i izdržljivosti.
3. Brzine - brza reakcija i izvođenje pokreta su ključne u mnogim sportovima. Kroz trening i natjecanja, mladi sportaši razvijaju sposobnost brze reakcije.
4. Agilnosti - sposobnost izvođenja brzih i preciznih promjena smjera i pokreta, važna je u sportovima kao što su košarka, tenis i nogomet.

Motoričke sposobnosti imaju utjecaj na kvalitetu života djece i mladih. Razvijene motoričke vještine omogućuju im bolje sudjelovanje u aktivnostima svakodnevnog života, smanjujući rizik od ozljeda i potičući samopouzdanje. Kroz sve ove beneficije, motoričke sposobnosti značajno doprinose kvaliteti života djece i mladih, obogaćujući njihovo iskustvo i podržavajući njihov cjelokupni razvoj (Lepeš, 2018).



## **6. PEDAGOŠKI UTJECAJ NA KVALITETU ŽIVOTA DJECE I MLADIH**

Pedagogija se može definirati kao znanstvena disciplina koja se bavi proučavanjem procesa obrazovanja i učenja, razumijevanja kako se formira, razvija i usmjerava razvoj i obrazovanje pojedinca u različitim životnim kontekstima te proučavanja kako okolina i odnosi utječu na formiranje identiteta (Bezić, 2013).

Mladi sportaši suočavaju se s izazovima usklađivanja sportskog angažmana u školi i sportskim klubovima s potrebom za druženjem s vršnjacima i postizanjem rezultata, dok ispunjavaju roditeljska očekivanja. Stručne kompetencije te komunikacijske vještine i razumijevanje dinamike između sportaša, roditelja i trenera ključni su aspekti koje sportski psiholozi nastoje razvijati. Naglasak je na postizanju dobrobiti djeteta putem suradnje između roditelja i odgajatelja, te roditelja i trenera, s različitim pristupima koji se mogu prilagoditi situaciji (Genzić, 2022).

### **6.1. Obitelj i dijete sportaša**

Iz sportsko pedagoške perspektive, obitelj predstavlja osnovnu društvenu jedinicu koju čine roditelji i djeca, a njezina svrha je osigurati potrebne uvjete za optimalni psihofizički razvoj, poticati razvoj djetetove osobnosti i pružati podršku u procesu postizanja kvalitetnog života. (Milanović, 1992:38). Kako bi obitelj ispunjavala svoju funkciju, važno je da dijete ispunjava svoju funkciju odnosno osnovne potrebe kao što je prehrana za adekvatan rast i razvoj, dok roditelji pružaju potrebu za ljubavlju i osjećaj pripadnosti te podršku.

Prema Kozlov i suradnicima (2015), pasivna obitelj karakterizira nedostatak interesa roditelja za aktivnosti kojima se bavi njihovo dijete bavi. Takvi roditelji nisu informirani o događanjima izvan obiteljskog okruženja te ne mogu udovoljiti specifičnim potrebama djeteta sportaša. Dijete u pasivnoj obitelji može osjećati da njegov sportski talent i aktivnost narušavaju sklad obitelji te da se suočava s teretom. Kao rezultat takvog okruženja dijete može prekinuti svoje intenzivno bavljenje sportom.

Roditelji, osobito majka, igra ključnu ulogu u oblikovanju djetetove osobnosti, a u slučaju djeteta sportaša utječe i na razvijanje njegova talenta i uspjeha. Roditelji se ne bi smjeli smatrati pasivnim subjektima jer je složen entitet koji reagira na društvene i okolinske zahtjeve. Da bi se postigla usklađena interakcija između sportskog kluba i roditelja, stručnjaci unutar kluba

moгу izvesti dobro osmišljenu komunikacijsku strategiju. To bi moglo potaknuti čak i manje zainteresirane roditelje da preuzmu određene zadatke i odgovornosti kako bi osigurali optimalne uvjete za trening svog djeteta. Ovo bi omogućilo da ambiciozni roditelji dobiju informaciju o podršci kluba prema svim naporima koje unutar obitelji ulažu za dobrobit svog djeteta (Malić, 1982).

Prema (Genzić 2022:23) obitelj ima ključnu ulogu u podržavanju djetetova sportskog razvoja i oblikovanju njihovih vrijednosti vezanih uz sport. Obiteljski odgoj i vrijednosti:

1. Podrška i motivacija: obitelj može pružiti emocionalnu podršku i motivaciju djetetu sportašu. Ohrabrivanje i slavljenje uspjeha, ali i pružanje podrške u trenucima neuspjeha, pomaže djetetu razvijati emocionalnu stabilnost i samopouzdanje.
2. Nastojanje i upornost: oblikovanje vrijednosti kao što su radna etika, upornost i odgovornost kroz sportske aktivnosti može imati dubok utjecaj na djetetov razvoj. Kroz sport djeca uče vrijednost truda i kontinuiranog rada kako bi postigli svoje ciljeve.
3. Uravnotežen pristup: obitelj može pomoći djetetu da uspostavi ravnotežu između sportskih aktivnosti, obrazovanja i društvenih odnosa. Ovakav uravnotežen pristup pomaže u sprječavanju stresa i iscrpljenosti te doprinosi općem blagostanju djeteta.
4. Zdrav životni stil: kroz obiteljske vrijednosti koje promiču zdrav način života, djeca uče o važnosti tjelesne aktivnosti, pravilne prehrane i brige o vlastitom zdravlju.

Uloga obitelji u oblikovanju obiteljskih vrijednosti i podršci djetetu sportašu može značajno pozitivno utjecati na njihovu kvalitetu života. Obitelj ima priliku prenijeti vrijednosti koje će djetetu pomoći da postane odgovorna osoba, kako u sportu, tako i u životu.

## **6.2. Pedagoški odnos trenera i djeteta sportaša**

Sportski trener ima važnu ulogu kao ključni čimbenik dugotrajne sportske pripreme koja obuhvaća sve komponente odgojno obrazovnog procesa. Dijete sportaš igra jednakopravnu i aktivnu ulogu u ovom procesu. Dijete ima sposobnost percipiranja i prihvaćanja poruka i poticaja koje mu trener pruža, no isto tako može odbiti ili ignorirati prema vlastitim tumačenjima.

Prema (Milanović, 1992:17) postoji nekoliko vrsta tipova trenera: Strog ili kritičan trener postavlja zahtjeve, daje upute te primjenjuje različite oblike komunikacije kao što su „trebaš“, „možeš“, „ne smiješ“. On podučava djecu o ponašanju, s uvjerenjem da kvalitetan trener mora

pružati strogost i konstruktivnu kritiku kako bi potaknuo razvoj. Djeca koja se oblikuju pod utjecajem ovakvog trenera postaju prilagođena djeca odnosno surađuju s trenerom u izvršavanju zadataka ili osobe s pobunom što može rezultirati otkazivanjem suradnje. Trener koji je blag iskazuje skrb za uspjeh onih koje vodi, intervenira kada je potrebno, pruža zaštitu, različite vrste komunikacije, koristi fraze kao što su „bravo, odlično“ kako bi podizao samopouzdanje djece koje vodi. Djeca koja treniraju pod vodstvom takvog trenera osjećaju se slobodno te tako mogu pokazati puni potencijal (Foretić, 2009). Posljednji tip trenera djeca najčešće smatraju i doživljaju kao najboljeg trenera. Autonomni tip trenera koji opaža, prikuplja relevantne informacije i analizira ih. Temeljem svojeg znanja i razumijevanja situacije, donosi predviđanja i odluke. Njegova komunikacija u većini slučajeva je fleksibilna, zahtijeva i daje smjernice te podržava i štiti kada osjeti da je to potrebno (Dimec, 2019).

Prvi i drugi tip smatraju se lošijim trenerom od navedenog trećeg, zbog toga što djeca uz ovakve tipove trenera počinju vjerovati da je postizanje uspjeha moguće jedino uz takve trenere, te kada se takvi treneri povuku iz tima, mladi sportaši često ostaju nespremni za samostalnost što dolazi do narušavanja u timu i u drugim segmentima. Treći tip trenera ima za cilj oblikovati samostalne i zrele osobe. Autonomni tip trenera vidi sportsku aktivnost kao idealan način komunikacije u procesu odgoja i obrazovanja mladih (Genzić, 2022).

Treneri, učitelji i organizatori sportskih programa za mlade, kako unutar tako i izvan škole, imaju ključnu ulogu u stvaranju okoline koja potiče sudjelovanje mladih u sportu. Okolina koja promovira orijentaciju prema zadatku, učenju i postizanju ciljeva povezana je s povećanom unutarnjom motivacijom, dok okolina koja potiče ego orijentaciju može rezultirati smanjenom intrinzičnom motivacijom (Kozlov, 2015).

Prema Robertsu (2015:233) preporučuje se stvaranje okoline orijentirane prema zadatku i svladavanju, što može biti odgovornost trenera, a ključno je za razvoj i potporu samopouzdanju i intrinzičnoj motivaciji mladih sportaša. Preporučuje se da treneri pažljivo razmotre svaki pojedinačni uvjet kako bi stvorili okruženje koje potiče svladavanje i kontinuirano usavršavanje. Neki od tih uvjeta uključuju:

1. Raznoliki zadaci - različiti zadaci omogućuju i potiču interes za učenje i aktivno sudjelovanje u zadacima.
2. Autoritet - sportašima se moraju pružati prilike za aktivno sudjelovanje u učenju donošenjem odluka i provjeravanjem osobnog napredovanja.

3. Nagrade - pohvale i nagrade trebaju se temeljiti na individualnim postignućima i napretku sportaša.

4. Grupna interakcija - organiziranje sportaša u grupe omogućuje im suradnju i učenje s drugim članovima, potičući razvoj njihovih individualnih vještina unutar timskog okvira.

5. Procjena - procjena uključuje niz postupaka samotestiranja koji su usmjereni prema naporu i osobnom uključanju.

6. Vremensko koordiniranje - vremensko usklađivanje ima ključnu ulogu u koordinaciji svih navedenih uvjeta.

Čimbenici kao privlačni treninzi, uključivanje sportaša u proces donošenja odluka, postavljanje nagrada temeljenih na osobnom napretku i promicanje suradničkog ozračja mogu značajno doprinijeti podizanju samopouzdanja, motivacije i razvijanju strasti prema sportu kod djece i mladih (Hodge, 2015). Važnost je uloge trenera u razvoju djece sportaša i njihovoj pedagoškoj ulozi u kontekstu sporta. Treneri imaju složenu i odgovornu ulogu u oblikovanju osobnosti i motivacije mladih sportaša te su ključni za uspješan sportski razvoj. Razmatranje individualnih karakteristika djece i mladih sportaša te prilagodba treninga temeljem tih karakteristika omogućuje trenerima da maksimiziraju razvoj svojih sportaša. Trenerovo ponašanje ima dubok utjecaj na osobnost i motivaciju sportaša (Jackson, 2005).

## 7. ZAKLJUČAK

Utjecaj sporta na kvalitetu života djece i mladih ukazuje na duboku ulogu koju sport igra u njihovom razvoju. Analizirajući ključne aspekte socijalizacije, pedagoškog i tjelesnog razvoja vidljivo je da sport ima dalekosežne pozitivne učinke, kako na tjelesno zdravlje, tako i na mentalno i socijalno blagostanje svake osobe.

Tjelesna aktivnost i sport prepoznati su kao nezaobilazni čimbenici u održavanju optimalnog zdravlja djece i mladih. Redovitim sudjelovanjem u sportskim aktivnostima, oni razvijaju ne samo fizičku izdržljivost, već i vještine timskog rada, upornosti i samodiscipline. Važnost slobodnog vremena postaje evidentna kao prostor za razvoj kreativnosti, istraživanje vlastitih interesa te otkrivanje novih strasti, što sve zajedno obogaćuje njihovu svakodnevnicu, a na pojedincu je odluka na koji način će iskoristiti slobodno vrijeme.

Sport i različite tjelesne aktivnosti imaju važnu i značajnu ulogu u zadovoljavanju primarnih potreba i interesa kod djece i mladih. Sudjelovanjem u sportu razvijaju motoričke sposobnosti, osjećaj odgovornosti, samopouzdanja i discipline što pomaže razvijanju socijalizacije i boljih odnosa. Između ostalog smanjuje se razina stresa i napetosti što doprinosi boljem općem zdravlju. Kroz sportske discipline i natjecanja djeca i mladi razvijaju timski rad i povezanost što doprinosi kvaliteti života i na drugim područjima života

Nedovoljna tjelesna aktivnost među djecom i mladima predstavlja ozbiljan izazov. Rezultati istraživanja u Republici Hrvatskoj i u svijetu ukazuju na zabrinjavajuće visoke stope nedovoljne tjelesne aktivnosti kod djece i mladih s posebnim naglaskom na adolescente koji gube motivaciju i interes za tjelesnom aktivnošću, što ima štetne posljedice na njihovo fizičko i mentalno zdravlje. Osim negativnih učinaka na tjelesno zdravlje, nedostatak tjelesne aktivnosti može dovesti i do razvoja drugih problema, uključujući pretilost, smanjeno samopoštovanje, stres i anksioznost.

Osim fizičkog zdravlja i tjelesne izdržljivosti, sport pruža vrijedne prilike za socijalizaciju i razvoj socijalnih vještina kod mladih pojedinaca. Kroz timsku suradnju, komunikaciju s vršnjacima i trenerima te sudjelovanje u natjecanjima, djeca i mladi razvijaju ključne socijalne vještine poput suradnje, poštovanja, empatije i rješavanja konflikata. Sport potiče motivaciju kod djece i mladih. Borba za postizanjem sportskih ciljeva uči ih upornosti, samodisciplini i ciljanoj motivaciji. Ova iskustva motiviraju ih da postignu uspjeh ne samo u sportu, već i u školi i drugim životnim aspektima. Sliku o sebi oblikuje sudjelovanje u sportu. Postizanje

sportskih uspjeha i prevladavanje izazova jačaju samopouzdanje i samosvijest mladih sportaša. Oni razvijaju pozitivnu percepciju o vlastitim sposobnostima, što ima dubok utjecaj na njihovu sliku o sebi i vjerovanje da mogu postići svoje ciljeve.

Sudjelovanje u sportskim aktivnostima ne samo da doprinosi fizičkom zdravlju, već potiče i razvoj kognitivnih funkcija. Djeca i mladi, kroz sportske izazove, razvijaju bolju koncentraciju, brže reakcije i sposobnost rješavanja problema, što su vještine ključne za njihov opći razvoj. Sport pozitivno utječe na psihološku dobrobit djece i mladih. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje stres i anksioznost, podiže razinu samopouzdanja i doprinosi općem osjećaju sreće što je ključno za njihovu emocionalnu stabilnost i zadovoljstvo životom.

Obitelj kao temeljna jedinica društva pruža osnovnu podršku i okolinu za razvoj djece. Njihova podrška, motivacija i usmjeravanje igraju ključnu ulogu u dječjem sportskom razvoju. Obitelji koje potiču tjelesnu aktivnost, podržavaju sportske ciljeve i promiču vrijednosti kao što su odgovornost i suradnja, doprinose kvaliteti života djece i mladih.

Uz obitelj i treneri imaju ulogu u sportskom razvoju mladih sportaša. Njihova stručnost, mentorstvo i podrška doprinose ne samo sportskim vještinama, već i razvoju karakterističnih osobina poput upornosti, samopouzdanja i timskog duha. Treneri oblikuju ne samo sportske rezultate, već i životne vještine koje mladi sportaši koriste izvan sportskog terena.

Zaključno, utjecaj sporta na kvalitetu života djece i mladih ne može se podcijeniti, on pruža prilike za rast, razvoj, izgradnju međuljudskih odnosa i unapređenja različitih sfera života. Kroz sve navedene naslove, možemo zaključiti da sport ne samo da oblikuje tijela mladih, već i njihove umove i duše, gradeći temelje za buduće uspješne i zadovoljne odrasle osobe.

## LITERATURA

1. Andrijašević, M. i Jurakić, D. (2010). Programi sportske rekreacije u slobodnom vremenu djece i mladih. U M. Andrijašević i D. Jurakić (Ur.), *Kineziološki sadržaji i društveni život mladih*, (str. 13-20). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Begić, I. (2010). Povećanje motivacije i uključenost osnovnoškolske djece u sportske aktivnosti . U I. Begić (Ur.), *Kineziološki sadržaji i društveni život mladih*, (str. 216-225). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Bezić, Ž. (1978). Suvremena pedagogija. *Crkva u svijetu: Crkva u svijetu*, 13(4), 328-337.
4. Bungić, M., i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
5. Cox, R. (1998). *Psihologija sporta*. Zagreb. Naklada Slap.
6. Genzić, J. (2022). Roditelj, najvažniji faktor za početak bavljenja sportom. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 13(1), 21-30.
7. Gottfredson, L. S., i Deary, I. J. (2004). Intelligence predicts health and longevity, but why?. *Current Directions in Psychological Science*, 13(1), 1-4.
8. Horvat, Š. (2023). Utjecaj sporta na učenje djece u dobu rada s računalom. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 6(11), 878-882.
9. Košir, Š. (2023). Motivacija u sportu. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 6(11), 672-675.
10. Križaj Grušovnik, J. (2022). Motivacija učenika. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(8), 226-231.
11. Janssen, M., Chinapaw, M. J. M., Rauh, S. P., Toussaint, H. M., Van Mechelen, W., i Verhagen, E. A. L. M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10–11. *Mental health and physical activity*, 7(3), 129-134.
12. Jerome, G. J., Fink, T., Brady, T., Young, D. R., Dickerson, F. B., Goldsholl, S., i Wang, N. Y. (2022). Physical Activity Levels and Screen Time among Youth with

Overweight/Obesity Using Mental Health Services. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2261..

13. Jurakić, D., i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj iu svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(Supplement 3), 3-11.

14. Križanić, M. (2022). Prekomjerna tjelesna masa u djece i adolescenata. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(9), 457-462.

15. Krstin, D. (2018). Sportske aktivnosti kao pomoć u socijalizaciji djece. *Ljetopis socijalnog rada*, 25(3), 481-487.

16. Luxbacher, J. (2015). *Nogomet koraci do uspjeha*. Zagreb. godal d.o.o.

17. Matijević, M., Bilić, V. i Opić, S. (2016). *Pedagogija za učitelje i nastavnike*. Zagreb. Školska knjiga.

18. Marinac, A. M. (2021). Odnos i razvoj pojma o sebi i samopoštovanja kod učenika osnovne škole. *Časopis za odgojne i obrazovne znanosti Foo2rama*, 5(5), 87-99.

19. Mikas, D. (2007). Kako roditelji i odgojitelji procjenjuju emocionalni razvitak i ponašanje djece predškolske dobi. *Odgojne znanosti*, 9(1 (13)), 49-74.

20. Milanović, D., i Milanović, M. (1992). Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša. *Kinesiology*, 24(1-2), 15-20.

21. Miljević-Ridički, R., i Pavin Ivanec, T. (2009). Važnost socijalnog konteksta za kognitivni razvoj predškolske djece—usporedba kognitivne uspješnosti djece koja odrastaju u različitim obiteljskom i institucionalnom okruženju. *Suvremena psihologija*, 12(2), 309-322.

22. Mišigoj-Duraković, M. i. (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Znanje d.o.o.

23. Mlinarević, V. i Brust, M. (2012) *Izvanastavne aktivnosti u školskom kurikulumu*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Učiteljski fakultet u Osijeku. Osijek.

24. Petračić, T. (2008). Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. U T. Petračić (Ur.), *Sportsko-rekreacijske aktivnosti djece i mladih u slobodno vrijeme*, (str. 195-205).

25. Petrović, Đ. (2018). Tjelesne aktivnosti u školi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 64(2), 195-201.



26. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9(2 (14)), 161-173.
27. Prskalo, I., Barić, A., i Badrić, M. (2010). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme mladih, U: Andrijašević, M.(ur.): Kineziološki sadržaji i društveni život mladih (str. 65-71). *Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu*.
28. Primorac, D., & Vuković, A. (2013). Pravni položaj vrhunskog trenera u hrvatskom sportskom pravu. *Zbornik Pravnog fakulteta Sveučilišta u Rijeci*, 34(2), 991-1018.
29. Romeo, R. D. (2010). Adolescence: a central event in shaping stress reactivity. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 52(3), 244-253.
30. Scudder, M. R., Federmeier, K. D., Raine, L. B., Direito, A., Boyd, J. K., i Hillman, C. H. (2014). The association between aerobic fitness and language processing in children: Implications for academic achievement. *Brain and cognition*, 87, 140-152.
31. Selestrin, Z., i Belošević, M. (2022). Doprinos tjelesne aktivnosti kognitivnom razvoju i mentalnom zdravlju djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 163(3-4), 399-420.
32. Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 15(3), 243-256.
33. Šafarić, Z., Babić, D., i Novak, D. (2008). Morfološke, motoričke i funkcionalne značajke učenika viših razreda osnovne škole. *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, str. 119-127.
34. Raboteg-Šarić, Z. (1997). Uz temu-Socijalizacija djece i mladeži. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 6(4-5 (30-31)), 423-425.
35. Šiljković, Ž., Rajić, V., i Bertić, D. (2007). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. *Odgojne znanosti*, 9(2 (14)), 133-145.
36. Tamm, L., Epstein, J. N., Peugh, J. L., Nakonezny, P. A., i Hughes, C. W. (2013). Preliminary data suggesting the efficacy of attention training for school-aged children with ADHD. *Developmental cognitive neuroscience*, 4, 16-28.
37. Tomažič, D. (2022). KRETANJE I PRETILOST NAKON EPIDEMIJE COVID-. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(9), 22-34.

38. Urli, A., i Šikić, N. (1993). Psihološka obilježja djeteta u sportu. *Kinesiology*, 25(1-2), 2-7
39. Vindiš Bratušek, B. (2022). Aktivnosti za razvoj fine motorike u ranom djetinjstvu kod djece s posebnim potrebama. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(9), 514-518.